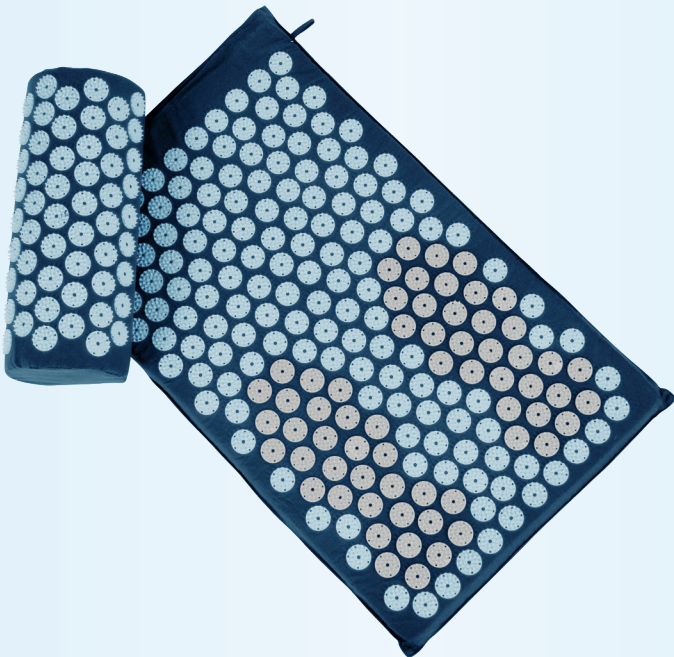


# Gebrauchs- anleitung



## AKUPRESSURMATTE



# Inhaltsverzeichnis

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| 1. Allgemeines .....                  | 3 |
| 2. Verwendete Symbole .....           | 3 |
| 3. Bestimmungsgemäße Verwendung ..... | 4 |
| 4. Sicherheitshinweise .....          | 4 |
| 5. Lieferumfang .....                 | 6 |
| 6. Lieferumfang prüfen .....          | 6 |
| 7. Gebrauch .....                     | 6 |
| 8. Reinigung .....                    | 8 |
| 9. Aufbewahrung .....                 | 9 |
| 10. Entsorgungshinweise .....         | 9 |
| 11. Technische Daten .....            | 9 |

# 1. Allgemeines



Bitte lesen Sie die Gebrauchsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, vor dem ersten Gebrauch sorgfältig durch und verwenden Sie die Akupressurmatte nur wie in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben. Die Nichtbeachtung der nachfolgenden Hinweise kann zu schweren Verletzungen führen. Die Gebrauchsanleitung ist fester Bestandteil der Akupressurmatte. Bewahren Sie diese Gebrauchsanleitung zum späteren Nachschlagen auf und geben Sie diese mit, wenn Sie die Akupressurmatte an einen anderen Benutzer weitergeben.

Kontaktieren Sie hierfür die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse. .

Für eine verbesserte Lesbarkeit wird die Akupressurmatte im Folgenden mit Matte bezeichnet.

# 2. Verwendete Symbole

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Gebrauchsanleitung, auf der Matte oder auf der Verpackung verwendet.



Vor Gebrauch Anleitung beachten!



**WARNUNG!**

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.



**VORSICHT!**

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

**HINWEIS!**

Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.



Dieses Symbol weist auf nützliche Zusatzinformationen und Tipps hin.

### 3. Bestimmungsgemäße Verwendung

Die Matte ist ausschließlich für den Privatgebrauch geeignet. Die Matte ist nicht für den gewerblichen, medizinischen oder therapeutischen Gebrauch geeignet. Die Matte ist kein Spielzeug. Die Matte dient der Entspannung und der Entlastung des Körpers. Verwenden Sie die Matte nur wie in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder zu Personenschäden führen. Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

### 4. Sicherheitshinweise



Beachten Sie unbedingt die nachfolgenden Sicherheitshinweise. Es drohen Gefahren für Kinder und Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten (beispielsweise teilweise Behinderte, ältere Personen mit Einschränkung ihrer physischen und mentalen Fähigkeiten) oder Mangel an Erfahrung und Wissen (beispielsweise Kinder).

- Kinder dürfen nicht mit der Matte spielen.
- Kinder und Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten (beispielsweise teilweise Behinderte, ältere Personen mit Einschränkung ihrer physischen und mentalen Fähigkeiten) oder Mangel an Erfahrung und Wissen (beispielsweise Kinder) dürfen die Matte nur unter Aufsicht verwenden und nur dann, wenn Sie über den sicheren Gebrauch informiert wurden und die entsprechenden Gefahren verstehen.

