

MioMat®



**Bedienungsanleitung
Manual**


CASADA
HEALTHCARE

ACHTUNG!

Lesen Sie die Bedienungsanleitung und befolgen Sie die Anweisungen!

Dieses Produkt ist nur für den persönlichen oder häuslichen Gebrauch bestimmt und kann nicht in industriellen oder medizinischen Umgebungen verwendet werden. Es ist kein medizinisches Gerät und kann nicht zur Behandlung von Krankheiten verwendet werden.

Das Produkt dient zur Massage nicht nur der Beine, sondern auch des Rückens und des Bauches. Die Matte bietet eine entspannende Wirkung; sie kann während und nach sportlichen Aktivitäten, einschließlich Yoga, verwendet werden.

Konfiguration

- MioMat® Massagematte
- Tasche und Lagerung

Sicherheitsbestimmungen | Kontraindikationen

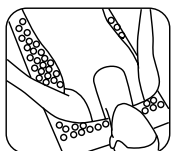
Zu den Kontraindikationen gehören:

- Schwangerschaft;
- Unverheilte Wunden und postoperative Genesung;
- Schwellungen in den Füßen oder Fußgelenken;
- Osteoporose.

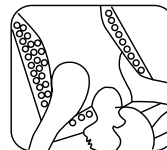
Wenn Sie Schmerzen verspüren oder die Verwendung der Matte Unbehagen verursacht, sollten Sie die Verwendung der Matte sofort beenden.

Anweisungen

- Behandeln Sie die Massageelemente und das Tuch vor dem Gebrauch mit einer Desinfektionslösung.
- Sie können auf dem Rücken oder dem Bauch auf der MioMat liegen.
- Sie können die Matte auch auf einen Stuhl oder ein Sofa legen und darauf sitzen. Auf diese Weise können Sie Ihren Blutdruck kontrollieren.
- Zu Beginn können Sie bei der Verwendung der Matte ein gewisses Unbehagen verspüren. Wir empfehlen Ihnen, ein leichtes Hemd/T-Shirt zu tragen oder ein leichtes Tuch auf die Matte und das Kissen zu legen, um eine weichere Wirkung auf Ihren Körper zu erzielen. Sobald Sie sich an die Verwendung der Matte gewöhnt haben, können Sie sie direkt auf der Haut anwenden.
- Verwenden Sie die Massagematte 20 Minuten pro Tag.

**Rücken**

Legen Sie die Matte auf eine ebene Fläche.

**Bauch**

Legen Sie sich auf den Bauch, wie auf dem Bild gezeigt.

**Sitzen**

Sie können die Matte auf einem normalen Stuhl verwenden oder sich mit der Matte unter das Gesäß legen.

Lagerung und Pflege

LAGERUNG: Sie können die Matte aufgerollt an einem trockenen Ort außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

PFLERGE: Sie können Ihre MioMat mit warmem Wasser waschen. Entfernen Sie die Schaumstoffeinlage vor dem Waschen. Waschen Sie die Matte von Hand mit Waschmittel oder Seife. Lassen Sie die Matte nach der Reinigung gut trocknen.

Entsorgung

Muss in Übereinstimmung mit dem Föderalen Gesetz Nr. 7 vom 10. Januar 2002 "Über den Umweltschutz" durchgeführt werden

Materialien

Die MioMat ist aus 100 % Baumwolle gefertigt. Massageelemente mit Nadeln sind aus 100 % Kunststoff gefertigt.

Füllung: Schaumstoff

Lebensdauer

Die Lebensdauer beträgt 1 Jahr.

Hersteller:

CASADA Deutschland GmbH
Obermeiers Feld 3, 33104 Paderborn,
Germany
info@casada.de | www.casada.de

Generalimporteur in der Russischen Föderation:

OOO Casada21
Akademika Pontryagina Straße,
Gebäude 1, Büro VII, Raum 1, Moskau, 117041
tel: 8 (800) 600-41-50
e-mail: info@casada.ru
Website: casada.ru

ATTENTION!

Read the user manual and follow the instructions!

This product is intended for personal or domestic use only and cannot be used in industrial or medical settings. It is not a medical device and cannot be used to treat diseases.

The product is used to massage not only your legs, but also your back and abdomen. The mat provides a relaxing effect; it can be used during and after sport activities, including yoga.

Configuration



- MioMat® Massage mat
- Bag and storage

Safety regulations. Contraindications

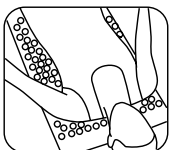
Contraindications include:

- Pregnancy;
- Unhealed wounds and post-procedure recovery;
- Swelling in the feet or ankle joints;
- Osteoporosis.

