

DE

Gebrauchsanweisung

Akupressurmatte+ Kissen

Nutzung:

Die Akupressurmatte + Kissen eignen sich, um sich liegend oder sitzend darauf zu positionieren und sich zu entspannen. Die Akupressurmatte kann mit oder ohne T-Shirt verwendet werden. Bei empfindlicher Haut empfiehlt sich die Nutzung mit einem T-Shirt.

Die Akupressurmatte kann auf dem Boden, auf einem Stuhl oder auf dem Sofa platziert werden. Bei härteren Unterflächen (z.B. Holzboden) ist der Effekt intensiver. Für Beginner wird daher eine Nutzung auf einer weichen Unterlage, für fortgeschrittene Nutzer eine Nutzung auf einer harten Unterlage empfohlen.

Nutzungsdauer:

Beginner:	10-15min
Mittlere bis fortgeschrittene Nutzer:	20-45min
Fortgeschrittene Nutzer:	45min+

Waschanleitung:

- Zur Reinigung Futter von Bezug entfernen
- Handwäsche des Bezugs
- Bezug nicht maschinell Trocknen

Vorsichtsmassnahmen

Bei der Verwendung der Akupressurmatte müssen die Nutzer die Wirkung des Produkts auf ihren Körper überwachen, um das Risiko von Verletzungen zu vermeiden.

Unter anderem bei Unwohlsein oder Schmerzen sollten Sie die Akupressurmatte nicht weiter verwenden und einen Arzt aufsuchen.

Produkte sollte sicher vor Kindern aufbewahrt werden.

Kontraindikationen:

- Onkologische Erkrankungen
- Gerinnungsstörungen (Hämophilie) oder Verwendung von Antikoagulanzen
- Epilepsie
- Erhebliche Hautschäden in Anwendungsgebieten (Ekzem, Psoriasis, Gürtelrose)
- Offene Wunden
- Schwangerschaft
- Fieber oder akute Erkrankungen
- Erkrankungen des Herzens
- Schwere Form verschiedenster Krankheiten
- Thrombophlebitis

Bei jeglicher einfachen oder komplexen Diagnose sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie die Akupressurmatte verwenden.

EN

Instruction manual

Acupressure mat+ pillow

Usage:

The acupressure mat + pillow are suitable for lying or sitting on it to relax. The acupressure mat can be used with or without a T-shirt. If you have sensitive skin, it is recommended to use it with a T-shirt.

The acupressure mat can be placed on the floor, on a chair or on the sofa. The effect is more intense on harder surfaces (e.g. wooden floor). Therefore, for beginners it is recommended to use it on a soft surface, for advanced users it is recommended to use it on a hard surface.

Duration of use:

- Beginner: 10-15min
- Intermediate users: 20-45min
- Advanced users: 45min+

Washing Instructions:

- Remove lining from cover to clean
- Hand wash the cover
- Do not machine dry cover

Precautions

When using the acupressure mat, users must monitor the effect of the product on their body to avoid the risk of injury. Among other things, if you feel discomfort or pain, you should stop using the acupressure mat and consult a doctor.

Products should be kept safe from children.

Contraindications:

- Oncological diseases
- Coagulation disorders (hemophilia) or use of anticoagulants
- Epilepsy
- Significant skin damage in areas of application (eczema, psoriasis, shingles)
- Open wounds
- Pregnancy
- Fever or acute illness
- Diseases of the heart
- Severe form of various diseases
- Thrombophlebitis

For any simple or complex diagnosis, consult your doctor before using the acupressure mat.

FR

Mode d'emploi

Tapis d'acupression+ coussin

Utilisation :

Le tapis d'acupression + coussin convient pour se positionner dessus en position couchée ou assise et se détendre. Le tapis d'acupression peut être utilisé avec ou sans t-shirt. Pour les peaux sensibles, il est recommandé de l'utiliser avec un T-shirt.

Le tapis d'acupression peut être placé sur le sol, sur une chaise ou sur un canapé. L'effet est plus intense sur les surfaces plus dures (par ex. le sol en bois). Il est donc recommandé aux débutants de l'utiliser sur une surface molle et aux utilisateurs avancés de l'utiliser sur une surface dure.

Durée d'utilisation :

- Débutants : 10-15min
- Utilisateurs moyens à avancés : 20-45min
- Utilisateurs avancés : 45min+

Instructions de lavage :

- Pour le nettoyage, enlever la doublure de la housse
- Laver la housse à la main
- Ne pas sécher la housse en machine

Précautions d'emploi

Lors de l'utilisation du tapis d'acupression, les utilisateurs doivent surveiller l'effet du produit sur leur corps afin d'éviter tout risque de blessure.

Entre autres, en cas de malaise ou de douleur, il convient de cesser d'utiliser le tapis d'acupression et de consulter un médecin.

Les produits doivent être tenus à l'écart des enfants.

Contre-indications :

- Maladies oncologiques
- Troubles de la coagulation (hémophilie) ou utilisation d'anticoagulants
- Épilepsie
- Lésions cutanées importantes dans les zones d'application (eczéma, psoriasis, zona)
- Plaies ouvertes
- Grossesse
- Fièvre ou maladies aiguës
- Maladies du cœur
- Forme grave des maladies les plus diverses
- Thrombophlébite

Pour tout diagnostic simple ou complexe, consultez votre médecin avant d'utiliser le tapis d'acupression.