EN

MASSAGE MAT

Manual instructions

⚠ Warnings!

Read these instructions carefully before use and keep them for future reference.
Follow the instructions in the manual.

- Consult your doctor before exercising to avoid the risk of health complications or injury. This product is not a substitute for professional medical care.
- Medical consultation is especially necessary if you suffer from heart disease, high blood pressure, other illness or complications.
- This product is intended for private use by adults only. Do not use for rehabilitation or professional purposes.
- Do not use if you suffer from a clotting disorder or are taking anticoagulants (e.g. Clexane, Heparin) and also if you have sensitive skin or skin ailments.
- Don't overestimate your ability. Start exercising at a low intensity and monitor your training. If you feel weak or if you notice shortness of breath or dizziness, stop immediately.
- The cushion and mat are not medical devices. Use only for their intended purpose.
- Keep away from children and pets.
- Check the product regularly for damage or signs of wear. Never use a damaged or worn product.
- Use the mat on a level, clean and dry surface. Ensure sufficient clearance around the mat.
- Do not make any inappropriate modifications to this product.

Usage

- Place the mat and pillow on a flat and dry surface and then lie down on the mat, head resting on the pillow. You can lie on your stomach, back or side.
- When using the mat for the first time, you may feel a slight discomfort, but it is worth waiting a few minutes and then there will be a pleasant warm sensation. This means that endorphins and oxytocin, naturally produced by the body during exercise AND massage, are released, which reduces pain, improves the quality of sleep, as well as your general well-being. Initially, sessions should last between 10 and 15 minutes every day; depending on your needs, this can be extended up to 40 minutes each day.

Cleaning and maintenance

Use a towel to dry the mat after each use. Use only a damp cloth and mild soap to clean. The cover can be removed and washed by hand. Protect from fire, heat sources, rough, sharp and abrasive surfaces. Protect from direct sunlight. Store only in a dry and cool place. Never use a damaged or worn product. Be careful, spikes can be sharp.

Specifications

NS-900
Mat | 68 x 42 x 2 cm | spikes: 230 | cover: 100% cotton
Pillow | 37 x 15 x 10 cm | spikes: 66 | cover: 100% cotton

NS-901
Mat | 130 x 50 x 2 cm | spikes: 378 | cover: 100% cotton
Pillow | 37 x 15 x 10 cm | spikes: 51 | cover: 100% cotton

NS-902
Mat | 72 x 43 x 2 cm | spikes: 181 | cover: 55% linen, 45% cotton
Pillow | 45 x 35 x 10 cm | spikes: 76 | cover: 55% linen, 45% cotton

NS-903
Mat | 68 x 42 x 2 cm | spikes: 230 | cover: 100% cotton
Pillow | 45 x 35 x 10 cm | spikes: 76 | cover: 100% cotton

Cover washing instructions:

Made in China for:

Global Income sp. z o.o.,
ul.Chwaszczyńska 135B,
81-571 Gdynia, Poland

www.neo-sport.pl

PL

MATA DO MASAŻU

Instrukcja obsługi

⚠ Ostrzeżenia!

Przed użyciem należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję i zachować ją do wglądu na przyszłość.
Należy stosować się do wskazówek zawartych w instrukcji.

- Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem, aby uniknąć ryzyka komplikacji zdrowotnych lub obrażeń. Ten produkt nie zastępuje profesjonalnej opieki medycznej.
- Konsultacja lekarska jest szczególnie potrzebna, jeśli cierpisz na chorobę serca, wysokie ciśnienie krwi, inną chorobę lub powikłania.
- Produkt przeznaczony wyłącznie do użytku prywatnego przez osoby dorosłe. Nie należy używać w celach rehabilitacyjnych oraz profesjonalnych.
- Nie używaj jeśli cierpisz na zaburzenie krzepliwości lub zażywasz leki przeciwzakrzepowe (np. Clexane, Heparin) a także w przypadku wrażliwej skóry lub dolegliwości skóry.
- Nie przeceniaj swoich umiejętności. Zacznij ćwiczyć z małą intensywnością i kontroluj swój trening. Jeśli czujesz się słabo lub jeśli zauważysz duszność lub zawroty głowy, natychmiast przestań.
- Poduszka i mata nie są wyrobami medycznymi. Używaj tylko do celów zgodnych z przeznaczeniem.
- Trzymaj z dala od dzieci i zwierząt domowych.
- Regularnie sprawdzaj, czy produkt nie posiada uszkodzeń lub śladów zużycia. Nigdy nie używaj uszkodzonego lub zużytego produktu.
- Matę należy używać na równej, czystej i suchej powierzchni. Zapewnij odpowiednią ilość wolnej przestrzeni dookoła maty.
- Nie należy wykonywać żadnych niewłaściwych modyfikacji tego produktu.

