

# Homedics

## Stretch Essentials

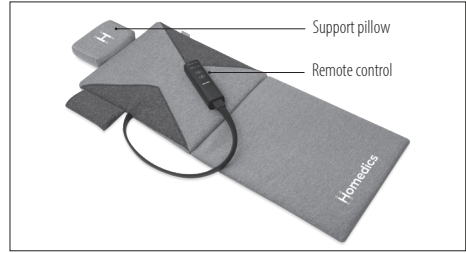


✓ Register your product today at  
[www.homedics.co.uk/product-registration](http://www.homedics.co.uk/product-registration)

**3 YEAR GUARANTEE**

BM-AC98-EB

# FEATURES



## GETTING STARTED

Unfold **Stretch Essentials** mat with the HoMedics logo facing up, place on the floor\* and plug into a nearby socket.

- Ensure that the cable is not going to cause a trip hazard and keep the area free from other objects so that you have enough room to lie down comfortably.
- \***Stretch Essentials** is designed to be versatile, it is commonly used on the floor, but can also be used on the bed and sofa, for people who may have troubles using the product on the floor.
- Place the provided pillow under your head and neck for support.
- Plug the controller into the mat, making sure the cable that is attached to the mat is facing “up”. Plug the adaptor into the bottom of the controller.
- **IMPORTANT:** Only use with the power adaptor supplied with the product.
- The Stretch Essentials Mat has been designed to help improve flexibility, range of motion, circulation and posture.
- **Wear soft comfortable clothing that will keep you warm** – Remove shoes, scarves, ties, belts and jewellery.
- Stretch Essentials is suitable for all shapes, heights and sizes and for a more customised experience it is designed to be used in two different orientations. The patterned side having the air chambers.



To stretch **Upper Torso and Shoulders**  
Lay on the mat with your shoulders over the patterned end of the mat.



To stretch **Lower Torso and Hips**  
Lay on the mat with your bottom over the patterned end of the mat.

The way you position your arms and legs can significantly affect the intensity of the massage so please choose the most suitable position carefully, according to the table:

			LEG POSITION	ARM POSITION	SUGGESTED INTENSITY
INFLEXIBLE	tight back tight hamstrings back pain		Knees bent up, feet flat on floor	Arms by sides or hands resting on belly	LOW
SOME FLEXIBILITY	flexibility is not bad but still a way to go		Straight legs, but with a cushion or bolster under knees	Arms by sides or hands resting on belly	LOW
GOOD FLEXIBILITY	can easily touch toes with straight legs, no back issues		Straight Legs	Arms by sides or hands resting on belly	MED
VERY FLEXIBLE	seeking a much deeper and more intense stretch		Straight Legs	Arms extended above head or arms folded above head	HIGH

## PROGRAMS

- Press and hold the power button to turn the stretch mat on. Program A at the lowest intensity will automatically start
- To change programs, press the power button once.
- To change intensity, press the intensity button once
- Press and hold the power button to turn off the stretch mat. The air chambers will slowly deflate. Please do not fold or put away the stretch mat until the air chambers are fully deflated.
- The Stretch Essentials has 3 programs (A, B, C). The different programs are designed to stretch your back in different ways, depending on your preference.
- The Stretch Essentials has 3 air chambers that inflate and deflate in sequence depending on what program you have chosen
- The Stretch Essentials has 3 intensity levels, giving you a softer stretch (level 1), to a more intense, prolonged stretch (level 3). The speed at which they inflate and the rate at which they hold pressure and then deflate varies. For example, on intensity 1 the air chambers will inflate and deflate quicker than on intensity 2 and 3. This is so the stretch can be felt for longer. It is advised that you start on the lowest setting to get used to the sensation, then increase if you feel comfortable.
- The Stretch Essentials will automatically shut-off after 10 minutes of use.