- Die Reinigung darf nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.



**WARNUNG!**

**Verletzungsgefahr!**

Verwenden Sie die Matte nicht, ...

- wenn Sie schwanger sind.
- im Bereich von Hautschwellungen oder –reizungen, bei Hautinfektionen oder –krankheiten.
- im Bereich von sehr empfindlicher Haut.
- im Bereich von offenen Wunden oder Verbrennungen.
- wenn Sie an Blutgerinnungsstörungen leiden oder blutverdünnende Medikamente einnehmen.
- wenn Sie einen Herzschrittmacher oder elektronische Implantate tragen.
- wenn Sie an epileptischen Anfällen leiden.



**VORSICHT!**

**Verletzungsgefahr!**

Unsachgemäßer Umgang mit der Matte kann zu Verletzungen führen.

- Verwenden Sie die Matte nur so lange, wie es sich für Sie angenehm anfühlt. Wenn während der Verwendung der Matte Beschwerden auftreten, stoppen Sie die Übung sofort und konsultieren Sie einen Arzt.
- Verwenden Sie die Akupressurmatte nicht an der Vorderseite des Halses.

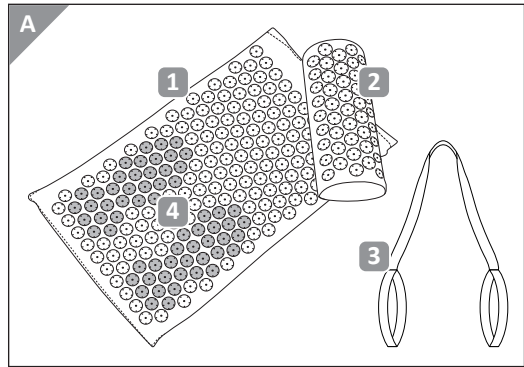
**HINWEIS!**

**Beschädigungsgefahr!**

- Legen Sie sich immer vorsichtig auf die Matte. Andernfalls kann Ihre Kleidung beschädigt werden.

## 5. Lieferumfang

- 1 Matte, 1 x
  - 2 Kissen, 1 x
  - 3 Tragegurt, 1 x
  - 4 Bereich zur Fußreflexzonen-Massage
- Gebrauchsanleitung, 1 x



## 6. Lieferumfang prüfen

Kontrollieren Sie, ob der Lieferumfang vollständig ist und ob die Matte Schäden aufweist. Ist dies der Fall, verwenden Sie die Matte nicht.

## 7. Gebrauch



Zu Beginn der Verwendung können die Kunststoffspitzen auf Ihrer Haut pieksen und die behandelten Körperstellen können sich warm anfühlen. Nach kurzer Zeit gewöhnt sich der Körper an die Belastung und das anfängliche Schmerzempfinden sollte einem entspannten Gefühl weichen.

Sie können die Matte bekleidet oder unkleidet verwenden. Wenn Sie sehr schmerzempfindlich sind, nutzen Sie die Matte zu Beginn bekleidet oder legen Sie ein dünnes Handtuch zwischen Ihren Körper und die Matte.

Der Effekt der Matte wird stärker, umso weniger Stoff sich zwischen Ihrer Haut und der Matte befindet.

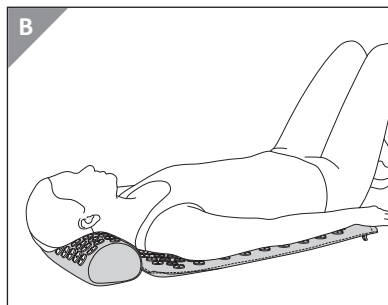
Die Anwendungsdauer hängt bei allen Übungen von Ihnen ab. Führen Sie alle Übungen so lange durch, wie es für Sie angenehm ist. Sobald eine Übung unangenehm wird, unterbrechen Sie die Übung sofort. Sie können die Matte täglich verwenden.

Trinken Sie nach den Übungen viel.

## Übung 1

### Anwendung im Nackenbereich

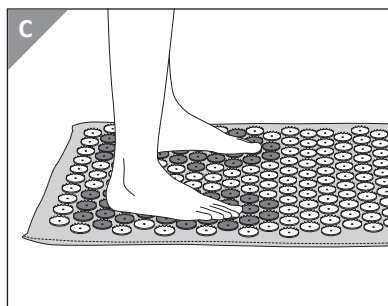
1. Legen Sie die Matte auf einen weichen Untergrund (z. B. auf ein Bett).
2. Legen Sie das Kissen an das Ende der Matte.
3. Legen Sie sich bequem auf die Matte und positionieren Sie Ihren Nacken auf dem Kissen. Verteilen Sie Ihr Gewicht gleichmäßig.
4. Atmen Sie regelmäßig und ruhig.



