

INSTRUCTION MANUAL



---

**CONTOUR M**  
CERAMIC MASSAGE STONE

---

JIMMYJANE

# CONTOUR M

## PIERRE CÉRAMIQUE DE MASSAGE

### À lire en premier lieu !

Nous savons que vous avez hâte de commencer à utiliser CONTOUR M, mais veuillez prendre juste une minute pour lire quelques notes concernant votre nouvelle pierre céramique de massage.

### Détails

Les pierres de massage en céramique CONTOUR représentent une nouvelle approche du massage aux pierres chaudes. Ces pierres de massage de porcelaine double cuisson sont biocompatibles, durables et faciles à nettoyer. Avec leur surface polie et douce, elles glissent sur la peau, emportant avec elles toute tension. Utilisez-les seules ou utilisez deux pierres à la fois pour explorer d'autres techniques de massage. Réchauffez-les pour apaiser ou refroidissez-les pour rafraîchir.

### Mode d'emploi de CONTOUR M

CONTOUR M est conçue pour être versatile ; elle convient bien aux applications sur l'ensemble du corps. Lorsque vous l'utilisez en massage, restez très conscient de la pression exercée. Demandez à la personne que vous massez (ou à vous-même, si vous délasser vos muscles fatigués) quel niveau de pression lui convient. Essayez ces différentes techniques, ou créez votre propre méthode. Laissez-vous guider vers ce qui semble le plus agréable.

### Large dôme

- Le large dôme entre en contact avec le corps
- Il convient aux contacts sur une plus large surface, plus superficiels

### Plusieurs nodules

- Quatre nodules entrent en contact avec le corps
- Convient aux stimulations musculaires plus statiques, réparties en plusieurs points

### Un seul nodule

- Un seul nodule entre en contact avec le corps
- Convient à la stimulation en profondeur d'un muscle

### Utilisation de plusieurs pierres

- CONTOUR M – Convient pour une stimulation sur une surface plus large, plus en surface
- CONTOUR I – Convient au pétrissage des grands groupes musculaires
- 2 CONTOUR M ou 2 CONTOUR I – Permet de masser une pierre dans chaque main, pour un massage symétrique, couvrant une plus grande surface du corps à la fois
- CONTOUR M + CONTOUR I – Roulez les pierres sur la peau, pour un massage sans friction
- Combinez les deux pierres et les différentes techniques pour créer vos massages personnalisés et compléter votre panoplie.

### Température

- Chauffez CONTOUR M en la trempant dans l'eau chaude ou en versant un peu d'huile chaude provenant d'une bougie AFTERGLOW dans le creux ménagé sous la pierre. La chaleur détend et stimule la circulation.
- Refroidissez CONTOUR M dans le réfrigérateur ou en la plaçant sous un robinet d'eau froide. Le froid revigore et rafraîchit le corps.

### Lotions

- Pour enrichir l'expérience, utilisez CONTOUR M avec la lotion de massage BEYOND Sensational ; vous obtiendrez un effet réchauffant, rafraîchissant ou euphorisant.

### Entretien de votre pierre CONTOUR

Après utilisation, lavez la pierre à la main, à l'aide d'un détergent doux pour vaisselle. Rincez à l'eau chaude, séchez à la main avec un chiffon doux.

### Notes concernant la sécurité

- Ne pas utiliser le produit et le mettre immédiatement au rebut s'il présente des fentes ou des fêlures, s'il est cassé, ébréché ou endommagé d'une façon quelconque.
- Ne pas chauffer la pierre de massage au four à micro-ondes, sur une cuisinière, au four conventionnel, ou au-dessus d'une flamme. Avant de poser la pierre sur le corps, toujours en tester la température.
- Ne pas masser l'abdomen en cas de mal au ventre ou de grossesse.
- Ne jamais utiliser de pierre de massage si la peau est gonflée, enflammée ou éraflée.
- Ne pas utiliser sur une zone douloureuse inexplicite de la cheville.
- Ne pas masser la même zone plus de 15 minutes.
- Ne pas masser la région supérieure du cou à proximité de la base du crâne.
- Ne pas utiliser sur des régions sensibles de la peau ou dans le cas d'une mauvaise circulation.
- Toujours éviter le contact avec les yeux ou les paupières.
- Garder hors de portée des enfants et des animaux de compagnie.

