

# Akupresurní podložka

cs Informace o výrobku

Číslo výrobku: 689 538

Made exclusively for:  
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Německo,  
www.tchibo.cz

## Vážení zákazníci,

po náročném dni Vám Vaše nová akupresurní podložka pomůže nastolit rovnováhu.

Při pravidelném používání může pomoci proti svalovému napětí a podpořit krevní oběh. Akupresurní podložka je vhodná pro použití na celé tělo.

Přejeme Vám příjemné uvolnění.

## Váš tým Tchibo

### Pro Vaši bezpečnost

Přečtěte si pozorně bezpečnostní pokyny a používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo k poranění nebo škodám.

Uchovujte si tento návod pro pozdější potřebu. Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

#### Účel použití

Akupresurní podložka je určena pro soukromé použití a není vhodná ke komerčním a terapeutickým účelům.

Akupresurní podložka je určena pro pohodu a není zdravotnickým prostředkem.

#### Nepoužívejte akupresurní podložku ...

... v oblasti otoků nebo podráždění kůže, popálenin, otevřených ran nebo jiných kožních infekcí/nemocí nebo u přecitlivělé kůže.

... pokud trpíte poruchou srážlivosti krve (hemofilii) nebo užíváte léky na ředění krve.

... během těhotenství.

V případě pochybností se před použitím poraďte se svým lékařem.

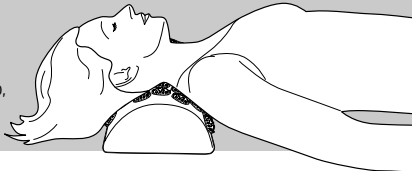
#### NEBEZPEČÍ pro děti a osoby s omezenou schopností ovládání přístrojů při používání výrobku tohoto druhu

• Děti, nemohoucí, postižení nebo nemocní smí používat akupresurní podložku pouze pod dohledem dospělé osoby.

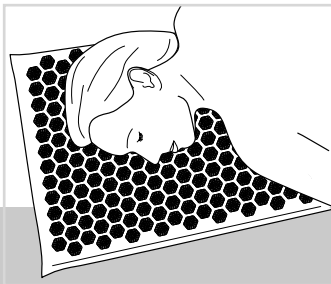
• Tento výrobek není hračka. Dohlížejte na děti a zajistěte, aby si s podložkou nehrály.

• Obalový materiál se nesmí dostat do rukou dětem. Mimo jiné hrozí i nebezpečí udušení!

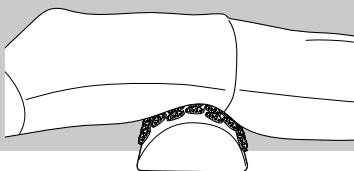
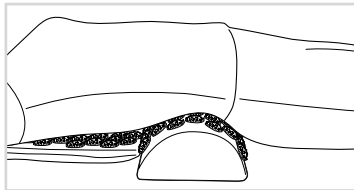
#### Ramena a šíje



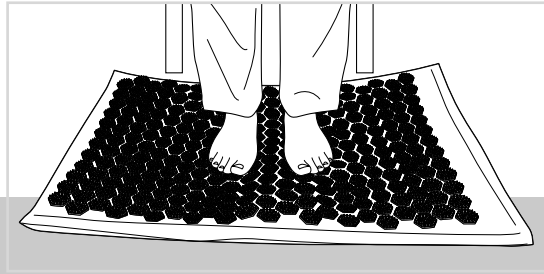
#### Čelist



#### Bederní páteř



#### Chodidla



#### VÝSTRAHA před nebezpečím poranění a poškození zdraví

• Na akupresurní podložce setrvejte pouze tak dlouho, jak je to pro Vás příjemné a pohodlné.

Pokud je Vám používání nepříjemné, okamžitě jej přerušte a požádejte o radu svého lékaře.

• Nepoužívejte akupresurní podložku nebo polštářek na přední straně krku.

#### POZOR - věcné škody

• Akupresurní podložku nelze prát v pračce ani sušit v sušičce.

• Na akupresurní podložce vždy opatrně ležte nebo sedíte a vyvarujte se prudkých pohybů. V opačném případě může dojít k poškození oblečení.

### Používání

Zpočátku může být píchání plastových hrotů pociťováno jako nepříjemné a ošetřené části těla se mohou zdát velmi teplé. Po krátké době se stimuluje krevní oběh a napětí se může uvolnit. Počáteční pocit bolesti z plastových hrotů vystřídá pocit uvolnění a odpočinku.

