



de Gebrauchsanleitung
en Instructions for use

fr Mode d'emploi
cs Návod k použití

Faszien-Fußüberzieher • Fascia foot covers

Bandelettes à fascias plantaires • Návleky na fascie chodidel

de

Liebe Kundin, lieber Kunde!

Ihre neuen Faszien-Fußüberzieher wirken massierend auf die Plantarfaszien der Füße ein. Ziel der Selbstmassage ist, müde Muskeln zu entspannen und zu dehnen und dadurch Ihr Wohlbefinden zu steigern. Das dehnbare Material der Fußüberzieher passt sich problemlos jedem Fuß an und Sie können die integrierte Kunststoffplatte gezielt auf das Gewölbe des Fußes ausrichten. Einfach abends während des Zähneputzens oder tagsüber bei der Hausarbeit für ca. 10–15 Minuten tragen. Sie erzielen einen ähnlichen Effekt wie beim Massieren mit einer kleinen Faszienrolle. Wir wünschen Ihnen viele entspannte Momente dank Ihrer neuen Faszien-Fußüberzieher!

Ihr Tchibo Team

Zu Ihrer Sicherheit

Lesen Sie aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie den Artikel nur wie in dieser Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt. Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf. Bei Weitergabe des Artikels ist auch diese Anleitung mitzugeben.

Verwendungszweck

Die Faszien-Fußüberzieher sind zur Selbstmassage zur Steigerung des Wohlbefindens im Alltag vorgesehen. Sie sind **nicht** für medizinische oder therapeutische Zwecke ausgelegt. Die Faszien-Fußüberzieher sind für den häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz im Sportbereich oder in medizinisch-therapeutischen Einrichtungen sind sie nicht geeignet.

Wichtige Hinweise

- Schließen Sie die Klettverschlüsse stramm genug, dass die Fußüberzieher nicht verrutschen, aber nicht so stramm, dass die Blutzufuhr gestört oder die Nervenbahnen irritiert werden. Nehmen Sie die Fußüberzieher sofort ab bzw. lockern Sie die Klettverschlüsse, wenn Sie ein Kribbeln oder Taubheitsgefühl in den Füßen spüren.
- Tragen Sie die Fußüberzieher max. 15 Minuten täglich. Tragen Sie sie nur, solange es Ihnen angenehm ist – ggf. nur wenige Minuten am Stück. Gerade anfangs muss sich der Fuß an den ungewohnten Druck gewöhnen. Hören Sie auf Ihren Körper!
- Tragen Sie die Fußüberzieher barfuß oder über Socken. **Nicht in Schuhen tragen!**
- Sollten Sie Kindern die Benutzung der Fußüberzieher erlauben, weisen Sie diese auf den richtigen Gebrauch hin und beaufsichtigen Sie den Gebrauch. Die Fußüberzieher sind kein Spielzeug. Bei unsachgemäßem Gebrauch lassen sich gesundheitliche Schäden nicht ausschließen.
- Prüfen Sie die Fußüberzieher vor jeder Anwendung. Falls sie Schäden aufweisen, benutzen Sie sie nicht mehr.

Fragen Sie Ihren Arzt!

- Bevor Sie mit der Selbstmassage beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang die Massage für Sie angemessen ist.**
- Nehmen Sie die Fußüberzieher sofort ab, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden bemerken.
- Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Schwangerschaft, entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen, Wassereinlagerungen in den Beinen, orthopädischen Beschwerden oder nach einer Operation, muss die Massage mit dem Arzt abgestimmt sein.
- Beenden Sie die Massage sofort und suchen Sie einen Arzt auf, wenn eines der folgenden Symptome auftreten sollte: Übelkeit, Schwindel, übermäßige Atemnot oder Schmerzen in der Brust. Auch bei Schmerzen in Gelenken und Muskeln beenden Sie die Massage sofort.
- Nicht für therapeutische Massagen geeignet!

Gebrauch

- ▷ Legen Sie die Fußüberzieher wie abgebildet mit den Kunststoffplatten unter die Füße und schließen Sie die Klettverschlüsse.

Pflege

- ▷ Sie können die Fußüberzieher bei 30 °C im Schonwaschgang der Waschmaschine waschen. Beachten Sie auch das Pflegeetikett. Schließen Sie die Klettverschlüsse vorm Waschen.
- ▷ Lassen Sie die Fußüberzieher nach der Reinigung bei Raumtemperatur an der Luft trocknen. Legen Sie sie nicht auf die Heizung, verwenden Sie auch keinen Haartrockner o.Ä.!
- ▷ Bewahren Sie die Fußüberzieher kühl und trocken auf. Schützen Sie sie vor Sonnenlicht sowie vor spitzen, scharfen oder rauen Gegenständen und Oberflächen.

