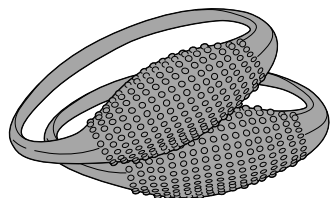


Lauf-Handmassage-Set Hand massager set for running Kit de massage des mains Set per il massaggio delle mani da corsa Sada na masáž rukou při běhu Zestaw do masażu rąk dla biegaczy Súprava na masáž rúk pri behu Futó kézmasszázs készlet Koşu el masaj seti



Artikelnummer | Product number
Référence | Codice articolo
Číslo výrobku | Numer artykułu
Číslo výrobku | Cikkszám
Ürün numarası : 638 876



www.tchibo.de/anleitungen
www.tchibo.de/instructions
www.fr.tchibo.ch/notices
www.tchibo.ch/istruzioni
www.tchibo.cz/navody
www.tchibo.pl/instrukcje
www.tchibo.sk/navody
www.tchibo.hu/utmutatok
www.tchibo.com.tr/kilavuzlar

de Liebe Kundin, lieber Kunde!

Das Lauf-Handmassage-Set soll ein Verkrampfen der Hände beim Lauftraining verhindern und so zur Muskelentspannung beitragen.

Lesen Sie aufmerksam die Hinweise auf diesem Blatt!

Ihr Tchibo Team

Verwendungszweck

- Das Lauf-Handmassage-Set ist für die Selbstmassage der Handinnenflächen beispielsweise während des Lauftrainings vorgesehen.
- Der Artikel ist ausschließlich für den Privatgebrauch konzipiert. Er ist nicht für die gewerbliche Nutzung (z.B. in Kliniken, Massage-Praxen, Wellness-Studios etc.) geeignet.

- Anwendbar auch zuhause zur Entspannung der Hände und Unterarme.
- Im Sitzen auch zur Massage der Fußsohlen geeignet.

WARNUNG vor Verletzung

- Der Artikel ist kein Kinderspielzeug. Halten Sie Kinder davon fern. Für Kinder unzugänglich aufbewahren.
- Stimmen Sie die Massage mit Ihrem **Arzt** ab ...

... bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen oder orthopädischen Beschwerden, sollte die Verwendung des Artikels mit dem Arzt abgestimmt sein.

... Bei Schmerzen in Gelenken und Muskeln oder bei Taubheitsgefühlen. Verwenden Sie den Artikel nicht weiter. Nicht auf verletzten Stellen anwenden.

Anwendung

- ▷ Ziehen Sie die Handmassierer wie abgebildet über die Hände und legen Sie die Finger locker um die Noppenkugel.
- ▷ Üben Sie im Rhythmus des Laufens leichten Druck auf die Noppenkugeln aus.
- ▷ Massieren Sie nur so lange und so fest, wie es Ihnen angenehm ist.

Sanfte Dehnübungen helfen zusätzlich, Verspannungen zu lösen.

Reinigen

- ▷ Waschen Sie die Handmassierer bei Bedarf mit warmem Wasser und einer milden Seife ab. Spülen Sie mit klarem Wasser nach. Trocknen Sie den Artikel vor dem nächsten Gebrauch gründlich.
- ▷ Bewahren Sie den Artikel kühl und trocken auf. Schützen Sie ihn vor Sonnenlicht sowie vor spitzen, scharfen oder rauen Gegenständen und Oberflächen.

- ▷ Wischen Sie den Igel-Massageroller zur Desinfektion bei Bedarf mit einem mit Ethylalkohol befeuchteten Tuch ab. Ethylalkohol erhalten Sie in Apotheken.

Material: 100% Silikon

en Dear Customer

This hand massager set for running is designed to prevent cramps in your hands when running and to help relax the muscles.

Read the following instructions carefully!

Your Tchibo Team

Intended use

- The hand massager set for running is designed for you to massage your own palms, for example whilst running.
- The product is solely intended for private use. It is not suitable for commercial use (e.g. in clinics, massage salons, beauty salons, etc.).
- You can also use it at home to relax your hands and forearms.

- It is also suitable for massaging the soles of your feet while you are sitting down.

WARNING - risk of injury

- The product is not a toy. Keep it out of the reach of children. Store it out of the reach of children.
- Consult your **doctor** before massaging...

... if you have specific issues such as inflammatory diseases of the joints or tendons or orthopaedic complaints, you need to consult your doctor prior to using the product.