PROGRAM	DESCRIPTION
A	Stretches upper back and hips via intermittent inflation/deflation
B	Stretches lower back and hips via intermittent inflation/deflation
C	Stretches upper and lower back via intermittent inflation/deflation

## READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USE. SAVE THESE INSTRUCTIONS FOR FUTURE REFERENCE.

- Do not crease the appliance by placing items on top of it during storage
- ALWAYS unplug the appliance from the electrical outlet immediately after using and before cleaning. To disconnect, turn all controls to the 'OFF' position, then remove plug from outlet.
- NEVER leave an appliance unattended when plugged in. Unplug from the mains outlet when not in use and before putting on or taking off parts or attachments.
- This appliance is suitable for ages 13 and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been

## TIPS TO GET THE BEST FROM STRETCH ESSENTIALS

### 1. Relax and let the mat do the work

Try to mindfully scan each part of your body during the treatment, and wherever you sense tension, consciously release that tension by allowing your body to become heavier and softer. The motion created by Stretch Essentials will move your body without you needing to exert any effort. In fact, the more you relax, the greater the benefits will be.

### 2. Enhancing the twist action

For programs that include a twisting movement, the benefits can be further enhanced by adding a gentle turn of the head as described below:

**During a hip twist**, keep the upper body relaxed and both shoulders heavy. Allow the hip to be lifted without resistance. As the right hip lifts, try turning the head to the left side and vice versa. Always move gently and return to a neutral position in between movements. If there is any discomfort in the neck, make the movements smaller or try using a pillow either side to rest the head on as you turn.



- given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children shall not play with the appliance. Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.
- DO NOT reach for an appliance that has fallen in water or other liquids. Switch off at the mains and unplug it immediately. Keep dry – DO NOT operate in wet or moist conditions.
  - NEVER insert pins, metallic fasteners or objects into the appliance or any opening.
  - Use this appliance for the intended use as described in this booklet. DO NOT use attachments not recommended by HoMedics.
  - NEVER operate the appliance if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been dropped or damaged,

or dropped into water. Return it to the HoMedics Service Centre for examination and repair.

- Keep cord away from heated surfaces.
- Excessive use could lead to the product's excessive heating and shorter life. Should this occur, discontinue use and allow the unit to cool before operating.
- DO NOT operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.
- DO NOT operate under a blanket or pillow. Excessive heating can occur and cause fire, electrocution or injury to persons.
- DO NOT carry this appliance by the cord or use cord as a handle.
- DO NOT use outdoors.
- DO NOT crush. Avoid sharp folds.
- This product requires a 220-240 V AC power.
- DO NOT attempt to repair the appliance. There are no user serviceable parts. All servicing of this appliance must be performed at an authorized HoMedics Service Centre.
- DO NOT stand on the appliance. The unit should only be used when on the floor or bed etc.
- Never block the air openings of the appliance. Keep air openings free of lint, hair etc.
- Do not place or store appliance where it can fall or be pulled into a bath or sink. Do not place in or drop into water or other liquid.
- Failure to follow the above may result in the risk of fire or injury.
- If you have any concerns regarding your health, consult a doctor before using this appliance.
- Pregnant women, diabetics and individuals with pacemakers should consult a doctor before using this appliance. Not recommended for use by individuals with diabetic neuropathy.
- DO NOT use on an infant, invalid or on a sleeping or unconscious person.
- DO NOT use on insensitive skin or on a person with poor blood circulation.
- This appliance should NEVER be used by any individual suffering from any physical ailment that would limit the user's capacity to operate the controls or who has sensory deficiencies in the lower half of their body.
- NEVER use directly on swollen or inflamed areas or skin eruptions.
- If you feel any discomfort whilst using this appliance, discontinue use and consult your doctor.
- This is a non-professional appliance, designed for personal use and intended to ease muscle tension. DO NOT use as a substitute for medical attention.
- DO NOT use before going to bed. The massage has a stimulating effect and can delay sleep.
- The appliance will automatically shut-off after 10 minutes of use.
- Do not use for longer than the recommended time.
- If the product feels excessively hot, switch off at mains and contact the HoMedics Service Centre.
- Please ensure that all hair, clothing and jewellery are kept clear of the massage mechanism or any other moving parts of the product at all times.
- The vast majority of diabetes sufferers will be able to use the mat without any issue and should get a real benefit. However, diabetes can be a complex condition sometimes

leading to other medical issues, hence why we suggest checking with a GP first. In some cases the GP may advise checking blood sugar after the treatment is finished as levels can sometimes be reduced as a result of treatment. In some cases, such as with diabetic neuropathy, the person may have reduced sensation in the limbs and in such cases massage or manipulation is not always recommended because the individual is not receiving the normal sensory feedback to know what is comfortable and what is not. There may also be an increased risk of damage to weak blood vessels in these cases. This should be judged by a GP on a case by case basis.