Material: Platte: PP – Überzieher: Polyester/Elastan • Gewicht: 1x Überzieher+Platte = ca. 20 g

en

Dear Customer

Your new fascia foot covers have a massaging effect on the plantar fascia of your feet. The aim of self-massage is to relax and stretch tired muscles, which benefits your sense of well-being. The elastic material of the foot covers adapts easily to any foot and you can precisely align the built-in plastic plate with the trigger point in the arch of your foot. Simply wear them for 10-15 minutes in the evening when brushing your teeth or while doing housework. They have a similar effect as rolling on a small fascia roller.

We hope you enjoy many moments of relaxation with your new fascia foot covers!

Your Tchibo Team

For your safety

Read the safety warnings carefully and only use the product as described in these instructions to avoid accidental injury or damage. Keep these instructions for future reference. If you give this product to another person, remember to also include these instructions.

Intended use

The fascia foot covers are intended for self-massage and for increasing your feeling of well-being in daily life. They are **not** suitable for medical or therapeutic purposes. The fascia foot covers are designed for home use. They are not suitable for commercial use in the sports sector or in medical/therapeutic institutions.

Important information

- Close the hook-and-loop fasteners tightly enough to prevent the foot covers from slipping, but not so tightly that the blood supply is disrupted or the nerve tracts are irritated. Remove the foot covers immediately or loosen the hook-and-loop fasteners if you feel tingling or numbness in your feet.
- Only wear the foot covers for a maximum of 15 minutes per day. Only wear them for as long as they feel comfortable. This may only be for a few minutes at a time. Especially in the beginning, your feet will need to get used to the pressure. Listen to your body!
- Wear the foot covers barefoot or over socks. **Do not wear them inside shoes!**
- If you allow children to use the foot covers, instruct them on how to use them correctly and supervise their use. The foot covers are not toys. If they are misused, damage to health cannot be excluded.
- Check the foot covers prior to each use. Discontinue use if they show any signs of damage.

Consult your doctor!

- Before starting to self-massage, consult your doctor and ask how much such massage is suitable for you.**
- Take off the foot covers immediately if you begin to feel pain or discomfort.
- If you are significantly physically impaired (e.g. if you wear a pacemaker), if you are pregnant, if you suffer from inflammation of the joints or tendons, if you have water retention in your legs, if you have an orthopaedic condition, or if you have recently undergone surgery, then you must have any form of massage therapy approved by your doctor.
- Stop the massage immediately and see your doctor if any of the following symptoms occur: nausea, dizziness, excessive shortness of breath or pain in the chest region. You should also stop the massage immediately if you experience pain in your joints and muscles.
- Not suitable for therapeutic massages!

Use

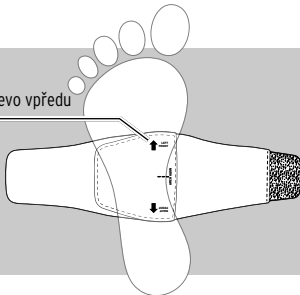
- ▷ Place the foot covers with the plastic plates under the feet as shown and close the hook-and-loop fasteners.

Care

- ▷ You can wash the foot covers in the washing machine on a delicate cycle at 30 °C. Also note the care label. Close the hook-and-loop fasteners before washing.
- ▷ After washing, allow the foot covers to air-dry at room temperature. Do not place them on a radiator or use a hairdryer or anything similar!
- ▷ Store the foot covers in a cool and dry place. Protect them from sunlight as well as pointed, sharp and rough objects or surfaces.

Material: Plate: PP – Covers: polyester/elastane • Weight: 1x cover+plate = approx. 20 g

links vorne • left front
vue frontale gauche • vlevo vpředu



fr

Chère cliente, cher client!

Avec vos nouvelles bandelettes à fascias plantaires, vous profiterez d'un massage des fascias plantaires qui fera du bien à vos pieds. L'objectif de cet automassage est de détendre et d'étirer les muscles fatigués, et donc d'augmenter votre bien-être. La matière extensible des bandelettes à fascias plantaires s'adapte parfaitement à tout type de pieds, et la plaque en plastique intégrée s'oriente de manière ciblée pour épouser la voûte plantaire. Portez-les 10 à 15 minutes, le soir pendant le brossage des dents, ou la journée pendant les tâches domestiques. Vous obtiendrez un effet similaire à celui d'un massage effectué à l'aide d'un petit rouleau à fascias. Nous vous souhaitons de nombreux moments de détente grâce à vos nouvelles bandelettes à fascias plantaires !