... if you have pain in your joints and muscles or feelings of numbness. Do not continue to use the product. Do not use on injured areas.

Use

- ▷ Pass the hand massager over your hands as shown and place your fingers loosely around the knobby ball.
- ▷ Apply light pressure to the knobby ball in time with your running cadence.
- ▷ Only massage for as long as you find the experience pleasant and soothing.

Gentle stretching may also help to reduce tension in the muscles.

Cleaning

- ▷ Wash the hand massager with warm water and mild soap as and when needed. Then rinse in clear water. Dry the product thoroughly before using it again.
- ▷ Store the product in a cool, dry place. Protect it from sunlight and pointed, sharp or rough objects and surfaces.
- ▷ Disinfect the spiky massage roller as required by wiping it with a cloth that has been dipped in ethyl alcohol. Ethyl alcohol is available in pharmacies.

Material: 100% silicone

fr Chère cliente, cher client!

Le kit de massage est conçu pour éviter les contractions des mains pendant la course à pied et contribuer à la détente musculaire.

Lisez attentivement les consignes figurant dans cette notice!

L'équipe Tchibo

Domaine d'utilisation

- Le kit de massage est destiné à l'automassage des paumes, par exemple pendant la course à pied.
- L'article est conçu exclusivement pour l'usage privé et ne convient pas à un usage commercial dans les établissements médicaux, les cabinets de massage, les centres de bien-être, etc.
- Il peut également être utilisé à la maison pour détendre les mains et les avant-bras.

- En position assise, il permet de masser la plante des pieds.

AVERTISSEMENT: risque de blessure

- Cet article n'est pas un jouet. Tenez-le hors de portée des enfants. Il ne doit pas être accessible aux enfants.
- Le massage doit être soumis à avis **médical**...

... en cas de troubles particuliers comme les maladies inflammatoires des articulations ou des tendons ou les problèmes orthopédiques.

... en cas de douleurs dans les articulations et les muscles ou de sensation d'engourdissement. Dans ces cas, cessez d'utiliser l'article. Ne pas utiliser l'article sur des lésions ou blessures.

Utilisation

- ▷ Passez les mains dans les masseurs comme indiqué sur l'illustration et repliez les doigts sans forcer autour de la boule à picots.
- ▷ Exercez une légère pression sur la boule à picots au rythme de votre course.
- ▷ Quelle que soit l'intensité et la durée du massage, la sensation doit rester agréable.

De légers étirements peuvent également aider à soulager les tensions.

Nettoyage

- ▷ Si nécessaire, nettoyez les masseurs à l'eau chaude et avec un savon doux. Rincez les à l'eau. Essuyez-les bien avant l'utilisation suivante.
- ▷ Rangez l'article à un endroit frais et sec, à l'abri des rayons du soleil ainsi qu'à l'écart d'objets ou de surfaces pointus, coupants ou rugueux.
- ▷ Pour désinfecter l'article, nettoyez-le si besoin avec un chiffon imbibé d'alcool éthylique. L'alcool éthylique s'achète en pharmacie.

Matériau: 100 % silicone

it Gentili clienti

Il set per il massaggio delle mani da corsa è progettato per prevenire i crampi delle mani durante la corsa e contribuire così al rilassamento muscolare.

Leggere attentamente le informazioni su questo foglio!

Il team Tchibo

Finalità d'uso

- Il set per il massaggio delle mani da corsa è destinato all'automassaggio dei palmi, ad esempio, durante la corsa.

- L'articolo è destinato esclusivamente all'uso domestico. Non è adatto per l'uso commerciale (ad es. in cliniche, studi di massaggi, centri benessere ecc.).
- Utilizzabile anche a casa per rilassare le mani e gli avambracci.

- Adatto anche per massaggiare le piante dei piedi quando si è seduti.

AVVERTENZA di lesioni

- L'articolo non è un giocattolo per bambini. Tenere lontani dai bambini. Tenere fuori dalla portata dei bambini.

- Coordinare il massaggio con il vostro **medico** ...
- ... in situazioni particolari, ad es. in caso di malattie infiammatorie alle articolazioni o ai tendini o disturbi ortopedici, l'uso dell'articolo deve essere coordinato con il medico.

... in caso di dolore alle articolazione e ai muscoli o di intorpidimento. Non continuare ad utilizzare l'articolo. Non utilizzare su zone ferite.