- There is no upper or lower height restriction for use of the mat. By adjusting your position on the mat it is possible for everyone to benefit from the full range of motion of the mat. Taller users would usually want to have their bottom as close as possible to the roll end of the mat but shorter users might benefit from moving up a few centimetres towards the head end of the mat.


### 3 YEAR GUARANTEE

FKA Brands Ltd guarantees this product from defect in material and workmanship for a period of 3 years from the date of purchase, except as noted below. This FKA Brands Ltd product guarantee does not cover damage caused by misuse or abuse; accident; the attachment of any unauthorised accessory; alteration to the product; or any other conditions whatsoever that are beyond the control of FKA Brands Ltd. This guarantee is effective only if the product is purchased and operated in the UK / EU. A product that requires modification or adaptation to enable it to operate in any country other than the country for which it was designed, manufactured, approved and / or authorised, or repair of products damaged by these modifications is not covered under this guarantee. FKA Brands Ltd shall not be responsible for any type of incidental, consequential or special damages.

To obtain guarantee service on your product, return the product post-paid to your local service centre along with your dated sales receipt (as proof of purchase). Upon receipt, FKA Brands Ltd will repair or replace, as appropriate, your product and return it to you, post-paid. Guarantee is solely through HoMedics Service Centre. Service of this product by anyone other than the HoMedics Service Centre voids the guarantee. This guarantee does not affect your statutory rights.

For your local HoMedics Service Centre, go to [www.homedics.co.uk/servicecentres](http://www.homedics.co.uk/servicecentres)

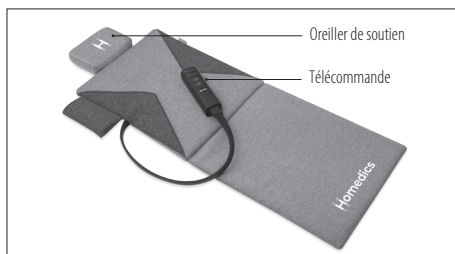
#### WEEE explanation

 This marking indicates that this product should not be disposed with other household wastes throughout the EU. To prevent possible harm to the environment or human health from uncontrolled waste disposal, recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of material resources. To return your used device, please use the return and collection systems or contact the retailer where the product was purchased. They can take this product for environmental safe recycling.

#### Off-mode power consumption

In off mode, this product will consume power at a rate of 0.11W.

## CARACTÉRISTIQUES



## GETTING STARTED

Déroulez le tapis **Stretch Essentials** en vous assurant que le logo HoMedics logo est orienté vers le haut, placez-le par terre\* et branchez-le sur une prise à proximité.

- Assurez-vous que le câble ne risque pas d'occasionner des chutes et libérez la zone de tout autre objet afin de disposer de suffisamment d'espace pour vous allonger confortablement.
    - \* Conçu pour sa polyvalence, **Stretch Essentials** peut être placé aussi bien par terre que sur un lit ou un canapé, pour les personnes qui ne peuvent pas s'en servir au sol.
  - Placez l'oreiller fourni sous votre tête et votre cou pour vous soutenir.
  - Branchez la télécommande sur le tapis, en veillant à ce que le câble connecté au tapis soit orienté vers le « haut ». Branchez l'adaptateur sur la partie inférieure de la télécommande.
- IMPORTANT :** Utilisez uniquement avec l'adaptateur secteur fourni avec le produit.
- Le tapis Stretch Essentials est pensé pour aider à améliorer votre souplesse, amplitude de mouvements, circulation et posture.
  - Portez des vêtements souples et confortables qui vous maintiendront au chaud.** Enlevez les chaussures, foulard, cravate, ceinture et bijoux.
  - Stretch Essentials convient à toutes les morphologies et toutes les tailles et peut s'utiliser dans deux sens différents. Le côté à motifs contient les chambres d'air.