L'équipe Tchibo

Pour votre sécurité

Lisez attentivement les consignes de sécurité et n'utilisez cet 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 pour pouvoir le consulter ultérieurement. Si vous donnez, prêtez ou vendez cet article, remettez ce mode d'emploi en même temps que l'article.

Domaine d'utilisation

Les bandelettes à fascias plantaires sont conçues pour un automassage permettant d'accroître la sensation de bien-être au quotidien. Elles ne sont **pas** destinées à une utilisation médicale ou thérapeutique. Les bandelettes à fascias plantaires sont conçues pour l'usage domestique. Elles ne sont pas adaptées à un usage professionnel dans les centres sportifs ou les établissements médico-thérapeutiques.

Remarques importantes

- Fermez les bandes auto-agrippantes en les serrant suffisamment pour qu'elles ne glissent pas, mais sans toutefois perturber la circulation sanguine ou le système nerveux. Retirez ou desserrez immédiatement les bandelettes à fascias plantaires si vous ressentez des fourmillements ou un engourdissement dans les pieds
- Portez les bandelettes à fascias plantaires 15 minutes max. par jour. Ne les portez que tant que cela reste agréable – le cas échéant, quelques minutes d'affilée suffisent. Au début, le pied doit s'habituer à cette nouvelle sensation de pression. Soyez à l'écoute de votre corps!
- Portez les bandelettes à fascias plantaires pieds nus ou sur des chaussettes. **Ne pas les porter dans des chaussures!**
- Si vous autorisez des enfants à utiliser les bandelettes à fascias plantaires, montrez-leur comment le faire correctement et surveillez-les pendant l'utilisation. Les bandelettes à fascias plantaires ne sont pas un jouet. Une utilisation non conforme peut porter atteinte à la santé.
- Vérifiez l'état des bandelettes avant chaque utilisation. Ne les utilisez plus si elles sont endommagées.

Consultez votre médecin!

- Avant de commencer l'automassage, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure le massage vous convient.**
- Retirez les bandelettes dès que vous ressentez des douleurs ou une sensation désagréable.
- En cas de situations particulières telles que port d'un stimulateur cardiaque, grossesse, maladies inflammatoires des articulations ou des tendons, rétention d'eau dans les jambes, problèmes orthopédiques ou après une intervention chirurgicale, le massage doit être soumis à un avis médical.
- Cessez immédiatement le massage et consultez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants: nausée, vertige, détresse respiratoire ou douleurs dans la poitrine. Cessez également immédiatement le massage en cas de douleurs articulaires ou musculaires.
- Ne convient pas aux massages thérapeutiques!

Utilisation

- ▷ Placez les bandelettes à fascias plantaires, comme illustré, plaques en plastique sous les pieds, puis fermez les bandes auto-agrippantes.

Entretien

- ▷ Vous pouvez laver les bandelettes en machine à 30 °C sur programme délicat. Respectez également les indications figurant sur l'étiquette. Fermez les bandes auto-agrippantes avant le lavage.
- ▷ Après le nettoyage, laissez les bandelettes sécher à l'air libre à température ambiante. Ne les posez pas sur le chauffage, et n'utilisez jamais de sèche-cheveux ou autre objet similaire pour les sécher!
- ▷ Rangez les bandelettes dans 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
- ▷ **Matériau: plaque: PP – bandelette: polyester/élasthane • poids: 1x bandelette + plaque = env. 20 g**



www.tchibo.de/anleitungen
www.tchibo.de/instructions
www.fr.tchibo.ch/notices
www.tchibo.cz/navody

cs

Vážení zákazníci,

Vaše nové návleky na fascie chodidel mají masážní efekt na plantární fascie chodidel. Cílem automasáže je uvolnit a protáhnout unavené svalstvo, a tím zvýšit Vaši pohodu. Pružný materiál nožních náleků se bez problémů přizpůsobí každému chodidlu a integrovanou plastovou destičku můžete cíleně vyrovnat podle klenby chodidla. Navléknete si je jednoduše večer přibližně na 10–15 minut během čištění zubů nebo je noste přes den při domácích pracích. Dosáhnete podobného efektu jako při masáži malým válečkem na fascie. Přejeme Vám mnoho radosti a příjemných chvil s Vaším novým návlekem na fascie chodidel!