Pour de plus amples informations, contactez-nous au service d'assistance clients [customerservice@jimmyjane.com](mailto:customerservice@jimmyjane.com) ou visitez [WWW.JIMMYJANE.COM](http://WWW.JIMMYJANE.COM)

Conçu en Californie. Fabriqué avec le plus grand soin en RPC. Tous concepts, images et textes sont soumis à la protection du droit d'auteur et copyright © Jimmyjane, Inc, 2004–2013. JIMMYJANE, le logo Jimmyjane et CONTOUR sont des marques de commerce appartenant à Jimmyjane, Inc. Tous droits réservés. Brevets – [WWW.JIMMYJANE.COM/IP](http://WWW.JIMMYJANE.COM/IP).

# CONTOUR M

PIEDRA CERÁMICA DE MASAJE

## ¡Léame primero!

Imaginamos que tiene ganas de empezar a usar CONTOUR M pero antes de hacerlo tómese unos minutos para leer algunas notas útiles sobre esta piedra cerámica de masajes.

## Detalles

Las piedras cerámicas de masaje CONTOUR ofrecen una versión moderna del masaje con piedras tradicional. Están hechas de porcelana obtenida por bicocción, son biocompatibles, duraderas y fáciles de limpiar. Con superficies suaves y pulidas se deslizan por la piel, liberando la tensión a su paso. Utilícelas individualmente o agrupadas para realizar las distintas técnicas de masaje. Calientelas para aliviar o enfrielas para refrescar.

## Cómo usar CONTOUR M

CONTOUR M está diseñado para ser versátil y es fantástico para aplicarlo por todo el cuerpo. Al dar un masaje, ponga atención en la cantidad de presión realizada. Pregunte al receptor del masaje (o pregúntese a usted mismo si está dándose un automasaje) cual es la presión con la que se siente cómodo. Pruebe estas distintas técnicas o cree sus propias técnicas. Haga lo que le haga sentir bien.

## Punta grande

- La punta grande está en contacto con el cuerpo
- Bueno para un contacto amplio y superficial con el cuerpo

## Multinodo

- Las cuatro puntas pequeñas están en contacto con el cuerpo
- Bueno para una estimulación más concentrada y multipunto de los músculos

## Un solo nodo

- Una única punta pequeña está en contacto con el cuerpo
- Bueno para una estimulación más profunda del músculo

## Varias piedras

- CONTOUR M: buena para una estimulación más superficial y más extensa
- CONTOUR I: buena para amasamientos profundos de los grupos de músculos más grandes
- 2 CONTOUR I o 2 CONTOUR M: buena con una piedra en cada mano, proporcionando un masaje simétrico y cubriendo más áreas del cuerpo a la vez
- CONTOUR I + CONTOUR M: hacer rodar sobre la piel para realizar un masaje sin fricción
- Combine las dos piedras y diversas técnicas para disfrutar de un masaje personalizado y completo

## Temperatura

- Caliente CONTOUR M sumergiéndolo en agua caliente o vertiendo una pequeña cantidad de aceite caliente de una vela de masaje natural AFTERGLOW en la concavidad inferior. El calor relaja y facilita la circulación.
- Enfríe CONTOUR M en la nevera o sumergiéndolo en agua fría. El frío es vigorizante y refresca el cuerpo.

## Loción

- Para aumentar las sensaciones, utilice CONTOUR M con las lociones de masaje BEYOND para estimular los sentidos con masajes para entrar en calor, refrescantes o euforizantes.

## Cuidados de CONTOUR

Después de su uso, lave la piedra de masaje a mano con un detergente para vajillas muy suave. Aclare con agua caliente y séquelo con una toalla suave.