Pour étirer **le haut du torse et les épaules**

Allongez-vous sur le tapis, les épaules au niveau de l'extrémité à motifs.



Pour étirer **le bas du torse et les hanches**

Allongez-vous sur le tapis, les fesses placées sur l'extrémité à motifs.

La manière dont vous positionnez vos bras et vos jambes peut affecter de manière significative l'intensité du massage.

Veillez donc choisir avec soin la position la plus appropriée, selon le tableau:

			POSITION DES JAMBES	POSITION DES BRAS	INTENSITÉ SUGGÉRÉE
RIGIDE	dos collé ischio-jambiers collés Douleur dorsale		Les genoux fléchis, les pieds à plat sur le sol	Les bras sur les côtés ou les mains posées sur le ventre	FAIBLE
SOUPLE MODÉRÉE	la souplesse n'est pas mauvaise mais il reste un long chemin à parcourir		Jambes tendues, mais avec un coussin ou un traversin sous les genoux	Les bras sur les côtés ou les mains posées sur le ventre	FAIBLE
BONNE SOUPLE	pouvez facilement toucher les orteils avec les jambes tendues, pas de problèmes de dos		Jambes droites	Les bras sur les côtés ou les mains posées sur le ventre	MOYEN
TRÈS SOUPLE	cherchez une détente beaucoup plus profonde et plus intense		Jambes droites	Les bras tendus au-dessus de la tête ou les bras croisés au- dessus de la tête	ÉLEVÉE

## PROGRAMMES

- Pour allumer le tapis d'étirement, maintenez appuyé le bouton de mise en marche. Le programme A, de plus faible intensité, sera automatiquement lancé.
- Pour changer de programme, appuyez une fois sur le bouton de mise en marche.
- Pour modifier l'intensité, appuyez une fois sur le bouton d'intensité.
- Maintenez le doigt appuyé sur le bouton de mise en marche pour éteindre le tapis d'étirement. Les chambres d'air se dégonfleront lentement. Veillez à ne pas plier ou ranger le tapis d'étirement avant que les chambres d'air ne soient totalement dégonflées.
- Le Stretch Essentials dispose de 3 programmes (A, B, C). Les différents programmes sont prévus pour étirer votre dos de différentes manières, selon vos préférences.
- Le Stretch Essentials dispose de 3 chambres d'air qui se gonflent et se dégonflent successivement, en fonction du programme choisi.
- Le Stretch Essentials dispose de 3 niveaux d'intensité, pour des étirements en douceur (niveau 1), jusqu'à des étirements plus intenses et prolongés (niveau 3). La vitesse de gonflage/dégonflage et le niveau de pression sont variables. Par exemple, pour l'intensité 1, les chambres d'air se gonfleront et se dégonfleront plus rapidement que pour les intensités 2 et 3. Cette fonctionnalité est pensée pour prolonger les bienfaits des étirements. Il est conseillé de démarrer avec une intensité faible pour s'habituer à la sensation avant de l'augmenter lorsque vous êtes disposé(e) à le faire.
- Stretch Essentials s'éteindra automatiquement après 10 minutes d'utilisation.

PROGRAMME	DESCRIPTION
A	Étirement du haut du dos et des hanches par gonflage/dégonflage successifs
B	Étirement du bas du dos et des hanches par gonflage/dégonflage successifs
C	Étirement du haut et du bas du dos par gonflage/dégonflage successifs

## LIRE TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT UTILISATION. LES CONSERVER POUR POUVOIR LES CONSULTER ULTÉRIEUREMENT.

