

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Casada Produkt entschieden haben.

Diese Bedienungsanleitung enthält wichtige Sicherheits- und Pflegehinweise und erklärt die Anwendung. Lesen Sie diese aufmerksam durch und bewahren Sie die Anleitung an einem geeigneten Ort auf, falls Sie zu einem späteren Zeitpunkt darauf zurückgreifen wollen.

SICHERHEITSHINWEISE

- Schützen Sie die Reflex Disc vor Hitze, Staub und Sonneneinstrahlung.
- Reinigen Sie die Reflex Disc regelmäßig mit einem staubfreien, leicht angefeuchteten Tuch.
- Vermeiden Sie den Kontakt mit scharfkantigen Gegenständen, Fingernägeln, Reißverschlüssen, etc.
- Bei unsachgemäßer Handhabung wird keinerlei Haftung übernommen.

WARNHINWEIS: Zur Verpackung des Produkts wurde ein Plastikbeutel verwendet. Halten Sie diesen Plastikbeutel von Babys und Kindern fern, um Erstickengefahr zu vermeiden. Plastikbeutel sind kein Spielzeug.

Thank you for purchasing a Casada product.

These instructions for use contain important safety and care instructions and explain how to use the product. Please read them carefully and keep the instructions in a suitable location for future reference.

SECURITY INSTRUCTIONS

- Keep the Reflex Disc away from heat and sun.
- Wipe the Reflex Disc regularly using a dust-free, lightly moistened cloth.
- Avoid contact with sharp objects such as rings, sharp fingernails or others.
- An improper use of the band will result in a loss of the liability coverage.

WARNING: A plastic bag was used to pack this product. Keep this plastic bag away from babies and children to avoid suffocation. Plastic bags are no toys.

ANWENDUNG

Legen Sie die Reflex Disc auf einen gleichmäßigen und flachen Untergrund.



FUSSSOHLEN | SOLE OF FOOT

Stellen Sie sich auf die Reflex Disc und bewegen Sie Ihre Füße nach Belieben.

Dauer: Jeweils 10 Minuten. Dieser Vorgang kann mehrmals wiederholt werden.

Nutzen: Verbessert die Durchblutung und fördert das „Chi“. Regelmäßige Anwendung begünstigt den Energiefluss.

Geeignet für: Senioren, Personen mit Bewegungsmangel, kalten Füßen und Muskelbeschwerden.

Please step on the Reflex Disc; you can move your feet on the mat randomly.

Suggestion: 10 minutes each time. This action can be repeated many times.

Benefit: Improves blood circulation and promotes "Chi". Regular use promotes the flow of energy.

Suitable for: Elderly people, people with a lack of exercise, cold feet and muscle discomfort.



ZEHEN | TOES

Stellen Sie sich mit Fußspitzen auf die Reflex Disc und bewegen Sie sich nach links und rechts.

Dauer: Jeweils 5 Minuten. Sie können diesen Vorgang beliebig oft wiederholen.

Nutzen: Lindert Schulter- und Kopfschmerzen, hilft Stress abzubauen.

Geeignet für: Hausfrauen, Personen mit Schlafstörungen und enormen Stress.

Please step on the Reflex Disc using your toes, you can move on the mat to the left or to the right.

Suggestion: 5 minutes each time. This action can be repeated many times.

Benefits: Relieves shoulder- and headaches, helps to relieve stress.

Suitable for: Housewives, persons with sleep disorders, stressed adults.



USAGE

Place the Reflex Disc on an evenly and flat surface.



FERSEN | HEELS

Stellen Sie sich mit den Fersen auf die Reflex Disc und bewegen Sie sich nach links und rechts.

Dauer: Jeweils 10 Minuten. Sie können diesen Vorgang beliebig oft wiederholen.

Nutzen: Gut für die Verdauung.

Geeignet für: Personen mittleren Alters, berufstätige Erwachsene, Personen mit gehemtem „Chi“.

Please step on the Reflex Disc using your heels and move on the mat to the left or to the right.

Suggestion: 10 minutes each time. This action can be repeated many times.

Benefits: Good for digestion system.

Suitable for: Middle-aged persons, working adults, people who are "Chi" – less.



ENTSPANNUNG | RELAXING

Verwenden Sie die Reflex Disc während der Arbeit, beim Fernsehen oder Lesen. Setzen Sie beide oder nur einen Fuß sanft auf und genießen Sie die wohltuende Wirkung.

Dauer: 20 Minuten oder mehr. Sie können diesen Vorgang beliebig oft wiederholen.

Nutzen: Fördert die Durchblutung und lindert Verdauungsprobleme.

Geeignet für: Berufstätige in klimatisierter Umgebung, Senioren, Personen mit Übergewicht und Bewegungsmangel.

Use the Reflex Disc while working, watching TV or reading. Place both or just one foot gently and enjoy the soothing effect.

Suggestion: 20 minutes or more. This action can be repeated many times.

Benefits: Improves blood circulation and relieves digestive problems.

Suitable for: Working adults in air-conditioned environment, elderly people and those with overweight and lack of exercise.

TECHNISCHE DATEN TECHNICAL DATA

Maße measure:

Ø 33,5 cm

Gewicht weight:

0,45 kg

Material material:

EVA-Kunststoff

Zertifikate certificates:




CASADA
healthcare