

Artikelnummer: 724 911

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 Medizinprodukt.

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.

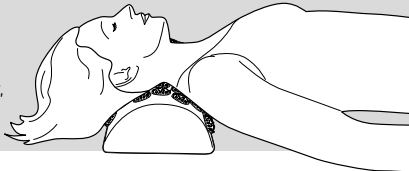
Gefahr für Kinder und Personen mit eingeschränkter Fähigkeit, Artikel dieser Art zu benutzen

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

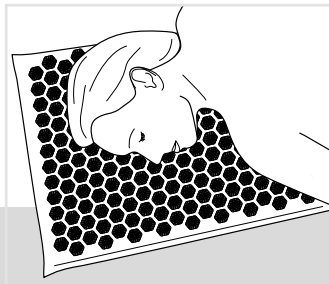
• Der Artikel ist kein Spielzeug. Beaufsichtigen Sie Kinder, um sicherzustellen, dass sie nicht mit der Matte spielen.

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

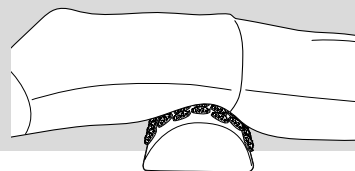
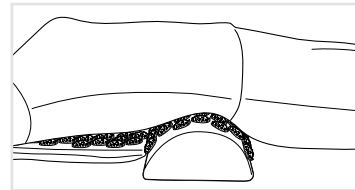
Schulter und Nacken



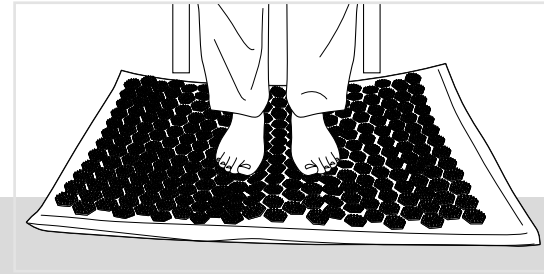
Kiefer



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.

Sachschiäden

- 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 Pieksten 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 Pieksten 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

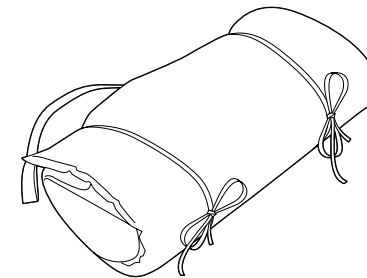
1. Entfernen Sie den Schaumstoff aus der Matte und nehmen Sie nur den Bezug mit. So sparen Sie Platz.
2. Zum Gebrauch legen Sie den Bezug direkt auf das Bett.

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.