

Artikelnummer: 674 298

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

## Liebe Kundin, lieber Kunde!

Nach einem anstrengenden Tag kann Ihre neue Akupressurmatte zur Ausgeglichenheit beitragen.

Sie kann bei regelmäßiger Anwendung gegen Muskelverspannungen helfen und die Durchblutung fördern. Die Akupressurmatte eignet sich für die Anwendung am gesamten Körper.

Wir wünschen Ihnen wohltuende Entspannung.

## 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 Akupressurmatte ist für den Privatgebrauch konzipiert und für gewerbliche und therapeutische Zwecke nicht geeignet.  
Die Akupressurmatte dient dem Wohlbefinden und ist kein medizinisches Gerät.

#### Benutzen Sie die Akupressurmatte nicht ...

... im Bereich von Hautschwellungen oder -reizungen, Verbrennungen, offenen Wunden oder anderen Hautinfektionen/-krankheiten oder bei überempfindlicher Haut.

... wenn Sie an Blutgerinnungsstörungen (Hämophilie) leiden oder blutverdünnende Medikamente einnehmen.

... während der Schwangerschaft.

Fragen Sie im Zweifelsfall vor dem Gebrauch Ihren Arzt.

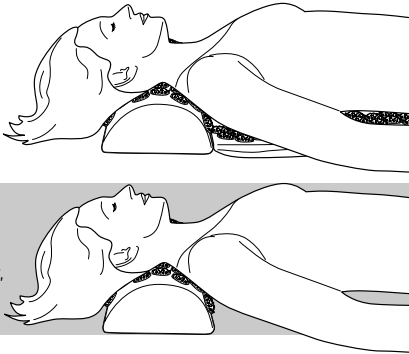
#### GEFAHR für Kinder und Personen mit eingeschränkter Fähigkeit, Artikel dieser Art zu benutzen

• Kinder, Pflegebedürftige, Behinderte oder Gebrechliche dürfen die Akupressurmatte nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.

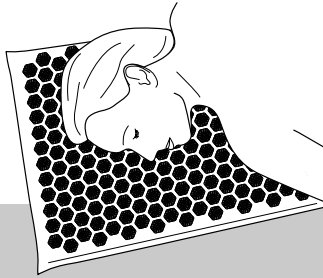
• Der Artikel ist kein Spielzeug. Beaufsichtigen Sie Kinder, um sicherzustellen, dass sie nicht mit der Matte spielen.

• Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht u.a. Erstickungsgefahr!

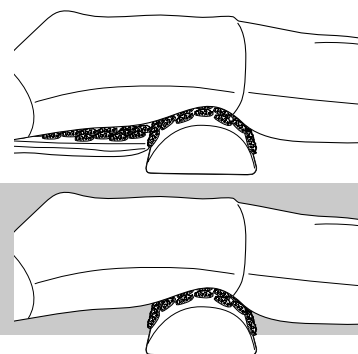
### Schulter und Nacken



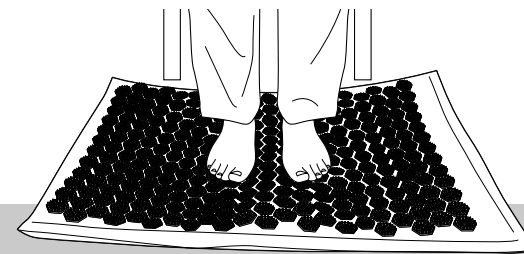
### Kiefer



### Lendenwirbel



### Füße



#### WARNUNG vor Verletzungen und Gesundheitsschäden

- Verweilen Sie nur so lange auf der Akupressurmatte, wie es für Sie angenehm und wohltuend ist.  
Wenn Sie die Anwendung als unangenehm empfinden, unterbrechen Sie sie sofort und fragen Sie Ihren Arzt um Rat.
- Verwenden Sie die Akupressurmatte bzw. das -kissen nicht an der Vorderseite des Halses.

#### VORSICHT – Sachschäden

- Die Akupressurmatte ist weder waschmaschinen- noch trocknergeeignet.
- Legen oder setzen Sie sich immer vorsichtig auf die Akupressurmatte und vermeiden Sie plötzliche Bewegungen. Andernfalls kann Ihre Kleidung beschädigt werden.

### Anwendung

Anfangs kann das Pieksen der Kunststoffspitzen als unangenehm empfunden werden und die behandelten Körperpartien fühlen sich sehr warm an. Nach kurzer Zeit wird die Blutzirkulation angeregt und Verspannungen können sich lösen. Das anfängliche Schmerzempfinden durch die Kunststoffspitzen weicht einem entspannten, ausgeruhtem Gefühl.