If you experience pain or if using the mat causes discomfort, you should stop using the mat immediately.

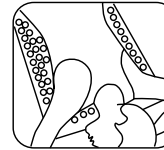
Instructions

- Treat the massage elements and cloth with a disinfectant solution before use.
- You can lie on your back or stomach on the MioMat.
- You can also place the mat on a chair or sofa and sit on it. This will allow you to control your blood pressure.
- At first, you may feel some discomfort while using the mat. We recommend you to wear a light shirt/T-shirt, or place a lightweight cloth on the mat and pillow for a softer effect on your body. Once you get accustomed to using the mat, you can apply it directly to the skin.
- Use the massage mat for 20 minutes per day.



Back

Place the mat on a flat surface.



Stomach

Lie on your stomach as shown in the picture.



Sitting

You can use the mat on a regular chair or lie down with the mat under your buttocks.

Storage and care

STORAGE: You can store the mat rolled up in a dry place out of the reach of children.

CARE: You can wash your MioMat with warm water. Remove the foam pad before washing. Hand wash the mat using detergent or soap. Let the mat dry properly after cleaning.

Materials

The MioMat is made from 100% cotton.

Massage elements with needles are made of 100% plastic.

Filling: foam

Disposal

Shall be carried out in accordance with the Federal Law No. 7 dated 10 January 2002 "On Environmental protection"

Service life

Service life is 1 year.

Manufacturer:

CASADA Deutschland GmbH
Obermeiers Feld 3,
33104 Paderborn, Germany
info@casada.de | www.casada.de

General importer in the Russian Federation:

OOO Casada
21 Akademika Pontryagina Street, building 1,
office VII, room 1, Moscow, 117041
tel: 8 (800) 600-41-50
e-mail: info@casada.ru
Website: casada.ru

ВНИМАНИЕ!

Прочтите инструкцию по эксплуатации, соблюдайте ее указания! Данное изделие предназначено только для личного домашнего пользования и не может применяться в промышленных и медицинских учреждениях.

Коврик обеспечивает расслабляющее воздействие, может использоваться для и после занятия спортом, в том числе йогой.

Комплектация

- Массажный коврик MioMat®
- Чехол для транспортировки и хранение

Правила техники безопасности. Противопоказания

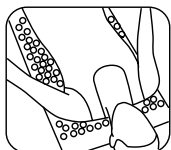
Имеются противопоказания:

- Беременность;
- Не зажившие раны и послеоперационное состояние;
- Опухлость в области стоп или голеностопного сустава;
- Остеопороз.

При появлении болей или в случае, если пользование матом воспринимается как неприятное воздействие, немедленно прекратите пользование матом.

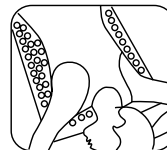
Инструкция

- Перед использованием обработайте массажные элементы и ткань дезинфицирующим раствором.
- Вы можете лечь на MioMat® спиной или животом.
- Так же вы можете расположить мат на стуле или на диване и сесть на него. Это позволит вам контролировать давление.
- Поначалу, вы можете почувствовать некоторый дискомфорт во время использования мата. Мы рекомендуем вам надеть лёгкую футболку или рубашку, или положить легкую ткань на коврик и подушку, чтобы воздействие на тело было более мягким. Когда вы привыкните к действию мата, его можно будет прикладывать непосредственно к голому телу.
- Используйте массажный мат 20 минут в день.



Спина

Положите мат на ровную поверхность.



Живот

Лягте на живот как изображено на картинке.



Сидя

Вы можете использовать мат на обычном стуле или лечь положив мат под ягодицы.

Хранение и уход

ХРАНЕНИЕ: Хранить мат можно в свёрнутом виде в сухом, недоступном для детей месте.

УХОД: Вы можете мыть MioMat® теплой водой. Перед стиркой извлеките поролоновую прокладку. Постирайте мат вручную, используя моющее средство или мыло. После чистки дайте мату хорошо высохнуть.

Утилизация

Осуществляется в соответствии с ФЗ №7 от 10.01.02г. «Об охране окружающей среды»

Материалы

MioMat® выполнен из 100% хлопка. Наполнитель: поролон. Массажные элементы с иглами выполнены из 100% пластика.

Срок службы

Срок службы 1 год

Производитель :

«CASADA Deutschland GmbH»
«Касада Интернешнл ГмбХ»
ОбермайерсФельд, 3
г. Падерборн, Германия, 33104
info@casada.de
www.casada.de

Генеральный импортёр в РФ:

ООО «Касада»
117041 г. Москва
Ул. Академика Понрягина, д.21,
корпус 1, помещение VII, ком 1
тел 8 800 600 41 50
эл. адрес: info@casada.ru
Адрес в интернете: casada.ru