- Ne pas placer d'objets dessus une fois rangé
- TOUJOURS débrancher l'appareil de la prise électrique immédiatement après utilisation et avant tout nettoyage. Pour l'éteindre, positionner tous les boutons de réglage sur 'OFF', puis retirer la prise du secteur.
- NE JAMAIS laisser un appareil sans surveillance lorsqu'il est branché. Débrancher de la prise secteur quand il n'est pas utilisé ou avant d'adjoindre ou de retirer des pièces ou accessoires.

## CONSEILS POUR OBTENIR LE MEILLEUR DE STRETCH ESSENTIALS

1. **Détendez-vous et laissez le tapis faire le reste**  
Essayez de ressentir toute tension dans votre corps pendant le soin puis relâchez consciemment cette tension en laissant votre corps s'alourdir. Le mouvement créé par Stretch Essentials déplacera votre corps sans que vous ayez à faire d'effort. En fait, plus vous êtes détendu(e), plus vous ressentirez les bienfaits du soin.
2. **Augmenter la torsion**  
Pour les programmes comportant un mouvement de torsion, les avantages peuvent être encore améliorés en tournant légèrement la tête, comme décrit ci-dessous :  
**Pendant la torsion de la hanche**, gardez le haut du corps détendu et les épaules lourdes. Laissez la hanche se soulever sans résister. En même temps que le soulèvement de la hanche droite, tournez la tête vers la droite, et à l'inverse avec la hanche gauche. Veillez à toujours effectuer les mouvements en douceur et à revenir dans l'axe entre les mouvements. En cas de gêne au niveau du cou, réduisez l'ampleur des mouvements ou mettez un coussin de chaque côté pour poser la tête quand vous tournez.



- Cet appareil convient aux personnes à partir de 13 ans – ainsi qu'aux personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou un manque d'expérience et de connaissances – s'ils sont supervisés ou s'ils ont reçu des consignes concernant son utilisation en toute sécurité et s'ils comprennent les risques encourus. Il est interdit de laisser les enfants jouer avec l'appareil. Ne pas laisser des enfants effectuer le nettoyage ou l'entretien sans supervision.
- NE PAS toucher un appareil qui est tombé dans l'eau ou tout autre liquide. Couper le secteur et débrancher immédiatement. Le maintenir au sec – NE PAS le faire



- fonctionner dans des conditions d'humidité ou de moiteur.
- Ne JAMAIS insérer des épingles, des attaches métalliques ou des objets dans l'appareil ou dans une ouverture.
  - Utiliser cet appareil selon le mode d'emploi inclus et spécifique à celui-ci. NE PAS utiliser d'accessoires non recommandés par HoMedics.
  - JAMAIS mettre en marche l'appareil en cas de cordon ou de connecteur endommagé, en cas de mauvais fonctionnement, de chute ou de détérioration ou de chute dans l'eau. Le renvoyer au Service après-vente de HoMedics pour qu'il soit examiné et réparé.
  - Maintenir le cordon à l'écart des surfaces chauffées.
  - Une utilisation excessive pourrait entraîner une surchauffe et écourter la durée de vie du produit. Si cela se produit, espacer les cycles d'utilisation pour que l'appareil refroidisse entre chaque opération.
  - NE PAS faire fonctionner dans des endroits où des produits aérosols (vaporisateurs) sont utilisés ou de l'oxygène est administré.
  - NE PAS faire fonctionner sous une couverture ou un oreiller. Cela pourrait provoquer une surchauffe ou un risque d'incendie, d'électrocution ou de dommages corporels.
  - NE PAS transporter l'appareil à l'aide du cordon ou en l'utilisant comme une poignée.
  - NE PAS utiliser à l'extérieur.
  - NE PAS écraser. Éviter les plis aigus.
  - Ce produit nécessite une source d'alimentation en courant alternatif 220-240V.
  - NE PAS essayer de réparer l'appareil soi-même. Aucune pièce ne peut être remise en état par l'utilisateur. Tout entretien de cet appareil doit être effectué au Service après-vente de HoMedics
  - NE PAS se positionner debout sur le tapis. Le tapis doit être utilisé uniquement au sol ou sur un lit, etc.
  - Ne jamais obturer les sorties d'air de l'appareil, ni le placer sur une surface non rigide, telle qu'un lit ou un canapé. Maintenir les sorties d'air exemptes de peluches, cheveux, etc.
  - Ne pas poser ou ranger l'appareil dans un endroit où il pourrait tomber ou basculer dans une baignoire ou un évier. Ne pas placer ni laisser tomber dans l'eau ou dans tout autre liquide.
  - Le non-respect des consignes ci-dessus peut entraîner un risque d'incendie ou de blessure.
  - Si vous avez un problème de santé, demandez conseil à un médecin avant d'utiliser cet appareil.
  - Il est conseillé aux femmes enceintes, aux personnes diabétiques et aux personnes portant un pacemaker de demander conseil à un médecin avant d'utiliser cet appareil. Il est déconseillé aux personnes atteintes de neuropathie diabétique d'utiliser cet appareil.
  - NE PAS utiliser sur un enfant, une personne invalide, endormie ou inconsciente. NE PAS utiliser sur un épiderme insensible ou sur une personne souffrant d'une mauvaise circulation sanguine.
  - Cet appareil ne doit JAMAIS être utilisé par toute personne souffrant de tout trouble physique susceptible de limiter l'aptitude de l'utilisateur à manier les boutons de réglage ou souffrant de déficiences sensorielles au niveau de la partie inférieure du corps.
  - Ne JAMAIS utiliser sur des zones enflées ou enflammées ou sur une peau boutonneuse.
  - En cas de gêne durant l'utilisation de l'appareil, interrompre les séances et consulter votre médecin traitant.