- Sie können die Matte bekleidet oder unkleidet verwenden.  
Beachten Sie jedoch, dass der Effekt stärker ist, je weniger Stoff sich zwischen der Matte und Ihrer Haut befindet.
- Sie können die Matte und das Kissen einzeln oder zusammen verwenden.
- Wenn Sie sehr schmerzempfindlich sind, benutzen Sie die Matte zunächst bekleidet oder legen Sie ein dünnes Handtuch zwischen Spitzen und Haut, bis Sie sich an das ungewohnte Gefühl gewöhnt haben.

1. Legen Sie die Akupressurmatte und das -kissen, wenn möglich, auf einen festen Untergrund (z.B. auf den Fußboden).

2. Um sich an die Akupressur zu gewöhnen, können Sie die Matte anfangs auch auf einer weichen Unterlage (z.B. auf dem Bett) verwenden.
3. Legen Sie sich bequem auf Akupressurmatte und -kissen. Das Kissen soll im Nacken liegen. Verteilen Sie Ihr Gewicht gleichmäßig auf der Matte.
4. Atmen Sie tief ein und aus und entspannen Sie.

**Tipp:** Machen Sie eine kleine Körperreise. Konzentrieren Sie sich auf die Körperteile, die die Akupressurmatte und das -kissen berühren.  
Fühlen Sie nach: Sind die Muskeln dort noch angespannt?  
Entspannen Sie Ihre Muskeln ganz bewusst.

### Anwendungsdauer

Generell gilt: Verweilen Sie nur so lange auf der Akupressurmatte, wie es für Sie angenehm und wohltuend ist. Wenn Sie die Anwendung als unangenehm empfinden, unterbrechen Sie sie sofort und fragen Sie Ihren Arzt um Rat.  
Um eine optimale Entspannung zu erzielen, empfiehlt es sich, die Akupressurmatte regelmäßig – am besten täglich – ca. 30 Minuten anzuwenden.  
Es ist nicht schädlich, längere Zeit auf der Akupressurmatte zu verweilen oder darauf einzuschlafen.

#### Nach der Anwendung

Nach der Anwendung empfiehlt es sich, viel zu trinken.

Weitere Entspannung oder leichte Aktivität bieten sich an, um das angenehme Gefühl zu bewahren.

#### Anwendung an anderen Körperpartien

#### VORSICHT – Verletzungsgefahr

Verwenden Sie die Akupressurmatte nicht an der Vorderseite des Halses.

Vom Rückgrat aus führen Nervenbahnen zu allen Körperteilen. Eine Anwendung in Rückenlage wirkt sich daher positiv auf den gesamten Körper aus. Die Akupressurmatte kann aber auch an nahezu allen Körperpartien gezielt eingesetzt werden.

Probieren Sie aus, was Ihnen gut tut. Wenn Sie Schmerzen empfinden, die über das anfänglich ungewohnte Pieksen hinausgehen, wechseln Sie die Position oder brechen Sie die Anwendung ab.

- Wenn Sie die Akupressurmatte an den **Fußsohlen** anwenden, setzen Sie sich auf einen Stuhl.
- Die Anwendung am **Kiefer** ist angenehmer, wenn Sie ein Tuch unter das Ohr legen.

#### Auf Reisen

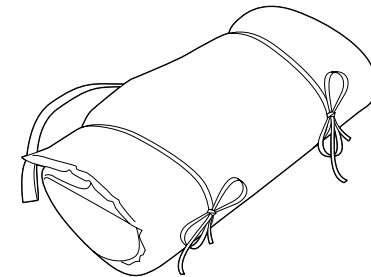
1. Entfernen Sie den Schaumstoff aus der Matte und nehmen Sie nur den Bezug mit. So sparen Sie Platz.
2. Zum Gebrauch legen Sie den Bezug direkt auf das Bett.

3. Wenn Sie das Kissen zu Haus lassen möchten, können Sie auch ein Handtuch zusammen rollen und unter Nacken oder Lendenwirbelbereich legen, damit sich die Matte der Rundung anpasst.

### Reinigen und Aufbewahren

Bei Bedarf können Sie die Akupressurmatte wie folgt reinigen:

1. Öffnen Sie den Klettverschluss am Bezug der Matte und den Reißverschluss am Kissen und entnehmen Sie die Schaumstoffkerne.
2. Waschen Sie die Bezüge und die Schaumstoffkerne per Hand in lauwarmem Wasser mit einem milden Waschmittel.  
Matte und Kissen sind weder waschmaschinen- noch trocknergeeignet!
3. Drücken Sie das Wasser aus dem Schaumstoffkern des Kissens vorsichtig etwas heraus.  
Hängen Sie Bezüge und Schaumstoffkerne tropfnass auf und lassen Sie alles **vollständig** trocknen. Ziehen Sie die Bezüge dabei immer wieder in Form.
4. Schieben Sie die Schaumstoffkerne wieder in die Bezüge und schließen Sie Klettverschluss und Reißverschluss.