## Notas de seguridad

- No utilice el producto y deséchelo si está agrietado, roto, desconchado o dañado de cualquier manera.
- No caliente la piedra de masaje en un microondas, en el horno, sobre la cocina o con fuego. Compruebe siempre la temperatura antes de aplicarlo al cuerpo.
- No masajee el abdomen cuando tenga dolores o si está embarazada.
- No utilice la piedra de masajes en zonas hinchadas o inflamadas ni en heridas.
- No utilizar si tiene un dolor no explicado en la pantorrilla.
- No masajee la misma zona durante más de 15 minutos.
- No masajee la zona superior del cuello cerca de la base del cráneo.
- No debe utilizarse en zonas sensibles de la piel o en presencia de problemas de circulación.
- Evite siempre el contacto con los ojos con las pestañas.
- Manténgase alejada de niños y animales domésticos.

Para información adicional, póngase en contacto con nosotros en [customerservice@jimmyjane.com](mailto:customerservice@jimmyjane.com) o visite [WWW.JIMMYJANE.COM](http://WWW.JIMMYJANE.COM)

Diseñado en California. Fabricado en PRC. Copyright © Jimmyjane, Inc., 2004–2013 sobre todos los diseños, imágenes y texto. JIMMYJANE, el logo de Jimmyjane, y CONTOUR son marcas comerciales de Jimmyjane, Inc. Todos los derechos reservados. Patentes – [WWW.JIMMYJANE.COM/IP](http://WWW.JIMMYJANE.COM/IP).

## CONTOUR M

KERAMIK-MASSAGESTEIN

### Bitte vor Gebrauch lesen!

Wir wissen, dass Sie es kaum noch abwarten können, CONTOUR M zu benutzen, bitte nehmen Sie sich jedoch kurz die Zeit, einige nützliche Hinweise zu Ihrem neuen Keramik-Massagestein zu lesen

### Weitere Informationen

CONTOUR Keramik-Massagesteine stellen eine moderne Variante der traditionellen Massage mit heißen Steinen dar. Sie sind aus doppelt gebranntem Porzellan hergestellt und somit biologisch verträglich, haltbar und leicht zu reinigen. Mit ihren glatten, polierten Oberflächen gleiten sie über die Haut und lösen dabei jede Verspannung. Verwenden Sie sie einzeln oder auch paarweise für unterschiedliche Massagetechniken. Wärmen Sie sie auf, um eine beruhigende Wirkung zu erzielen oder kühlen Sie sie für eine belebende Wirkung.

### Verwendung von CONTOUR M

CONTOUR M wurde für eine vielseitige Anwendung entwickelt und eignet sich hervorragend für die Verwendung auf dem ganzen Körper. Wenn Sie jemanden massieren, achten Sie genau darauf, wie viel Druck Sie anwenden. Fragen Sie den Empfänger der Massage (oder sich selbst, wenn Sie Ihre eigenen Muskeln lockern), wie viel Druck angenehm ist. Probieren Sie diese unterschiedlichen Techniken aus oder entwickeln Sie Ihre eigenen. Machen Sie das, was sich gut anfühlt.

### Große Rundung

- Die große Rundung hat Kontakt zum Körper.
- Gut geeignet für einen großflächigeren, flacheren Kontakt mit dem Körper.

### Mehrere Enden

- Vier kleinere Enden haben Kontakt zum Körper.
- Gut geeignet für eine konzentriertere Muskelstimulation mehrerer Punkte gleichzeitig.

### Mit einem Ende

- Ein einzelnes, kleineres Ende hat Kontakt zum Körper.
- Gut geeignet für die tiefste Muskelstimulation.

### Mehrere Steine

- CONTOUR M – geeignet für eine breitere, flachere Stimulierung
- CONTOUR I – gut geeignet für eine tiefere Knetmassage größerer Muskelgruppen
- 2 CONTOUR M oder 2 CONTOUR I – gut mit einem Stein in jeder Hand anzuwenden, bietet eine symmetrische Massage und deckt gleichzeitig eine größere Körperfläche ab
- CONTOUR M + CONTOUR I – für eine reibungsfreie Massage über die Haut rollen.
- Kombinieren Sie beide Steine und unterschiedliche Techniken zu einem umfassenden und individuellen Massage-Erlebnis.