- Podložku můžete používat přes oblečení nebo bez něj. Mějte však na mysli, že čím méně látky je mezi podložkou a Vaší pokožkou, tím je účinek intenzivnější.
- Podložku a polštářek můžete používat samostatně nebo společně.
- Pokud jste velmi citliví na bolest, používejte podložku nejprve přes oblečení nebo mezi hroty a kůži položte tenký ručník, dokud si na neznámý pocit nezvyknete.

1. Pokud je to možné, položte akupresurní podložku a polštářek na pevný povrch (např. na podlahu).

2. Abyste si na akupresuru zvykli, můžete zpočátku používat podložku na měkkém povrchu (např. na posteli).

3. Pohodlně si lehněte na akupresurní podložku a polštářek. Polštářek by měl ležet na šíji. Rozložte svou váhu rovnoměrně na podložku.

3. Zhluboka se nadechněte, vydechněte a uvolněte se.

**Tip:** Putujte myšlenkami tělem. Soustředte se na části těla, které se dotýkají akupresurní podložky a polštářku.

Vnímejte: Jsou svaly stále napjaté? Vědomé svaly uvolněte.

## Doba trvání použití

Obecně platí: Na akupresurní podložce setrvejte pouze tak dlouho, jak je to pro Vás příjemné a pohodlné.

Pokud je Vám používání nepříjemné, okamžitě jej přerušte a požádejte o radu svého lékaře.

Pro dosažení optimální relaxace se doporučuje používat akupresurní podložku pravidelně - nejlépe denně - po dobu asi 30 minut.

Dlouhodobý pobyt na akupresurní podložce nebo usínání na ní není škodlivé.

#### Po použití

Po použití se doporučuje hodně pít.

Další relaxace nebo lehká aktivita je dobrým způsobem, jak si udržet příjemný pocit.

#### Použití na jiné části těla

#### POZOR - nebezpečí zranění

Nepoužívejte akupresurní podložku na přední straně krku.

Z páteře vedou nervové dráhy do všech částí těla. Použití v poloze na zádech má proto pozitivní vliv na celé tělo. Akupresurní podložku však lze použít i specificky na téměř všechny části těla. Vyzkoušejte, co Vám dělá dobře. Pokud pociťte bolest, která přesahuje počáteční neznámé píchnutí, změňte polohu nebo přerušete aktivitu..

- Při používání akupresurní podložky na **chodidla** se posaďte na židli.
- Použití na **čelist** je pohodlnější, pokud si pod ucho vložíte látku.

#### Na cestách

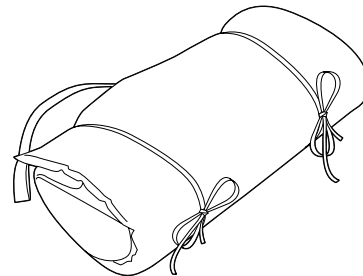
1. Z podložky odstraňte pěnu a vezměte si s sebou pouze potah. Tímto způsobem ušetříte místo.
2. Pro použití potah umístěte přímo na postel.

Pokud chcete nechat polštářek doma, můžete také srolovat ručník a umístit ho pod krk nebo bederní oblast, aby se podložka přizpůsobila křivce páteře.

## Čištění a uložení

V případě potřeby můžete akupresurní podložku vyčistit následujícím způsobem:

1. Rozepněte suchý zip na potahu podložky a zip na polštářku a vyjměte pěnová jádra.
2. Potahy a pěnová jádra perte ručně ve vlažné vodě s jemným pracím prostředkem. Podložku ani polštářek nelze prát v pračce ani sušit v sušičce!
3. Opatrně vodu z pěnového jádra polštářku trochu vymačkejte. Pověste mokré potahy a pěnová jádra a nechte vše **zcela** uschnout. Potahy vytáhněte do původního tvaru.
4. Zasuňte pěnová jádra zpět do potahů a zavřete suchý zip a zip.



5. Položte polštářek na podložku a srolujte ji pro uskladnění. Skladujte je na suchém místě mimo dosah dětí.

### Likvidace

Obal roztrdíte a zlikvidujete. Využijte místních možností ke sběru papíru, lepenky a lehkých obalů.

Výrobek zlikvidujte v souladu s platnými předpisy. Příslušné informace získáte u Vaší obecní nebo městské správy.

Číslo výrobku: 689 538

Made exclusively for:  
 Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany,  
 www.tchibo.sk

## Vážení zákazníci!

Po namáhavom dni vám vaša nová akupresúrna podložka pomôže nájsť stratenú harmóniu.

Pri pravidelnom používaní vám môže pomáhať proti napätým svalom a podporiť prekrvenie. Akupresúrna podložka sa hodí na celotelovú aplikáciu.

Želáme vám príjemné uvoľnenie.