Váš tým Tchibo

Pro Vaši bezpečnost

Přečtěte si pozorně bezpečnostní pokyny a používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopadřením nedošlo k poranění nebo škodám. Tento návod si uschovejte pro pozdější potřebu. Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

Účel použití

Návleky na fascie chodidel jsou určeny pro automasáž za účelem zvýšení pohody během všedního dne. **Nejsou** určeny pro lékařské ani terapeutické účely. Návleky na fascie chodidel jsou koncipovány pro domácí použití. Nejsou vhodné pro komerční používání ve sportovní oblasti ani v lékařsko-terapeutických zařízeních.

Důležité pokyny

- Suché zipy zapněte dostatečně pevně, aby návleky na chodidla neklouzaly, ale ne tak pevně, aby došlo k narušení proudění krve nebo nervových drah. Návleky na fascie chodidel okamžitě sundejte, resp. rozepněte suché zipy, jakmile cítíte brnění nebo sníženou citlivost v chodidlech.
- Návleky na fascie chodidel noste maximálně 15 minut denně. Noste je jen tak dlouho, dokud je Vám to příjemné – popř. pouze několik minut v kuse. Právě na začátku si chodidla nejdřív musí na nezvyklý tlak zvyknout. Naslouchejte svému tělu!
- Návleky na fascie chodidel noste na bosé nohy nebo přes ponožky. **Nenoste je však v botách!**
- Dovolíte-li dětem, aby návleky na chodidla používaly, poučte je o jejich správném používání a dohlédněte na průběh používání. Návleky na chodidla nejsou dětskou hračkou. Při nesprávném používání nelze vyloučit poškození zdraví.
- Před každým použitím návleky na chodidla zkontrolujte. Pokud jeví známky poškození, již je nepoužívejte.

Zeptejte se svého lékaře!

- Než začnete s automasáží, poraďte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu je pro Vás masáž vhodná.**
- Jakmile pocítíte bolest nebo začnete mít jakékoli obtíže, okamžitě si návleky na chodidla sundejte.
- U zvláštních omezení, jako jsou např. nošení kardiostimulátoru, těhotenství, zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů, hromadění vody v nohách, ortopedické nebo pooperační obtíže apod., je nutno masáž konzultovat s lékařem.
- Pokud by se objevil některý z následujících příznaků, ihned ukončete masáž a vyhledejte lékaře: nevolnost, závratě, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou. Masáž okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů.
- Nevhodné pro terapeutické masáže!

Použití

- ▷ Položte návleky na chodidla plastovými destičkami pod chodidla, jak je znázorněno na obrázku, a zapněte suché zipy.

Ošetřování

- ▷ Návleky na chodidla můžete prát v pračce při teplotě 30 °C na šetrný program. Dbejte také pokynů k ošetřování uvedených na všitém štítku. Před praním zapněte suché zipy.
- ▷ Po čištění nechte návleky na chodidla uschnout na vzduchu při pokojové teplotě. Nepokládejte je na topení a nepoužívejte ani vysoušeč vlasů nebo podobné pomůcky!
- ▷ Návleky na chodidla uchovávejte na chladném a suchém místě. Chraňte je před slunečním zářením, špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a drsnými povrchy.

Materiál: destička: PP – návlek: polyester/elastan • Hmotnost: 1x návlek + destička = cca 20 g



pl Instrukcja użytkownika
sk Návod na použitie

hu Használati útmutató
tr Kullanım Kılavuzu

Opaski na stopy masujące powięzi • Návlek na fascie chodidiel Izompólya talpszalagok • Fasya ayak bandajı

pl

Drodzy Klienci!

Państwa nowe opaski na stopy masujące powięzi masują rozciągną podeszwowe stóp. Celem automasażu jest rozluźnienie i rozciągnięcie zmęczonych mięśni, a tym samym poprawa samopoczucia.

Elastyczny materiał opasek na stopy łatwo dopasowuje się do każdej stopy, a wbudowaną płytkę z tworzywa sztucznego można ustawić bezpośrednio w sklepieniu stopy. Wystarczy nosić opaski wieczorem podczas mycia zębów lub w ciągu dnia podczas prac domowych przez ok. 10-15 minut. Pozwalają one na osiągnięcie podobnego efektu jak w przypadku masowania małym wałkiem do masażu powięzi.

Życzmy Państwu wielu chwil relaksu podczas korzystania z nowych opasek na stopy!