- Ceci n'est pas un matériel professionnel, il est conçu uniquement pour un usage personnel et destiné à relâcher les tensions. NE PAS utiliser le matériel en remplacement de soins médicaux.
- NE PAS utiliser avant d'aller se coucher. Le massage a un effet stimulant et peut retarder le sommeil.
- L'appareil s'éteindra automatiquement après 10 minutes d'utilisation.
- Ne pas dépasser la durée d'utilisation recommandée.
- Si le produit devient excessivement chaud, débrancher la prise secteur et contacter le Centre Service HoMedics.
- S'assurer que les cheveux, vêtements et bijoux sont tenus à l'écart du mécanisme de massage et de toute autre pièce mobile du produit à tout moment.
- La grande majorité des personnes atteintes de diabète pourront utiliser ce tapis sans problème et devraient en tirer de réels bienfaits. Cependant, le diabète est une affection parfois complexe pouvant entraîner d'autres problèmes médicaux, nous recommandons de consulter un médecin au préalable. Le médecin pourra conseiller de vérifier la glycémie une fois le soin terminé, car les soins peuvent diminuer le taux de glycémie. Parfois, comme pour la neuropathie diabétique, la personne peut subir une perte de sensibilité au niveau des membres, dans ce cas un massage ou des manipulations ne sont pas toujours recommandés car la personne n'ayant pas une sensibilité normale, elle peut ne pas percevoir ce qui est confortable ou non. Il existe également dans ces cas là un risque accru d'endommager les vaisseaux sanguins affaiblis. Un médecin sera à même de juger au cas par cas, d'ou

notre recommandation de consulter un professionnel. Cela doit être examiné par un médecin généraliste le cas échéant.

- Vous pouvez vous placer comme vous le souhaitez sur le tapis. En ajustant votre position sur le tapis, il est possible pour tous de tirer des bienfaits de l'ensemble des mouvements du tapis. Les personnes grandes préfèrent généralement placer leur fessier le plus près possible du rebord du tapis, tandis que les personnes plus petites seront peut-être mieux en remontant de quelques centimètres vers la partie supérieure du tapis.

