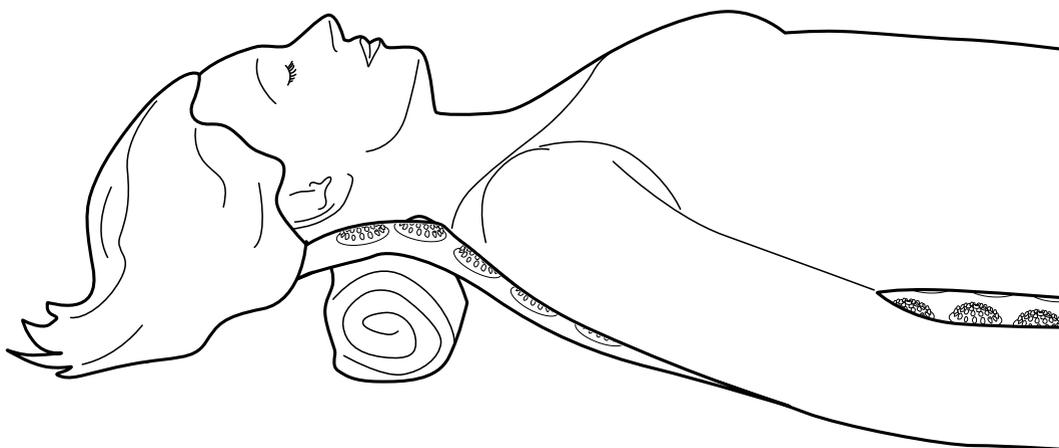


Matelas de massage



Chère cliente, cher client!

Après une rude journée de travail, votre nouveau matelas de massage vous aidera à vous détendre et par exemple à méditer.

Si vous utilisez le matelas de massage régulièrement, vous pourrez vous décontracter les muscles et vous déstresser tout en stimulant votre circulation sanguine.

Le matelas de massage est conçu pour être utilisé sur tout le corps, aussi bien allongé qu'assis sur une chaise.

Nous vous souhaitons d'agréables moments de détente.

L'équipe Tchibo



www.fr.tchibo.ch/notices

Consignes de sécurité

Lisez soigneusement les consignes de sécurité et n'utilisez le présent article que de la façon décrite dans ce mode d'emploi afin d'éviter tout risque de détérioration ou de blessure.

Conservez ce mode d'emploi en lieu sûr pour pouvoir le consulter en cas de besoin.

Si vous donnez, prêtez ou vendez cet article, remettez ce mode d'emploi en même temps que l'article.

Domaine d'utilisation

- Le matelas de massage est conçu pour une utilisation privée et ne doit pas servir à un emploi commercial ou thérapeutique.
C'est un article de confort et non un produit médical.

N'utilisez pas le matelas de massage ...

...au niveau de tuméfactions ou d'irritations de la peau, de brûlures, de plaies ou d'autres infections/maladies cutanées ou en cas d'hypersensibilité de la peau;

...si vous êtes hémophile ou prenez des médicaments destinés à fluidifier le sang;

...si vous êtes enceinte;

Si vous n'êtes pas certain de pouvoir utiliser l'article, demandez conseil à un médecin.

DANGER: risques pour les enfants et les personnes à aptitude réduite à l'emploi d'articles de ce type

- Les enfants, les personnes dépendantes, handicapées ou fragiles ne doivent utiliser le matelas de massage que sous la surveillance d'un adulte.
- Cet article n'est pas un jouet. Il faut surveiller les enfants pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec le matelas.
- Tenez les emballages hors de portée des enfants. Il y a notamment risque d'étouffement!

AVERTISSEMENT: risque de blessures et pour la santé

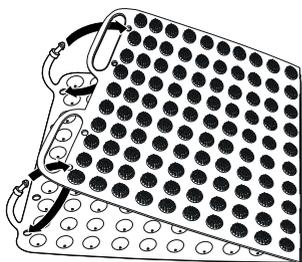
- Choisissez la durée d'utilisation du matelas de massage afin que le massage reste agréable et bienfaisant. Si ce n'est plus le cas, arrêtez immédiatement et, si nécessaire, demandez conseil à votre médecin.

- N'utilisez pas le matelas de massage sur l'avant du cou.

PRUDENCE: risque de détériorations

- Ne laissez pas l'article sur des meubles ou sols délicats. Il est impossible d'exclure que certains vernis, matières plastiques ou produits d'entretien pour meubles ou sols n'attaquent et ne ramollissent le matériau de l'article. Afin d'éviter toutes traces indésirables, rangez toujours l'article après utilisation, par exemple dans une boîte appropriée.
- Lorsque vous utilisez le matelas de massage, ne portez pas de vêtements délicats. Allongez-vous ou asseyez-vous toujours sur le matelas avec précaution et évitez de faire des mouvements brusques. Vous risquez sinon d'abîmer vos vêtements.

Transport, nettoyage et rangement



- ▷ Pliez le matelas pour le transporter ou pour le ranger de manière peu encombrante.

- ▷ Si nécessaire, essuyez le matelas de massage avec un chiffon humide. Vous pouvez également le laver à l'eau chaude et un peu de liquide vaisselle doux. Étendez-le pour le laisser sécher à l'eau libre.
- ▷ Stockez le matelas de massage en position horizontale dans un endroit à l'abri de la chaleur et du soleil.