5. Legen Sie das Kissen auf die Matte und rollen Sie die Matte zur Aufbewahrung zusammen. Lagern Sie sie für Kinder unzugänglich an einem trockenen Platz.

### Entsorgen

Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Nutzen Sie dafür die örtlichen Möglichkeiten zum Sammeln von Papier, Pappe und Leichtverpackungen.

Entsorgen Sie den Artikel zu den aktuellen Bestimmungen. Informationen darüber erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.

## Tapis d'acupression

 Fiche produit

Référence: 674 298

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

### Chère cliente, cher client!

Après une journée épuisante, votre nouveau tapis d'acupression peut contribuer à votre équilibre.

Utilisé régulièrement, il peut aider à réduire les tensions musculaires et favoriser la circulation sanguine. Le tapis d'acupression est conçu pour une utilisation sur tout le corps.

Nous vous souhaitons un agréable moment de détente.

### 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

Le tapis d'acupression est destiné à l'usage privé et ne convient pas à un usage commercial, professionnel ou thérapeutique. Le tapis d'acupression est un appareil de confort et non un appareil médical.

#### N'utilisez pas le tapis d'acupression ...

... sur les zones présentant des tuméfactions ou des irritations cutanées, des brûlures, des plaies ouvertes ou d'autres infections/maladies cutanées ou si votre peau est hypersensible;

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

... pendant la grossesse.

En cas de doute, demandez conseil à votre médecin avant de l'utiliser.

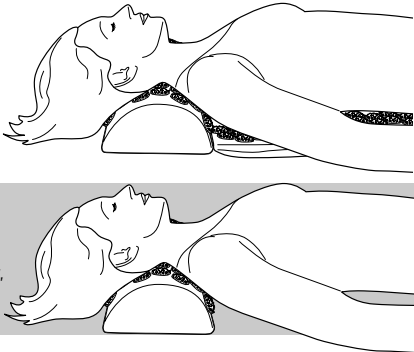
#### DANGER: risque pour les enfants et personnes à aptitude réduite à l'emploi de ce type d'article

• Les enfants, les personnes nécessitant des soins, les personnes handicapées ou fragiles ne doivent utiliser le tapis d'acupression que sous la surveillance d'un adulte.

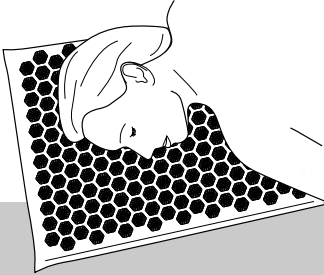
• Cet article n'est pas un jouet. Surveillez les enfants pour vous assurer qu'ils ne jouent pas avec le tapis.

• Tenez le matériel d'emballage hors de portée des enfants. Il y a notamment risque d'étouffement!

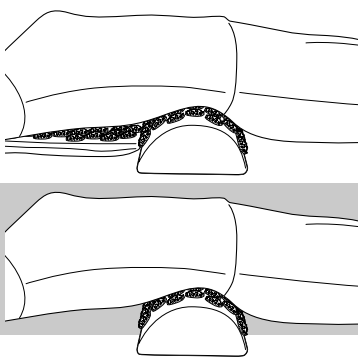
#### Épaules et nuque



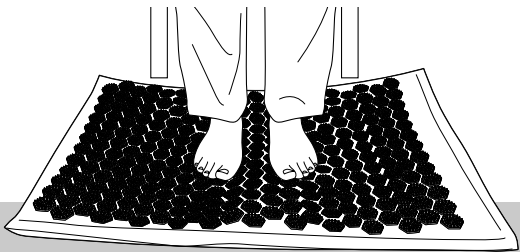
#### Mâchoire



#### Vertèbres lombaires



#### Pieds



#### AVERTISSEMENT: risque de blessure et d'atteinte à la santé

• Ne restez sur le tapis d'acupression que tant que cela vous est agréable et bénéfique.  
Si vous trouvez l'utilisation désagréable, interrompez-la immédiatement et demandez conseil à votre médecin.

• N'utilisez pas le tapis ou le coussin d'acupression à l'avant du cou.

#### PRUDENCE - risque de détérioration

• Le tapis d'acupression ne passe ni à la machine à laver, ni au sèche-linge.  
• Allongez-vous ou asseyez-vous toujours prudemment sur le tapis d'acupression et évitez les mouvements brusques. Sinon, vos vêtements pourraient être endommagés.

### Utilisation

Au début, la piqûre des pointes en plastique peut être perçue comme désagréable et vous ressentez une importante chaleur dans les zones du corps traitées. Peu de temps après, la circulation sanguine est stimulée et les tensions peuvent disparaître. La sensation de douleur causée par les pointes en plastique au début fait place à une agréable sensation de détente et de repos.