### GARANTIE 3 ANS

FKA Brands Ltd garantit ce produit exempt de vices de matériaux et de fabrication, pendant une période de 3 ans à compter de la date d'achat ; hormis les cas indiqués ci-dessous. Cette garantie FKA Brands Ltd ne couvre pas les dommages causés par toute mauvaise utilisation ou abus, par tout accident, par tout accessoire utilisé sans autorisation, par toute modification apportée au produit, ni par toutes autres circonstances ne pouvant être imputées à FKA Brands Ltd. Cette garantie ne prend effet que dans la mesure où le produit est acheté et utilisé au Royaume-Uni / dans l'UE. Un produit devant faire l'objet de modifications ou de réglages, afin de permettre son fonctionnement dans un pays autre que celui pour lequel il a été conçu, fabriqué, approuvé et / ou autorisé, ou toutes réparations de produits endommagés par ces modifications, ne sont pas couverts par cette garantie. FKA Brands Ltd ne saurait être tenue responsable de tout type de dommages accidentels, consécutifs ou particuliers. Pour bénéficier du service de garantie sur votre produit, veuillez renvoyer le produit par colis affranchi au Service après-vente, accompagné de votre facture datée (preuve d'achat). A réception, FKA Brands Ltd procédera à la réparation ou, le cas échéant, au remplacement de votre produit et vous le réexpédiera, sans frais de port supplémentaires. Seul le Service après-vente de HoMedics est habilité à traiter une demande de garantie. Tout service prodigué pour ce produit par quiconque autre que le Service après-vente de HoMedics entraîne l'annulation de la garantie. Cette garantie n'affecte pas vos droits statutaires.

Pour contacter le Service après-vente HoMedics de votre région, veuillez consulter le site [www.homedics.co.uk/servicecentres](http://www.homedics.co.uk/servicecentres)

#### Explication WEEE

 Le symbole indique que le produit ne doit pas être éliminé avec les autres déchets ménagers dans toute l'Union Européenne. L'élimination incontrôlée des déchets pouvant porter préjudice à l'environnement ou à la santé humaine, veuillez le recycler de façon responsable. Vous favoriserez ainsi la réutilisation durable des ressources matérielles. Pour renvoyer votre appareil usagé, prière d'utiliser le système de renvoi et collection ou contacter le revendeur où le produit a été acheté. Ils peuvent se débarrasser de ce produit afin qu'il soit recyclé tout en respectant l'environnement.



FR

Cet appareil et ses accessoires se recyclent

À DÉPOSER EN MAGASIN

OU

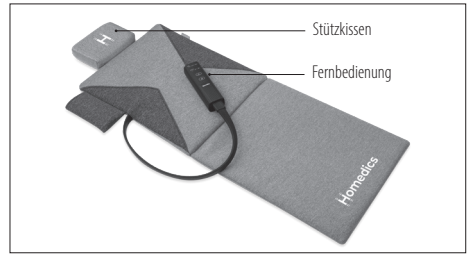
À DÉPOSER EN DÉCHÈTERIE

Points de collecte sur [www.quefairedemesdechets.fr](http://www.quefairedemesdechets.fr)  
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

#### Consommation d'énergie hors mode

En mode éteint, ce produit consommera de l'énergie à raison de 0,11 W.

# MERKMALE



# ERSTE SCHRITTE

Die **Stretch Essentials** Matte mit dem HoMedics-Logo nach oben aufgefaltet und in der Nähe einer Steckdose auf den Boden legen\* und einstecken.

- Stellen Sie sicher, dass das Kabel nicht zu Stolpergefahren führt und halten Sie den Bereich frei von anderen Objekten, so dass Sie genügend Platz für eine bequeme Verlegung haben.
- \* Die **Stretch Essentials** Matte ist vielseitig platzierbar und kann neben dem Boden auch auf dem Bett oder Sofa verwendet werden.
- Legen Sie zur Unterstützung das mitgelieferte Kissen unter Kopf und Hals.
- Controller an Matte anschließen und darauf achten, dass das Kabel an der Matte nach oben zeigt. Adapter an Unterseite des Controllers anschließen.
- **WICHTIG:** Das Gerät nur mit dem mitgelieferten Netzteil verwenden.
- Die Stretch Essentials Matte ist auf optimale Flexibilität, Beweglichkeit, Durchblutung und Körperhaltung ausgelegt.
- **Tragen Sie weiche, bequeme Kleidung, die Sie warm hält.** Legen Sie Schuhe, Schals, Krawatten, Gürtel und Schmuck ab.
- Die Stretch Essentials Matte ist in zwei Ausrichtungen einsetzbar und für Menschen unterschiedlicher Größe, Gewicht und Figur ausgelegt. Die gemusterte Seite ist mit Luftkammern ausgestattet.