Zespół Tchibo

Dla bezpieczeństwa użytkownika

Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i użytkować produkt wyłącznie w sposób opisany w tej instrukcji, aby uniknąć niezamierzonych obrażeń ciała lub uszkodzeń sprzętu. Zachować instrukcję do późniejszego wykorzystania. W razie zmiany właściciela produktu należy przekazać również tę instrukcję.

Przeznaczenie

Opaski na stopy masujące powięzi są przeznaczone do automasażu zapewniającego poprawę samopoczucia na co dzień. **Nie** są one przewidziane do celów medycznych ani terapeutycznych. Opaski na stopy zaprojektowano do użytku domowego.

Nie nadają się do zastosowań komercyjnych w branży sportowej ani w ośrodkach medyczno-terapeutycznych.

Ważne wskazówki

- Zapiąć rzepy na tyle ciasno, aby zapobiec zsuwaniu się opasek ze stóp, ale nie aż tak ciasno, aby zakłócić dopływ krwi lub podrażnić przewody nerwowe. Natychmiast zdjąć opaski lub poluzować zapięcia z rzepem, jeśli użytkownik poczuje mrowienie lub drętwienie stóp.
- Czas noszenia opasek na stopy wynosi maks. 15 minut dziennie. Należy je nosić jedynie tak długo, jak jest to komfortowe dla użytkownika – ewentualnie każdorazowo tylko przez kilka minut. Zwłaszcza na początku stopa musi przyzwyczać się do nietypowego ucisku. Należy wsłuchać się w swój organizm!
- Opaski na stopy można zakładać na gołe stopy lub na skarpetki. **Nie nosić opasek w butach!**
- Jeśli dzieci mają zostać dopuszczone do użytkowania opasek na stopy, należy je poinstruować w zakresie prawidłowego użycia tego produktu i nadzorować podczas noszenia opasek. Opaski na stopy nie są zabawką. Nieprawidłowe użytkowanie może spowodować szkody zdrowotne.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan opasek na stopy. Jeżeli wykazują one uszkodzenia, należy zaprzestać ich używania.

Zaleca się konsultację z lekarzem!

- Przed rozpoczęciem automasażu użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem. Należy zapytać o zalecaną intensywność masażu.**
- W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy bezzwłocznie zdjąć opaski ze stóp.
- W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. wszczepiony rozrusznik serca, ciąża, choroby zapalne stawów lub ścięgien, zatrzymanie płynów w nogach czy też dolegliwości ortopedyczne, a także po operacjach chirurgicznych należy skonsultować automasaż z lekarzem.
- Należy natychmiast przerwać masaż i skontaktować się z lekarzem, jeśli wystąpi jeden z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, nadmierne duszności lub ból w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie masażu konieczne jest również w przypadku bólu w stawach i mięśniach.
- Produkt nie nadaje się do masażu terapeutycznego!

Użytkowanie

▷ Połóżć opaski płytkami z tworzywa sztucznego pod stopy zgodnie z rysunkiem, a następnie zapiąć rzepy.

Pielęgnacja

▷ Opaski na stopy można prać w pralce w temperaturze 30°C na programie prania delikatnego. Należy również przestrzegać wskazówek pielęgnacyjnych zamieszczonych na etykietce. Przed praniem zapiąć rzepy.

▷ Po upraniu pozostawić opaski na stopy do wyschnięcia na powietrzu w temperaturze pokojowej. Nie kłaść ich na grzejniku/kaloryferze ani nie suszyć za pomocą suszarki do włosów itp.!

▷ Przechowywać opaski na stopy w chłodnym i suchym miejscu. Chronić je przed działaniem promieni słonecznych oraz spiczastymi, ostrymi i szorstkimi przedmiotami i powierzchniami.

Materiał – Płytki: PP – Opaska: poliester/elastan • **Waga:** 1x opaska + płytki = ok. 20 g

sk

Vážení zákazníci!

Vaše nové návleky na fascie chodidiel účinkujú ako masáž plantárnych fascií chodidiel. Cieľom samomasáže je uvoľniť a natiahnuť unavené svaly a tým zvýšiť pohodlie.

Naťahovací materiál návlekov na chodidlá sa bez problémov prispôsobí každému chodidlu a integrovanú plastovú platničku môžete cielene nasmerovať na klenbu chodidla. Stačí nosiť večer počas čistenia zubov alebo počas dňa pri domácich prácach počas cca 10 – 15 min. Dosiahnete podobný efekt ako pri masírovaní malým valčekom na fascie.

Želáme vám mnoho uvoľnených momentov vďaka vašim novým návlekom na fascie chodidiel!