Utilizzo

- ▷ Infilare la mano nel massaggiatore per le mani come illustrato e avvolgere le dita intorno alla pallina bugnata senza stringere.
- ▷ Applicare una leggera pressione sulle palline bugnate al ritmo della propria corsa.
- ▷ Massaggiare solo fino a quando e con l'intensità con cui lo si trova gradevole.

Esercizi di stretching delicato aiutano inoltre ad alleviare la tensione.

Pulizia

- ▷ Se necessario, lavare il massaggiatore per le mani con acqua tiepida e un sapone neutro. Sciacquare con acqua pulita. Asciugare accuratamente l'articolo prima dell'uso successivo.
- ▷ Conservare l'articolo in un luogo fresco e asciutto. Tenerlo al riparo dalla luce diretta del sole e lontano da superfici e oggetti appuntiti, taglienti o ruvidi.
- ▷ Se necessario, pulire il rullo massaggiatore a riccio con un panno inumidito con alcol etilico per disinfettarlo. L'alcol etilico è disponibile in farmacia.

Materiale: 100% silicone

CS Vážení zákazníci,

tato sada pro masáž rukou při běhu má zabránit křečovitému napětí rukou při běžeckém tréninku a tak přispět k uvolnění svalů.

Přečtěte si pozorně pokyny na tomto letáku!

Váš tým Tchibo

Účel použití

- Sada pro masáž rukou při běhu je určena k automa-sáži dlaní např. během běžeckého tréninku.
- Výrobek je koncipován výlučně pro soukromé využití. Není vhodný pro komerční použití (např. v klinikách, masážních praxích, wellness studiích atd.).
- Použitelný také doma k uvolnění rukou a předloktí.
- Vsedě vhodný také pro masáž chodidel.

VAROVÁNÍ před poraněním

- Výrobek není dětská hračka. Udržujte jej z dosahu dětí. Uchovávejte jej na místě pro děti nedostupném.
- Masáž konzultujte s Vaším **lékařem** ...

... při zvláštních omezeních, jako např. zánětlivých onemocnění kloubů, vazů nebo ortopedických potížích by mělo používání výrobku dohodnuto s lékařem.

... při bolestech v kloubech a svalch nebo při po citu necitlivosti výrobek dále nepoužívejte. Nepoužívejte na poraněných místech.

Použití

- ▷ Masážní pomůcky natáhněte podle obrázku a prsty lehce obejměte váleček s nopyky.
- ▷ V rytmu běhu válečky lehce stlačujte.
- ▷ Masírujte se jen tak dlouho a tak silně, jak je to příjemné.

Dodatečná protahovací cvičení pomohou navíc uvolnit svalové napětí.

Čištění

- ▷ Masážní pomůcky umyjte v případě potřeby teplou vodou a jemným mýdlem. Opláchněte je čistou vodou. Výrobek před dalším použitím důkladně osušte.
- ▷ Výrobek uchovávejte na chladném a suchém místě. Chraňte jej před slunečním světlem a špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a plochami.
- ▷ V případě potřeby utřete masážní váleček s nopyky hadříkem navlhčeným v etylalkoholu, abyste jej vydezinfikovali. Etylalkohol je k dostání v lékárnách.

Materiál: 100% silikon

PL Drodzy Klienci!

Zestaw do masażu rąk dla biegaczy jest przeznaczonego do zapobiegania skurczom rąk podczas treningu biegowego i przyczynia się do rozluźnienia mięśni.

Prosimy o uważne przeczytanie informacji zawartych w tej ulotce!

Zespół Tchibo

Przeznaczenie

- Zestaw do masażu rąk dla biegaczy przeznaczony jest do samodzielnego masażu dłoni, np. podczas treningu biegowego.

- Produkt został zaprojektowany wyłącznie do użytku prywatnego. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych (np. w klinikach, gabinetach masażu, salonach wellness itp).

- Może być również stosowany w domu do relaksacji dłoni i przedramion.

- Nadaje się również do masażu podeszew stóp w pozycji siedzącej.

OSTRZEŻENIE przed obrażeniami ciała

- Produkt nie jest zabawką. Dzieci nie mogą mieć do niego dostępu. Przechowywać poza zasięgiem dzieci.
- Masaż musi zostać uzgodniony z **lekarzem** ...