Użytkowanie

- Połóż matę i poduszkę na płaskiej isuchej powierzchni a następnie połóż się na macie, głowę oprzyj na poduszce. Możesz kłaść się na brzuchu, plecach lub boku.
- Używając maty po raz pierwszy, możesz poczuć nieznaczny dyskomfort, jednak warto poczekać kilka minut a wtedy nastąpi przyjemne uczucie ciepła. To znaczy, że uwalniane są endorfiny i oksytocyna, naturalnie produkowane przez ciało podczas wykonywania ćwiczeń I masażu, co redukuje ból, poprawia jakość snu, a także ogólne samopoczucie. Początkowo sesje powinny trwać od 10 do 15 minut codziennie, w zależności od potrzeb można wydłużyć ten czas nawet do 40 minut każdego dnia.

Czyszczenie i konserwacja

Użyj ręcznika, aby wysuszyć matę po każdym użyciu. Do czyszczenia używaj tylko wilgotnej szmatki i łagodnego mydła. Pokrowiec możesz zdjąć i wyprać ręcznie. Chroń przed ogniem, źródłami ciepła, szorstkimi, ostrymi i ściernymi powierzchniami. Chroń przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych. Przechowuj tylko w suchym i chłodnym miejscu. Nigdy nie używaj uszkodzonego lub zużytego produktu. Uważaj, kolce mogą być ostre.

Dane techniczne

NS-900
Mata | 68 x 42 x 2 cm | kolce: 230 | pokrowiec: 100% bawełna
Poduszka | 37 x 15 x 10 cm | kolce: 66 | pokrowiec: 100% bawełna

NS-901
Mata | 130 x 50 x 2 cm | kolce: 378 | pokrowiec: 100% bawełna
Poduszka | 37 x 15 x 10 cm | kolce: 51 | pokrowiec: 100% bawełna

NS-902
Mata | 72 x 43 x 2 cm | kolce: 181 | pokrowiec: 55% len, 45% bawełna
Poduszka | 45 x 35 x 10 cm | kolce: 76 | pokrowiec: 55% len, 45% bawełna

NS-903
Mata | 68 x 42 x 2 cm | kolce: 230 | pokrowiec: 100% bawełna
Poduszka | 45 x 35 x 10 cm | kolce: 76 | pokrowiec: 100% bawełna

Instrukcje prania pokrowca:

Wyprodukowano w Chinach dla:
Global Income sp. z o.o.,
ul.Chwaszczyńska 135B,
81-571 Gdynia, Poland

www.neo-sport.pl

DE

MASSAGE-MATTE

Bedienungsanleitung

⚠ Warnung!

Bitte lesen Sie diese Anleitung vor dem Gebrauch sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf. Befolgen Sie die Anweisungen in der Anleitung.