-  Vous pouvez utiliser le tapis avec ou sans vêtements. Notez toutefois que moins il y a de tissu entre le tapis et votre peau, plus l'effet est important.
- Vous pouvez utiliser le tapis et le coussin séparément ou ensemble.
- Si vous êtes très sensible à la douleur, commencez par utiliser le tapis en portant des vêtements ou placez une serviette fine entre les pointes et la peau jusqu'à ce que vous vous familiarisiez avec cette sensation inhabituelle.

- Posez le tapis et le coussin d'acupression si possible sur une surface stable (p. ex. sur le sol).
-  Pour vous habituer à l'acupression, vous pouvez aussi, au début, poser le tapis sur un support souple (p. ex. sur un lit).
- Allongez-vous confortablement sur le tapis et le coussin d'acupression. Le coussin doit être placé sous la nuque. Répartissez votre poids uniformément sur le tapis.
- Respirez profondément et détendez-vous.

**Conseil:** Partez à la découverte de votre corps. Concentrez-vous sur les zones de votre corps qui sont en contact avec le tapis et le coussin d'acupression. Que ressentez-vous? Vos muscles sont-ils encore tendus à cet endroit? Relâchez vos muscles en toute conscience.

### Durée d'utilisation

En général, ne restez sur le tapis d'acupression que tant que cela vous est agréable et bénéfique. Si vous trouvez l'utilisation désagréable, interrompez-la immédiatement et demandez conseil à votre médecin.

Pour obtenir une relaxation optimale, il est recommandé d'utiliser le tapis d'acupression régulièrement - chaque jour si possible - pendant env. 30 minutes.

Il n'est pas nocif de rester longtemps sur le tapis d'acupression ou de s'endormir dessus.

#### Après l'utilisation

Après l'utilisation, il est recommandé de beaucoup boire.

D'autres exercices de relaxation ou une légère activité peuvent permettre de conserver cette agréable sensation.

#### Utilisation sur d'autres parties du corps



#### PRUDENCE - risque de blessure

N'utilisez pas le tapis d'acupression à l'avant du cou.

Des voies nerveuses partent de la colonne vertébrale vers toutes les parties du corps. L'utilisation en position allongée a donc un effet positif sur tout le corps. Toutefois, le tapis d'acupression peut être utilisé de manière ciblée sur presque toutes les zones du corps.

Essayez ce qui est agréable pour vous. Si vous ressentez des douleurs qui vont au-delà de la piqûre inhabituelle au début, changez de position ou interrompez l'utilisation.



- Si vous utilisez le tapis d'acupression sur la **plante des pieds**, asseyez-vous sur une chaise.
- L'utilisation sur la **mâchoire** est plus agréable si vous placez une serviette sous l'oreille.

#### En voyage

- Retirez la mousse du tapis et n'emportez que la housse. Vous gagnerez ainsi de la place.
- Pour l'utiliser, posez la housse directement sur le lit.

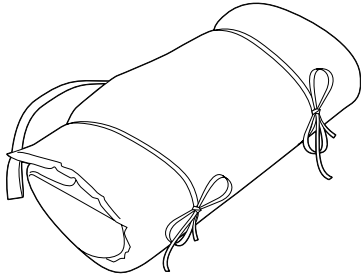


Si vous souhaitez laisser le coussin à la maison, vous pouvez également rouler une serviette et la placer sous la nuque ou la zone lombaire pour que le tapis s'adapte à la forme arrondie.

### Nettoyage et rangement

Si nécessaire, vous pouvez nettoyer le tapis d'acupression comme suit:

- Ouvrez la fermeture auto-agrippante de la housse du tapis et la fermeture à glissière du coussin et retirez-en les intérieurs en mousse.
- Lavez les housses et les intérieurs en mousse à la main dans de l'eau tiède avec une lessive douce.  
Le tapis et le coussin ne vont ni à la machine à laver, ni au sèche-linge!
- Essorez délicatement l'intérieur en mousse du coussin. Étendez les housses et les intérieurs en mousse encore humides et laissez-les **entièrement** sécher. Pendant le séchage, tirez de temps en temps sur les housses pour qu'elles reprennent leur forme initiale.
- Remplacez les intérieurs en mousse dans les housses et refermez la fermeture auto-agrippante et la fermeture à glissière.



- Posez le coussin sur le tapis et roulez le tapis pour le ranger. Rangez-le dans un endroit sec hors de portée des enfants.

### Élimination

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

Éliminer l'article conformément à la réglementation en vigueur. Pour avoir des informations à ce sujet, adressez-vous à votre municipalité.