... w przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. stany zapalne stawów lub ścięgien albo dolegliwości ortopedyczne, stosowanie produktu musi być uzgodnione z lekarzem.

... w przypadku bólu w stawach i mięśniach lub w przypadku drętwienia. Należy wówczas zaprzestać używania tego produktu. Nie stosować na zranionych obszarach skóry.

Zastosowanie

- ▷ Założć masażery na dłonie, jak pokazano na rysunku, i ułożyć palce luźno wokół wypukłej części z wypustkami.

- ▷ Lekko naciskać na wypukłe części z wypustkami w rytm ruchu.

- ▷ Długość i intensywność masażu powinna być uzależniona od komfortu użytkownika.

Delikatne ćwiczenia rozciągające również pomagają złagodzić napięcie.

Czyszczenie

- ▷ W razie potrzeby umyć masażery do rąk w ciepłej wodzie z dodatkiem łagodnego mydła. Oplukać czystą wodą. Przed kolejnym użyciem należy dokładnie wysuszyć produkt.
- ▷ Przechowywać produkt w chłodnym i suchym miejscu. Chronić go przed działaniem promieni słonecznych, a także przed spiczastymi, ostrymi lub szorstkimi przedmiotami i powierzchniami.
- ▷ W razie potrzeby przetrzeć masażer ściereczką zwilżoną alkoholem etylowym, aby go zdezynfekować. Alkohol etylowy można nabyć w aptekach.

Materiał: 100% silikonu

SK Vážení zákazníci!

Súprava na masáž rúk pri behu je určená na prevenciu kŕčov v rukách počas bežeckého tréningu a prispieva tak k uvoľneniu svalov.

Pozorne si prečítajte upozornenia na tomto hárku!

Váš tím Tchibo

Účel použitia

- Súprava na masáž rúk pri behu je určená na samo-masáž dlaní napríklad počas bežeckého tréningu.

- Výrobok je koncipovaný výlučne na súkromné použitie. Nie je vhodný na komerčné použitie (napr. v klinikách, masážnych salónoch, wellness zariadeniach atď.).

- Môže sa používať aj doma na uvoľnenie rúk a predlaktí.

- Vhodné aj na masáž chodidiel pri sedení.

VAROVANIE pred poranením

- Výrobok nie je detská hračka. Udržujte ho mimo dosahu detí. Uchovajte ho na mieste nedostupnom pre deti.

- Masáž si nechajte odsúhlasiť **lekárom**...

... pri špeciálnych obmedzeniach, ako napr. zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach alebo ortopedické ťažkosti, by malo byť používanie výrobku odsúhlasené lekárom.

... pri bolestiach kĺbov a svalov alebo pri necitlivosti. Nepokračujte v používaní výrobku. Nepoužívajte ho na poranených miestach.

Používanie

- ▷ Masážne pomôcky natiahnite na ruky tak, ako je vyobrazené, a prsty voľne položte okolo časti s výčnelkami.

- ▷ V rytme behu vyvíjajte ľahký tlak na výčnelkovú časť masážnej pomôcky.

- ▷ Masírujte len tak dlho a tak silno, ako je vám to príjemné.

Jemné strečingové cvičenia dodatočne pomôžu zmierniť svalové napätie.

Čistenie

- ▷ Masážne pomôcky umyte v prípade potreby teplou vodou a jemným mydlom. Potom ich opláchnite čistou vodou. Výrobok pred ďalším použitím dôkladne osušte.

- ▷ Výrobok uchovajte v chlade a suchu. Chráňte ho pred slnečným svetlom ako aj špičatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a plochami.

- ▷ V prípade potreby utrite masážny váleček s výčnelkami handričkou navlhčenou etylalkoholom, aby ste ho vydezinfikovali. Etylalkohol je dostupný v lekárnach.

Materiál: 100 % silikón

HU Kedves Vásárlónk!

A futó kézmasszázs készlet célja, hogy megakadályozza a kezek görcsösödését a futóedzés során, és ezáltal hozzájáruljon az izmok ellazulásához.

Figyelmesen olvassa el az ezen a lapon található tudnivalókat!

A Tchibo csapata

Rendeltetés

- A futó kézmasszázs készlet a tenyér önmasszírozására szolgál, például futóedzés közben.

- A termék kizárólag magánhasználatra lett kialakítva. Kereskedelmi célú használatra (pl. klinikákon, masszázssz., wellness-szalonokban stb.) nem alkalmas.