Váš tím Tchibo

Pre vašu bezpečnosť

Prečítajte si pozorne bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte len spôsobom opísaným v tomto návode, aby nedopatrením nedošlo k poraneniu alebo škodám. Uschovajte si tento návod na neskoršie použitie. Ak výrobok postúpite inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

Účel použitia

Návleky na fascie chodidiel sú určené na samomasáž na zvýšenie pohody v každodennom živote.

Nie sú navrhnuté na lekárske alebo terapeutické účely.

Návleky na fascie chodidiel sú navrhnuté na domáce použitie.

Nie sú vhodné na komerčné použitie v rámci športovej činnosti alebo v zdravotnícko-terapeutických zariadeniach.

Dôležité upozornenia

- Suché zipsy zatvorte dostatočne pevne, aby sa návleky na chodidlá nezošmykli, ale nie tak pevne, aby sa narušilo zásobovanie krvou alebo podráždili nervové dráhy. Ihneď odoberte návleky na chodidlá, resp. uvoľnite suché zipsy, ak pociťujete mravčenie alebo necitlivosť v chodidlách.
- Návleky na chodidlá noste max. 15 minút denne. Noste ich len vtedy, ak je to pre vás príjemné – resp. len niekoľko minút bez prerušenia. Hlavne zo začiatku si musí chodidlo zvyknúť na neobvyklý tlak. Načúvajte svojmu telu!
- Návleky na chodidlá noste naboso alebo na ponožkách. **Nenoste ich v topánkach!**
- Ak dovoľte deťom používanie návlekov na chodidlá, poučte ich o ich správnom používaní a dozerajte na ne počas používania. Návleky na chodidlá nie sú hračky.
- Pri neodbornom používaní sa nedá vylúčiť nebezpečenstvo ujmy na zdraví.
- Skontrolujte návleky na chodidlá pred každým použitím. Ak zistíte poškodenia, nepoužívajte ich viac.

Spýtajte sa svojho lekára!

- Prekonzultujte samomasáž so svojím lekárom pred začiatkom masáže. Spýtajte sa ho, aký rozsah masáže je pre vás primeraný.**
- Len čo ucítite bolesti alebo ťažkosti, okamžite zložte návleky na chodidlá.
- Pri špecifických obmedzeniach, ku ktorým patria napr. používanie kardiostimulátora, tehotenstvo, zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach, hromadenie vody v nohách, ortopedické ťažkosti alebo pooperačné stavy, musí masaž odsúhlasiť lekár.
- Ak by ste spozorovali niektorý z nasledujúcich symptómov, okamžite ukončite masaž a vyhľadajte lekára: nevoľnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť alebo bolesti v hrudi. Masaž okamžite ukončite aj pri bolestiach kĺbov a svalov.
- Výrobok nie je vhodný na terapeutickú masáž!

Používanie

▷ Položte návleky na chodidlá podľa opisu na obrázku plastovými platničkami pod chodidlá a uzatvorte suché zipsy.

Ošetrovanie

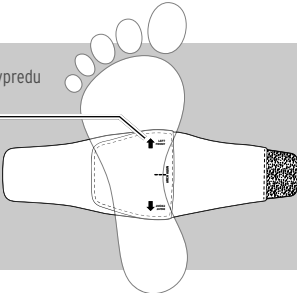
▷ Návleky na chodidlá môžete prať na šetrnom pracovnom programe pri teplote 30 °C. Rešpektujte aj údaje na etikete. Pred práním uzatvorte suché zipsy.

▷ Po vyčistení nechajte návleky na chodidlá schnúť voľne na vzduchu pri izbovej teplote. Neukladajte ich na vykurovacie telesá a nepožívajte ani sušič vlasov a pod.!

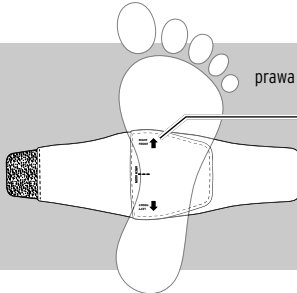
▷ Návleky na chodidlá uschovajte na chladnom a suchom mieste. Chráňte ich pred slnečným žiarením, ako aj špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi.

Materiál: platnička: PP – návleky: polyester/elastan • **Hmotnosť:** 1x návlek+platnička = cca 20 g

lewa przód • vľavo vpredu
balra elöl • sol ön



prawa przód • vpravo vpredu
jobbra elöl • sağ ön



hu

Kedves Vásárlónk!

Az új izompólya talpmasszírozó szalagok hatást gyakorolnak a talp plantaris fasciájára.