### Temperatur

- Erwärmen Sie den CONTOUR M in warmem Wasser oder indem Sie eine kleine Menge warmes Öl aus einer AFTERGLOW natürlichen Massagekerze in die Vertiefung auf der Unterseite gießen. Wärme entspannt und fördert die Durchblutung.
- Kühlen Sie den CONTOUR M im Kühlschrank oder unter kaltem, fließendem Wasser. Kälte belebt und erfrischt den Körper.

### Lotion

- Um die Erfahrung noch zu steigern, verwenden Sie CONTOUR M gemeinsam mit den BEYOND Sensational Massage Lotions für eine wärmende, kühlende oder euphorisierende Massage.

### Pflege von CONTOUR

Waschen Sie den Massagestein nach der Benutzung mit einem sehr milden Geschirrspülmittel ab. Spülen Sie ihn mit warmem Wasser ab und trocknen Sie ihn von Hand mit einem weichen Handtuch.

### Sicherheitshinweise

- Das Produkt bitte nicht verwenden und sofort entsorgen, wenn es Risse oder Sprünge hat, zerbrochen, angeschlagen oder auf sonstige Art beschädigt ist.
- Erwärmen Sie den Massagestein nicht in der Mikrowelle, auf einer Herdplatte, im Backofen oder mit Feuer. Überprüfen Sie immer sorgfältig die Temperatur, bevor Sie den Stein auf den Körper bringen.
- Massieren Sie nicht den Bauch, wenn Sie Schmerzen haben oder schwanger sind.
- Verwenden Sie den Massagestein nicht auf geschwollenen oder entzündeten Bereichen oder geschädigter Haut.
- Verwenden Sie den Stein nicht bei Wadenschmerzen ungeklärter Ursache.
- Massieren Sie einzelne Bereiche nicht länger als 15 Minuten.
- Massieren Sie nicht den oberen Nackenbereich in der Nähe des Schädellansatzes.
- Verwenden Sie es nicht auf empfindlichen Hautbereichen oder bei einer geringen Blutzirkulation.
- Vermeiden Sie stets den Kontakt mit den Augen oder dem Augenlid.
- Von Kindern und Haustieren fernhalten.

Wenn Sie weitere Informationen wünschen, nehmen Sie unter [customerservice@jimmyjane.com](mailto:customerservice@jimmyjane.com) mit uns Kontakt auf oder besuchen Sie [WWW.JIMMYJANE.COM](http://WWW.JIMMYJANE.COM).

In Kalifornien entwickelt. Sorgfältig hergestellt in der Volksrepublik China. Alle Designs, Bilder und Texte Copyright © Jimmyjane, Inc., 2004–2013. JIMMYJANE, das Jimmyjane-Logo und CONTOUR sind Markenzeichen von Jimmyjane, Inc. Alle Rechte vorbehalten. Patente – [WWW.JIMMYJANE.COM/IP](http://WWW.JIMMYJANE.COM/IP).

## CONTOUR M

CERAMIC MASSAGE STONE

### Eerst lezen!

We weten dat je niet kunt wachten om je CONTOUR M uit te proberen, maar neem even de tijd om deze nuttige informatie over je nieuwe Ceramic Massage Stone door te lezen.

### Bijzonderheden

CONTOUR Ceramic Massage Stones bieden een nieuwe kijk op traditionele massage met warme stenen. De stenen zijn gemaakt van dubbelgebakken porselein, biocompatibel, duurzaam en makkelijk schoon te maken. Met zachte, gepolijste oppervlakken glijden ze over de huid en verlichten ze spanningen. Gebruik ze individueel, of gebruik er twee tegelijk, voor gevarieerde massagetechnieken. Warm ze op voor een zachte streling, of koel ze af voor een verfrissende massage.