- Otthoni használatra alkalmas a kezek és alsókarok lazításához.

- Ülés közben a talpak masszírozására is használható.

VIGYÁZAT - sérülésveszély

- A termék nem játékszer. A gyermekeket tartsa távol tőle. Olyan helyen tárolja, ahol gyermek nem férnek hozzá.

- A masszázsról egyeztessen **kezelőorvosával** ...

... bizonyos egészségügyi esetekben, mint pl. gyulladással járó ízületi vagy inbetegek, illetve az ortopédia területét érintő panaszok esetén.

... az ízület és izmok fájdalma, illetve zsidbadás esetén. Ne használja tovább a terméket. Ne használja sérülésen.

Alkalmazás

- ▷ Húzza a kezeire a kézmasszírozót az ábrázolt módon, és lazán fonja az ujjait a rücskök köré.

- ▷ A futás ritmusában gyakoroljon kis nyomást a rücskökre.

- ▷ Csak annyi ideig masszírozzon, amíg az Önnek kellemes és jól esik.

Enyhe nyújtógyakorlatok is segíthetnek a feszültségek oldásában.

Tisztítás

- ▷ Szükség esetén mossa le a kézmasszírozót meleg vízzel és kímélő szappannal, majd tiszta vízzel öblítse le. A következő használat előtt alaposan szárítsa meg a terméket.

- ▷ A terméket hűvös, száraz helyen tárolja. Óvja napfénytől, valamint hegyes, éles vagy durva tárgyaktól és felületektől.

- ▷ Szükség esetén fertőtlenítésként törölje át a terméket egy etilalkohollal enyhén megnedvesített kendővel. Etilalkohol gyógyszerárban kapható.

Anyaga: 100% szilikon

TR Değerli Müşterimiz!

Koşu el masaj seti, koşu antrenmanı sırasında ellere kramp girmesini önlemek ve böylece kasların gevşemesine katkıda bulunmak için tasarlanmıştır.

Bu sayfadaki talimatları dikkatli şekilde okuyun!

Tchibo Ekibiniz

Kullanım amacı

- Koşu el masaj seti, örneğin koşu antrenmanı sırasında ellerin iç bölümlerine kendi kendine masaj yapmak için tasarlanmıştır.

- Bu ürün özel kullanımı için tasarlanmıştır. Ticari kullanım için (örn. kliniklerde, masaj tedavi merkezlerinde, sağlık merkezlerinde vb.) uygun değildir.

- Elleri ve kolların ön kısımlarını gevşetmek için evde de kullanılabilir.

- Otururken ayak tabanlarına masaj yapmak için de uygundur.

Yaralanma UYARISI

- Bu ürün çocuk oyuncağı değildir. Çocukları üründen uzak tutun. Çocukların erişemeyeceği şekilde saklayın.

- Masaj **doktorunuz** ile kararlaştırmanız gereken durumlar ...

... Özel kısıtlama durumlarında, örn. eklem veya sinir iltihaplanmalarında veya ortopedik rahatsızlıklar olması durumunda ürünün kullanımı konusunda doktorunuza başvurmalsınız.

... Eklemlerde ve kaslarda ağrılar veya uyuşma olması durumunda. Ürünü kullanmaya devam etmeyin. Yalrı bölgelerde kullanmayın.

Kullanım

- ▷ El masaj cihazını resimde gösterildiği gibi ellerinizi üzerine çekin ve parmaklarınızı yumru topun etrafına gevşek şekilde sarın.

- ▷ Koşarken yumru lu toplara hafif basınç uygulayın.

- ▷ Sadece kendinizi rahat hissedeceğiniz kadar uzun ve sert masaj yapın.

Hafif germe egzersizleri de gerginliği gidermeye yardımcı olur.

Temizleme

- ▷ Gerektiğinde el masaj cihazını sıcak su ve yumuşak bir sabunla yıkayın. Ardından temiz suyla durulayın. Sonraki kullanımdan önce ürünü iyice kurutun.

- ▷ Ürünü serin ve kuru bir ortamda saklayın. Ürünü güneş ışığından ve ayrıca sıvı, kesici ve pürüzlü nesnelerden ve yüzeylerden koruyun.

- ▷ Kirpi masaj silindirini gerektiğinde dezenfekte etmek için etil alkolle nemlendirilmiş bir bezle silin. Et il alkol eczanelerde mevcuttur.

Malzeme: %100 Silikon