## Váš tím Tchibo

## Pre vašu bezpečnosť

Prečítajte si pozorne bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte len spôsobom opísaným v tomto návode, aby nedopatrením nedošlo k poraneniám alebo škodám.

Uchovajte si tento návod na neskoršie použitie. Ak výrobok postúpите inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

### Účel použitia

Akupresúrna podložka je určená na súkromné použitie a nie je vhodná na komerčné alebo terapeutické účely. Akupresúrna podložka slúži na relaxáciu a nie je zdravotnícka pomôcka.

### Akupresúrnú podložku nepoužívajte...

... na miestach opuchnutej alebo podráždenej pokožky, pri popáleninách, otvorených ranách alebo pri iných infekčných kožných ochoreniach alebo pri precitlivenej pokožke.

... keď trpíte poruchami zrážanlivosti krvi (hemofília), alebo keď užívate lieky na riedenie krvi.

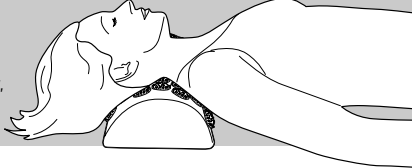
... počas tehotenstva.

V sporných prípadoch sa pred použitím poraďte s lekárom.

### NEBEZPEČENSTVO pre deti a osoby s obmedzenou schopnosťou používať výrobok tohto druhu

- Deti, osoby odkázané na ošetrovateľskú starostlivosť, postihnuté osoby alebo osoby s chatrným zdravím smú používať akupresúrnú podložku len pod dozorom dospelaj osoby.
- Výrobok nie je detská hračka. Dozerajte na deti, aby ste zaistili, že sa nebudú hrať s akupresúrnou podložkou.
- Zabráňte prístupu detí k obalovému materiálu. Okrem iného hrozí nebezpečenstvo udusení!

#### Ramená a šija



#### VAROVANIE pred poranením a zdravotnou ujmom

- Na akupresúrnej podložke zotravajte len dovtedy, kým to vnímate ako príjemné a uvoľňujúce. Len čo sa začnete cítiť nepohodlne, okamžite prerušte jeho používanie a požiadajte o radu svojho lekára.
- Neaplikujte akupresúrnú podložku, resp. vankúš, na prednú stranu krku.

#### POZOR – Vecné škody

- Akupresúrna podložka nie je vhodná na pranie v práčke a ani na sušenie v sušičke.
- Na akupresúrnú podložku si ľahajte alebo sadajte vždy opatrne a vyhýbajte sa prudkým pohybom. Inak si môžete poškodiť svoj odev.

## Účel použitia

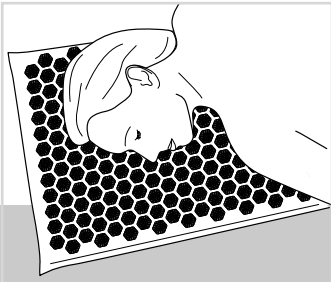
Pichanie plastových hrotov môžete spočiatku vnímať ako nepríjemné a na ošetroených partiách tela môžete cítiť teplo. Po krátkej dobe dôjde k stimulácii prekrvenia a pnutia sa uvoľnia. Počiatočný pocit bolesti spôsobený plastovými hrotmi vystrieda pocit uvoľnenia a relaxácie.

- Podložku môžete používať s medzivrstvou alebo bez nej. Nezabúdajte však, že účinok je o to intenzívnejší, o čo je látky medzi podložkou a vašou pokožkou menej.
- Podložku a vankúš môžete používať samostatne alebo spolu.
- Ak trpíte hypercitlivosťou, aplikujte podložku najskôr s medzivrstvou alebo prekryte hroty tenkým uterákom, kým si postupne nezvyknete na nezvyčajný pocit.

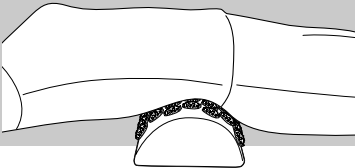
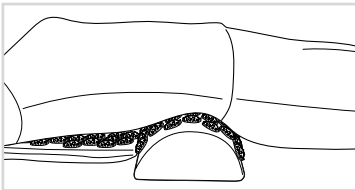
- Ak je to možné, položte akupresúrnú podložku a vankúš na pevný povrch (napr. na podlahu).
- Aby ste si zvykli na akupresúru, používajte podložku spočiatku na mäkkom podklade (napr. na posteli).
- Ľahnite si pohodlne na akupresúrnú podložku a vankúš. Vankúš by mal ležať v oblasti šiji. Zaisťte rovnomerné rozloženie hmotnosti na podložke.
- Zhlboka sa nadychujte a vydychujte a uvoľnite sa.