Az önmasszázs célja, hogy oldja a fáradt izmok feszültségét, nyújtsa őket, és ezáltal hozzájáruljon a közérzet javításához.

Az izompólya talpszalagok rugalmas anyaga minden lábfajre illeszkedik, és a beépített műanyag lapot pontosan a lábféj boltozatához igazíthatja. Viselje egyszerűen esténként fogmosás közben vagy napközben a házimunka során kb. 10-15 percig. Hasonló hatást ér el, mint egy kis fascia masszázshengerrel. Kíváncjuk, hogy lelje örömet a termék használatában!

A Tchibo csapata

Biztonsága érdekében

Olvassa el figyelmesen a biztonsági előírásokat, és az esetleges sérülések és károk elkerülése érdekében csak az útmutatóban leírt módon használja a terméket. Órizza meg az útmutatót, hogy szűkség esetén később ismét át tudja olvasni. Amennyiben megváltik a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

Rendeltetés

Az izompólya talpszalagok önmasszázsra használatók, és a mindennapi közérzet javítására szolgálnak.

Gyógyászati vagy terápiás célokra **nem** alkalmasak. A terméket otthoni használatra tervezték.

A sport területén vagy gyógyászati-terápiás célú intézményekben történő, üzleti jellegű felhasználásra nem alkalmasak.

Fontos tudnivalók

- A tépőzárákat elég szorosan zárja be ahhoz, hogy megakadályozza a szalagok elcsúszását, de ne olyan szorosan, hogy akadályozza a vérellátást vagy irritálja az idegpályákat. Ha bizsergést vagy zibbadást érez a lábában, azonnal vegye le a talpszalagot, vagy lazítsa meg a tépőzárákat.
- A talpmasszírozó szalagokat naponta max. 15 percig hordja. Csak addig viselje, amíg Önnek kellemes – adott esetben egyzszerre csak néhány percig. Különösen kezdetben a talpának hozzá kell szoknia a szokatlan nyomáshoz. Figyeljen a testére!
- A talpszalagokat mezítláb vagy zoknival hordja. **Ne viselje cipőben!**
- Ha gyerekeknek engedélyezi a termék használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és felügyelje őket. A talpmasszírozó szalagok nem játékszerek. A szakszerűtlen használat egészségügyi károsodást okozhat.
- Minden használat előtt ellenőrizze a terméket. Ne használja tovább, ha sérüléseket észlel rajta.

Kérdezze meg orvosát!

- Az önmasszázs megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy milyen mértékben végezheti a masszázst.**
- Amennyiben fájdalomt érez vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal vegye le a talpszalagokat.
- Bizonyos esetekben, pl. szívrogtás-szabályzó használat, terhesség, gyulladásal járó ízületi vagy inbetegségek, a láb vizesedése, illetve az ortopédia területét érintő panaszok esetén, vagy operációt követően a masszázssal kapcsolatban egyeztetnie kell kezelőorvosával.
- Azonnal hagyja abba a masszázst, és forduljon orvoshoz, ha az alábbi tünetek valamelyikét észleli: rosszullet, szédülés, erős légszomj vagy mellkasi fájdalom. Izom- vagy ízületi fájdalom esetén is azonnal fejezze be a masszázst.
- Az eszköz nem alkalmas terápiás célú masszázshoz!

Használat

▷ Helyezze fel a talpszalagokat az ábrázolt módon a lábféjére, és zárja össze a tépőzárákat.

Tisztítás

▷ A talpszalagokat 30 °C-on, kímélő programon kimoshatja a mosógépben. Vegye figyelembe a bevart címkén található kezelési javaslatokat. A mosás előtt zárja össze a tépőzárákat.

▷ Hagyja a talpszalagokat a tisztítás után szobahőmérsékleten a levegőn megszáradni. Ne tegye őket a fűtőtestre, ne használjon hajszárítót vagy hasonlót!

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

Anyaga: Lap: PP – Szalag: poliészter/elasztán • **Súlya:** 1 szalag + lap = kb. 20 g

Numer artykułu | Číslo výrobku
Cikkszám | Ürün numarası : 688 693

Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany,
www.tchibo.pl • www.tchibo.sk • www.tchibo.hu • www.tchibo.com.tr

tr

Değerli Müşterimiz!

Yeni fasya ayak bandajı ayakların plantar fasyası üzerinde masaj etkisi yapar.

Kendi kendine masajın hedefi yorgun kasların gevşetilmesi ve esnetilmesi ve bu sayede kendinizi daha iyi hissetmenizdir.