### Gebruik van CONTOUR M

CONTOUR M is ontworpen voor veelzijdigheid, fantastisch om over je hele lichaam te gebruiken. Als je iemand anders masseert, moet je goed letten op de hoeveelheid druk die je uitoefent. Vraag de ontvanger van de massage (of jezelf, als je je eigen spieren verwent) wat het lekkerst is. Probeer deze verschillende technieken of wees creatief. Doe wat je lekker vindt.

### Grote knobbel

- De grote knobbel met de zachte ronding komt in contact met het lichaam.
- Goed voor breder, oppervlakkiger contact met het lichaam.

### Meerdere knoppen

- Vier kleine knopjes maken contact met het lichaam.
- Goed voor geconcentreerdere stimulatie van spieren op meerdere punten.

### Enkele knop

- Eén enkel knopje maakt contact met het lichaam.
- Goed voor de diepste stimulatie van de spier.

### Meerdere stenen

- CONTOUR M – goed voor bredere, oppervlakkiger stimulatie.
- CONTOUR I – goed voor diep kneden van grote spiergroepen.
- 2 CONTOUR M of 2 CONTOUR I – goed met één steen in elke hand, voor een symmetrische massage waarbij je meer tegelijk masseert.
- CONTOUR M + CONTOUR I – rol over de huid voor een wrijvingloze massage.
- Combineer beide stenen en gevarieerde technieken voor een complete en persoonlijke massage-ervaring.

### Temperatuur

- Verwarm de CONTOUR M door deze in warm water te dompelen of door een klein beetje warme olie uit een AFTERGLOW Natural Massage Candle in de holle ruimte aan de onderkant te gieten. De warmte ontspant en bevordert de circulatie.
- Koel de CONTOUR M af in de koelkast, of houdt hem onder de koude kraan. Koude is versterkend en verfrist het lichaam.

### Lotion

- Maak je ervaring nog intenser; gebruik CONTOUR M samen met BEYOND Sensational Massage Lotions voor een verwarmende, verkoelende of euforische massage.

### Je CONTOUR bewaren

Was de massagesteen na gebruik met de hand af, met een erg zacht afwasmiddel. Spoel hem met warm water en droog hem met een zachte handdoek af.

### Opmerkingen betreffende veiligheid

- Gebruik het product niet en gooi het onmiddellijk weg als het gebarsten, gebroken of beschadigd is, of als er splinters afgebroken zijn.
- Verwarm de massagesteen niet in de magnetron, op een verwarming, in een oven of boven vuur. Test altijd de temperatuur met zorg, voordat je de steen op het lichaam gebruikt.
- Masseer uw buik niet wanneer deze pijn doet of wanneer u in verwachting bent.
- Gebruik de massagesteen niet op opgezwollen of ontstoken lichaamsdelen of een gebarsten huid.
- Gebruik de steen niet op onverklaarbare pijn in de kuit.
- Masseer nergens langer dan 15 minuten.
- Masseer nooit het bovenste deel van de nek, in de buurt van de schedelbasis.
- Gebruik de steen niet op lichaamsdelen met een gevoelige huid of met een slechte doorbloeding.
- Vermijd te allen tijde aanraking met de ogen en oogleden.
- Uit de buurt van kinderen en huisdieren houden.

Voor extra informatie, neem contact met ons op via [customerservice@jimmyjane.com](mailto:customerservice@jimmyjane.com) of kijk op [WWW.JIMMYJANE.COM](http://WWW.JIMMYJANE.COM)

Ontworpen in California. Met zorg in China gemaakt. Alle ontwerpen, afbeeldingen en tekst copyright © Jimmyjane, Inc. 2004-2013. JIMMYJANE, het Jimmyjane logo en CONTOUR zijn handelsmerken van Jimmyjane Inc. Alle rechten voorbehouden. Patenten – [WWW.JIMMYJANE.COM/IP](http://WWW.JIMMYJANE.COM/IP).