- Konsultieren Sie vor Beginn des Trainings einen Arzt, um das Risiko von gesundheitlichen Komplikationen oder Verletzungen zu vermeiden. Dieses Produkt ist kein Ersatz für eine professionelle medizinische Versorgung.
- Eine ärztliche Beratung ist insbesondere dann erforderlich, wenn Sie an Herzerkrankungen, Bluthochdruck, einer anderen Krankheit oder Komplikationen leiden.
- Das Produkt ist ausschließlich für den privaten Gebrauch durch Erwachsene bestimmt. Es sollte nicht für Rehabilitations- und berufliche Zwecke verwendet werden.
- Nicht anwenden, wenn Sie an einer Blutungsstörung leiden oder Antikoagulanzien einnehmen sowie bei empfindlicher Haut oder Hautproblemen.
- Überschätzen Sie nicht Ihre Fähigkeiten. Beginnen Sie mit geringer Intensität zu trainieren und behalten Sie die Kontrolle über Ihr Training. Wenn Sie sich schwach fühlen oder Kurzatmigkeit oder Schwindel bemerken, hören Sie sofort auf.
- Kissen und Matte sind keine medizinischen Geräte. Nur für bestimmungsgemäße Zwecke verwenden.
- Von Kindern und Haustieren fernhalten.
- Überprüfen Sie das Produkt regelmäßig auf Beschädigungen oder Gebrauchsspuren. Verwenden Sie niemals ein beschädigtes oder abgenutztes Produkt.
- Die Matte sollte auf einer ebenen, sauberen und trockenen Oberfläche verwendet werden. Lassen Sie ausreichend Platz um die Matte.
- Nehmen Sie keine unsachgemäßen Änderungen an diesem Produkt vor.

Nutzung

- Legen Sie die Matte und das Kissen auf eine flache, trockene Oberfläche, legen Sie sich auf die Matte und legen Sie Ihren Kopf auf das Kissen. Sie können auf dem Bauch, Rücken oder der Seite liegen.
- Möglicherweise fühlen Sie sich beim ersten Gebrauch der Matte leicht unwohl, aber es lohnt sich, ein paar Minuten zu warten es wird ein angenehmes Gefühl von Wärme geben. Dies bedeutet, dass Endorphine und Oxytocin freigesetzt werden, die vom Körper während des Trainings und der Massage auf natürliche Weise produziert werden. Dies reduziert die Schmerzen, verbessert die Schlafqualität und verbessert das allgemeine Wohlbefinden. Anfänglich sollten die Sitzungen täglich zwischen 10 und 15 Minuten dauern. Je nach Bedarf können Sie diese Zeit auf bis zu 40 Minuten pro Tag verlängern.

Reinigung und Instandhaltung

Trocknen Sie die Matte nach jedem Gebrauch mit einem Handtuch. Verwenden Sie zum Reinigen nur ein feuchtes Tuch und milde Seife. Der Bezug der Massagematte kann entfernt und gewaschen werden. Vor Feuer, Wärmequellen, rauen, scharfen und abrasiven Oberflächen schützen. Vor direkter Sonneneinstrahlung schützen. Nur an einem trockenen und kühlen Ort lagern. Verwenden Sie niemals ein beschädigtes oder abgenutztes Produkt. Seien Sie vorsichtig, die Spitzen können scharf sein.

Technische Daten

NS-900
Matte | 68 x 42 x 2 cm | Nägelanzahl: 230 | Bezug: 100% Baumwolle
Kissen | 37 x 15 x 10 cm | Nägelanzahl: 66 | Bezug: 100% Baumwolle

NS-901
Matte | 130 x 50 x 2 cm | Nägelanzahl: 378 | Bezug: 100% Baumwolle
Kissen | 37 x 15 x 10 cm | Nägelanzahl: 51 | Bezug: 100% Baumwolle

NS-902
Matte | 72 x 43 x 2 cm | Nägelanzahl: 181 | Bezug: 55% Leinen, 45% Baumwolle
Kissen | 45 x 35 x 10 cm | Nägelanzahl: 76 | Bezug: 55% Leinen, 45% Baumwolle

NS-903
Matte | 68 x 42 x 2 cm | Nägelanzahl: 230 | Bezug: 100% Baumwolle
Kissen | 45 x 35 x 10 cm | Nägelanzahl: 76 | Bezug: 100% Baumwolle

Anweisungen zum Waschen des Bezugs:

Hergestellt in China für:

Global Income sp. z o.o.,
ul.Chwaszczyńska 135B,
81-571 Gdynia, Poland

www.neo-sport.pl