## Übung 2

### Anwendung an den Fußsohlen

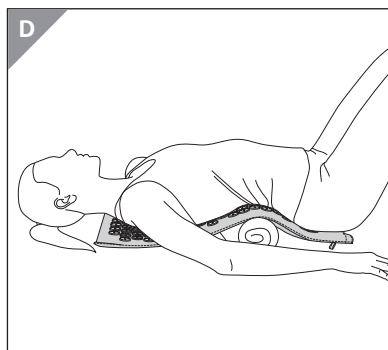
1. Legen Sie die Matte auf den Boden.
2. Stellen Sie sich mit den Füßen auf den farblich markierten Bereich der Matte.
3. Atmen Sie regelmäßig und ruhig.



## Übung 3

### Anwendung im Lendenwirbelbereich

1. Legen Sie die Matte auf einen weichen Untergrund (z. B. auf ein Bett).
2. Rollen Sie ein Handtuch zusammen und legen Sie es unter die Matte.
3. Legen Sie sich bequem auf die Matte und verteilen Sie ihr Gewicht gleichmäßig.
4. Atmen Sie regelmäßig und ruhig.



## Übung 4

### Anwendung am Kiefer



Für die Anwendung am Kiefer empfiehlt es sich, ein Handtuch unter das Ohr zu legen.

1. Legen Sie die Matte auf einen weichen Untergrund (z. B. auf ein Bett). Legen Sie das Kissen an das Ende der Matte.
2. Legen Sie sich bequem auf die Matte und verteilen Sie Ihr Gewicht gleichmäßig. Legen Sie Ihren Kiefer sanft auf dem Kissen ab.
3. Atmen Sie regelmäßig und ruhig.

## 8. Reinigung

### HINWEIS!

### Drohende Sachschäden!

- Verwenden Sie für die Reinigung keine aggressiven, scheuernden oder lösungsmittelhaltigen Reinigungsmittel.
  - Waschen Sie den Bezug keinesfalls in der Waschmaschine.
  - Trocknen Sie den Bezug nicht im Wäschetrockner.
  - Waschen Sie nicht den Schaumstoffkern.
1. Öffnen Sie den Klettverschluss des Bezuges und nehmen Sie den Schaumstoffkern aus dem Bezug.
  2. Waschen Sie den Bezug mit lauwarmen Wasser per Hand. Verwenden Sie, falls nötig, ein mildes Reinigungsmittel. Waschen Sie den Bezug anschließend gut aus.
  3. Hängen Sie den Bezug tropfnass zum Trocknen auf. Lassen Sie den Bezug vollständig trocknen.
  4. Legen Sie den Schaumstoffkern anschließend wieder in den Bezug und schließen Sie den Klettverschluss.



## 9. Aufbewahrung

### **HINWEIS!**

### **Drohende Sachschäden!**

- Schützen Sie die Matte vor direkter Sonneneinstrahlung und anderen extremen Witterungsbedingungen wie Regen oder Hagel.

Wenn Sie die Matte für längere Zeit nicht verwenden, rollen Sie diese zusammen und verwahren Sie die Matte an einem trockenen, gut belüfteten Ort auf, außerhalb der Reichweite von Kindern.

## 10. Entsorgungshinweise

Die Matte sowie sämtliche Verpackungsbestandteile können über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb bzw. über die kommunale, hierfür zuständige Einrichtung gemäß geltender Vorschriften entsorgt werden. Die Mitarbeiter Ihrer Entsorgungseinrichtung informieren Sie auf Anfrage gerne über Möglichkeiten der korrekten und umweltgerechten Entsorgung.

## 11. Technische Daten

Maße Matte: ca. 74 x 42 cm

Maße Kissen: ca. 37 x 15 x 10 cm

---

---

---

Stand: 2024-04

Modell-Nr.: ANS-24-035



**Importiert durch:**

ASPIRIA NONFOOD GMBH

LADEMANNBOGEN 21-23

22339 HAMBURG, DEUTSCHLAND

[customer@aspiria-nonfood.de](mailto:customer@aspiria-nonfood.de)