Utilisation

Au début, il se peut que la sensation des pointes soit désagréable et que vous ayez une forte impression de chaleur au niveau des parties du corps traitées. Au bout de quelques minutes, les contractures peuvent disparaître. La sensation douloureuse du début due aux pointes en plastique fait place à un sentiment de relaxation et de repos.



- Vous pouvez utiliser le matelas nu ou habillé. Pensez toutefois que moins il y a de tissu entre le matelas et votre peau, et plus l'effet sera fort.
- Si vous êtes très sensible à la douleur, utilisez le matelas tout d'abord habillé ou posez une fine serviette entre les picots et la peau jusqu'à ce que vous soyez habitué à cette nouvelle sensation.

1. Posez le matelas de massage autant que possible sur une surface dure (par exemple un plancher) ou sur une chaise en position verticale.



- Pour vous habituer au massage, vous pouvez commencer par utiliser le matelas sur une surface souple (p. ex. sur un lit).

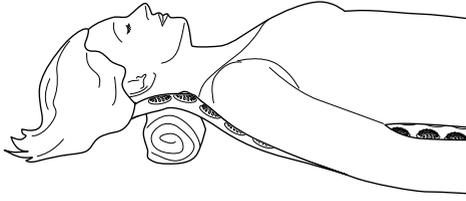
Référence: 382 309

Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18,
22297 Hamburg, Germany
www.tchibo.ch

Sous réserve de modifications techniques et esthétiques de l'appareil dues à l'amélioration des produits.

2. Placez un coussin cervical ou une serviette roulée sous le matelas de massage au niveau de la nuque.



3. Allongez-vous ou asseyez-vous confortablement sur le matelas de massage.

Répartissez votre poids sur le matelas de façon homogène.

Inspirez et expirez profondément et détendez-vous.

Durée d'utilisation

D'une façon générale, choisissez la durée d'utilisation du matelas de massage afin que le massage reste agréable et bienfaisant. Si ce n'est plus le cas, arrêtez immédiatement et, si nécessaire, demandez conseil à votre médecin.

Pour obtenir un effet de détente optimal, il est recommandé d'utiliser le matelas de massage régulièrement - dans l'idéal, tous les jours - pendant 30 minutes environ.

Rester plus longtemps, voire s'endormir sur le matelas de massage ne présente aucun risque.



Après l'utilisation

Il est conseillé de boire beaucoup après l'utilisation.

Pour prolonger la sensation de bien-être, il est conseillé de continuer à se détendre ou de pratiquer une activité physique de faible intensité.

Utilisation sur d'autres parties du corps



AVERTISSEMENT: risque de blessures

N'utilisez pas le matelas de massage sur l'avant du cou.

Des voies nerveuses relient la colonne vertébrale à toutes les parties du corps. Utiliser le matelas en position allongée peut donc avoir des effets bénéfiques sur le corps dans sa globalité. Mais le matelas de massage peut également être utilisé de manière ciblée sur pratiquement toutes les parties du corps.

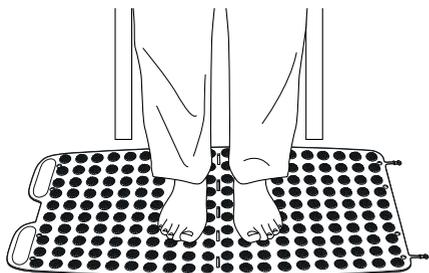
Faites des essais pour voir ce qui vous fait du bien. Si vous ressentez des douleurs allant au-delà de la sensation de picotement inhabituel ressentie au début, changez de position ou arrêtez l'utilisation.



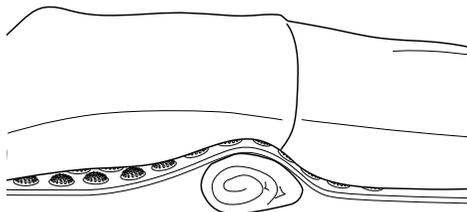
- Si vous utilisez le matelas de massage sur la **plante des pieds**, asseyez-vous sur une chaise.
- Si vous utilisez le matelas de massage **au niveau des cervicales ou des lombaires**, placez une serviette roulée en dessous pour que le matelas épouse bien toutes les régions.
- L'utilisation au niveau de la **mâchoire** sera plus agréable si vous vous mettez un mouchoir ou une petite serviette sous l'oreille.

Exemples

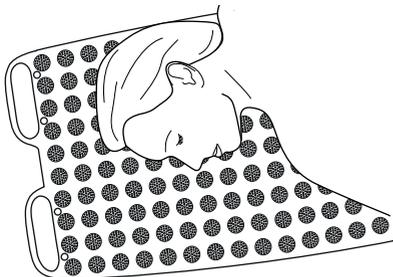
Plante des pieds



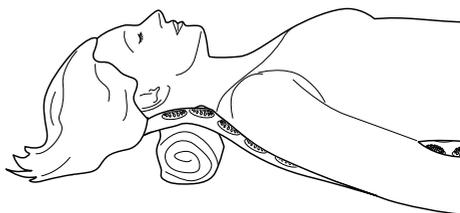
Région lombaire



Mâchoire



Nuque



Élimination

Éliminez l'**emballage** selon les principes de la collecte sélective en séparant le papier, le carton et les emballages légers.

Éliminez l'article dans le respect des consignes d'élimination en vigueur. Les services municipaux vous renseigneront.