**Tip:** Vydajte sa na malú cestu telom. Sústreďte sa na časti tela, ktoré sa dotýkajú akupresúrnej podložky a vankúša. Precíťte to: Sú svaly stále napäté? Vedome uvoľnite svaly.

#### Čeľusť



#### Bedrové stavce



### Doba aplikácie

V zásade platí: Na akupresúrnej podložke zotravajte len dovtedy, kým to vnímate ako príjemné a uvoľňujúce. Len čo sa začnete cítiť nepohodlne, okamžite prerušte jeho používanie a požiadajte o radu svojho lekára.

Na docelenie optimálneho uvoľnenia sa odporúča pravidelná aplikácia akupresúrnej podložky - najlepšie denne - cca 30 minút.

Dlhšie odpočívanie na akupresúrnej podložke alebo dokonca usnutie na nej nie je nebezpečné.

#### Po aplikácii

Po aplikácii sa odporúča príjem dostatočného objemu tekutín.

Na zachovanie príjemného pocitu sa odporúča ďalšia relaxácia alebo ľahké aktivity.

### Aplikácia na iné telesné partie



**POZOR** - Nebezpečenstvo poranenia

Neaplikujte akupresúrnú podložku na prednú stranu krku.

Nervové vlákna vedú z chrbtice do všetkých častí tela. Aplikácia v polohe ležmo na chrbte má preto pozitívny účinok na celé telo. Akupresúrna podložka sa však dá aplikovať takmer na všetky telesné partie. Vyskúšajte, ktorý zo spôsobov vám vyhovuje. Ak budete pocífovať bolesti, ktoré budú pretrvávať aj po počiatočnom nezvyčajnom pichaní, zmeňte polohu alebo úplne prerušte aplikáciu.

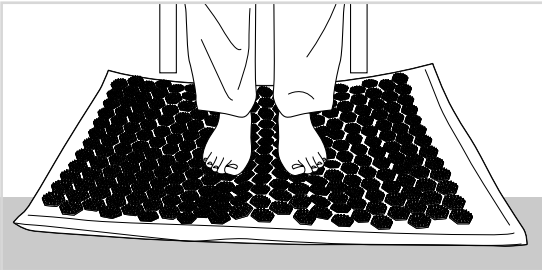
- Pri aplikácii akupresúrnej podložky na **chodidlá** sa posadíte na stoličku.
- Aplikácia na **čeľusti** je príjemnejšia, keď si pod ucho položíte látku.

### Na cestách

- Odstráňte penový materiál z podložky a vezmite si iba poťah. Takto ušetríte miesto.
- Pri aplikácii uložte poťah priamo na posteľ.

- Ak chcete vankúš nechať doma, môžete tiež zrolovať uterák a umiestniť ho pod krk alebo bedrovú oblasť, aby sa podložka prispôsobila zakriveniu.

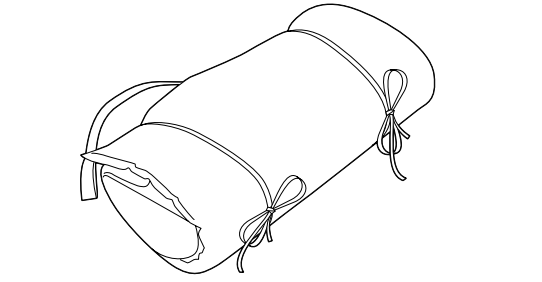
#### Chodidlá



## Čistenie a uschovanie

V prípade potreby vyčistite akupresúrnú podložku nasledovným spôsobom:

- Rozopnite suchý zips na poťahu podložky a zips na vankúši a vyberte penové jadrá.
- Poťahy a penové jadrá perte ručne vo vlažnej vode s jemným pracím prostriedkom. Podložku a vankúš nie je možné prať v práčke ani sušiť v sušičke!
- Opatrne trochu vytlačte vodu z penového poťahu vankúša. Mokré poťahy a penové jadrá zaveste a nechajte všetko **úplne** vyschnúť. Pritom vždy ponášajte poťahy do pôvodného tvaru.
- Zatlačte penové jadrá späť do poťahov a zapnite suchý zips a zips.



- Vankúš položte na podložku a podložku zrolujte na uskladnenie. Skladujte ich na suchom mieste mimo dosahu detí.

## Likvidácia

Likvidujte obal podľa pravidiel separovaného zberu. Využite na to miestne možnosti na zber papiera, lepenky a ľahkých obalov.

Likvidujte výrobok podľa aktuálne platných ustanovení. Bližšie informácie vám poskytne obecná alebo mestská správa.