Ayak bandajının esnek malzemesi her ayağa kolayca uyum sağlar ve entegre plastik plakayı özellikle ayak kemerine göre hizalayabilirsiniz. Akşamları dışlerinizi fırçalarken veya gün içinde ev işlerinizi yaparken yakl. 10-15 dakika boyunca kullanın. Küçük bir fasya rulosu ile masaj yapmaya benzer bir etki elde edilir.

Yeni fasya ayak bandajınızı güle güle kullanın!

Tchibo Ekibiniz

Kendi güvenliğiniz için

Güvenlik uyarılarını dikkatle okuyun. Kaza sonucu yaralanmaları ve hasarları önlemek için ürünü yalnızca bu kullanım kılavuzunda belirtildiği şekilde kullanın. Gerektiğinde tekrar okumak üzere bu kılavuzu saklayın. Bu ürün başkasına devredildiğinde, bu kılavuz da beraberinde verilmelidir.

Kullanım amacı

Fasya ayak bandajları günlük yaşamda kendinizi iyi hissetmek için kendi kendine masaj yapmak üzere tasarlanmıştır. Tıbbi veya tedavi amaçları için **tasarlanmamıştır**. Fasya ayak bandajları evde kullanımı için tasarlanmıştır.

Ürünün spor salonlarında ve medikal tedavi merkezlerinde ticari amaçla kullanımı uygun değildir.

Önemli bilgiler

- Cırt cırt bantları ayak bandajlarını kaymasını önleyecek kadar sıkı kapatın, ancak kan akışını bozacak veya sinir yollarını tahriş edecek kadar sıkı olmamalıdır. Ayaklarınızda karıncalanma veya uyuşma hissederseniz ayak bandajlarını derhal çıkarın veya cırt cırtlı bantları gevşetin.
- Ayak bandajlarını günde maks. 15 dakika kullanın. Sadece iyi hissettiğiniz sürece kullanın, duruma göre sadece birkaç dakika kullanın. Özellikle başlarda ayak, alışılmadık basınca alışmalıdır. Vücudunuzu dinleyin!
- Ayak bandajlarını çıplak ayakla veya çorapların üzerine uygulayın. **Ayakbabi içinde kullanmayın!**
- Çocukların ayak bandajlarını kullanmalarına izin vermeden önce doğru kullanımı gösterin ve kullandıklarını denetleyin. Ayak bandajları oyuncak değildir. Hatalı kullanım halinde sağlığa zararlı olabilir.
- Her kullanımdan önce ayak bandajlarını kontrol edin. Üründe hasarlar varsa artık kullanmayın.

Doktorunuza başvurun!

- Masaj uygulamasına başlamadan önce doktorunuza başvurun. Doktorunuza sizin için hangi masajın uygun olduğunu sorun.**
- Ağrı veya rahatsızlık hissedildiğinde ayak bandajlarını derhal çıkarın.
- Özel kısıtlama durumlarında, örneğin kalp pili taşımak, gebelik, eklem veya sinir iltihaplanmalarında, bacaklarda su toplanmasında, ortopedik rahatsızlıklarda veya bir ameliyat sonrasında kullanım konusunda doktorunuza başvurun.
- Aşağıdaki semptomlardan birisinin meydana gelmesi halinde masajı hemen bırakın ve doktorunuza başvurun: Mide bulantısı, baş dönmesi, zor nefes alma veya göğüste ağrı. Eklemlerde ve kaslarda ağrı hissettiğinizde de antrenmanı derhal sonlandırın.
- Terapi amaçlı masaj/antrenman için uygun değildir!

Kullanım

▷ Ayak bandajlarını plastik plakalarla birlikte gösterildiği gibi ayakların altına yerleştirin ve cırt cırtlı bantları kapatın.

Bakım

▷ Ayak bandajlarını çamaşır makinesinde 30 °C sıcaklıkta hassas programda yıkayabilirsiniz. Bakım etiketine de dikkat edin. Yıkamadan önce cırt cırtlı bantları kapatın.

▷ Ayak bandajlarını temizledikten sonra oda sıcaklığında ve açık havada kurumaya bırakın. Asla kaloriferin üzerine bırakmayın, saç kurutma makinesi vb. kullanmayın!

▷ Ayak bandajlarını serin ve kuru bir ortamda saklayın. Ürünü güneş ışığından ve ayrıca sivri, kesici ve pürüzlü nesnelerden ve yüzeylerden koruyun.

Malzeme: Plaka: PP – Ayak bandajı: Polyester/elastan • **Ağırlık:** 1x Ayak bandajı+plaka = yakl. 20 g