Zum Strecken von **Oberkörper und Schultern**  
Mit den Schultern auf das gemusterte Ende der Matte legen.



Zum Strecken des unteren **Rumpfes und der Hüften**  
Mit dem Gesäß auf das gemusterte Ende der Matte legen.

Die Art und Weise, wie Sie Ihre Arme und Beine positionieren, kann sich deutlich auf die Intensität der Massage auswirken, wählen Sie also die am besten geeignete Position entsprechend der Tabelle sorgfältig aus:

			BEINPOSITION	ARMPOSITION	VORGESCHLAGENE INTENSITÄT
UN- BEWEGLICHKEIT	Verspannter Rücken Verspannte Oberschenkelmuskulatur Rückenschmerzen		Knie gebogen, Füße flach auf dem Boden	Arme an den Seiten oder Hände auf dem Bauch ruhend	NIEDRIG
EINIGE BEWEGLICHKEIT	Flexibilität ist nicht schlecht, es ist jedoch noch ein weiter Weg		Gerade Beine, jedoch mit einem Kissen oder Polster unter den Knien	Arme an den Seiten oder Hände auf dem Bauch ruhend	NIEDRIG
GUTE BEWEGLICHKEIT	Die Zehen können bei durchgedrückten Knien leicht berührt werden, keine Rückenprobleme		Durchgedrückte Knie	Arme an den Seiten oder Hände auf dem Bauch ruhend	MED
HOHE BEWEGLICHKEIT	Versuch einer tieferen oder intensiveren Streckung		Durchgedrückte Knie	Die Arme über den Kopf gestreckt oder Arme über dem Kopf verschränkt	HOCH

## PROGRAMME

- Die Matte durch Halten der Ein/Aus-Taste einschalten. Programm A wird automatisch mit der niedrigsten Intensität gestartet.
- Die Programme lassen sich durch Drücken der Ein/Aus-Taste ändern.
- Die Intensität kann über die Intensitätstaste eingestellt werden.
- Die Ein/Aus-Taste gedrückt halten, um die Matte auszuschalten. Die Luft aus den Luftkammern wird langsam abgelassen. Die Matte erst falten oder verstauen, wenn die Luftkammern vollständig entleert sind.
- Die Stretch Essentials Matte verfügt über 3 Programme (A, B, C). Der Rücken wird je nach Programm und Vorlieben auf unterschiedliche Weise gedehnt.
- Die Stretch Essentials Matte verfügt über 3 Luftkammern, die sich je nach Programm abwechselnd aufblasen und entleeren.
- Die 3 Intensitätsstufen der Stretch Essentials Matte reichen von einer sanften Dehnung (Stufe 1) bis zu einer starken und langen Dehnung (Stufe 3). Wie schnell und oft Luft in die Kammern dringt und daraus entweicht ist variabel. Bei Intensität 1 werden die Luftkammern z. B. schneller aufgeblasen und abgelassen als bei Intensität 2 und 3. Die Dehnung ist so länger spürbar. Tipp: Auf tiefster Stufe beginnen, um sich daran zu gewöhnen, und erst dann Einstellung erhöhen.
- Die Stretch Essentials Matte verfügt über eine Abschaltautomatik nach 10 Minuten.

PROGRAMME	BESCHREIBUNG
A	Dehnt oberen Rücken und Hüfte durch abwechselndes Aufblasen/Ablassen der Luftkammern
B	Dehnt unteren Rücken und Hüfte durch abwechselndes Aufblasen/Ablassen der Luftkammern
C	Dehnt oberen und unteren Rücken durch abwechselndes Aufblasen/Ablassen der Luftkammern

## VOR INBETRIEBNAHME LESEN SIE SICH DIE BEDIENUNGSANLEITUNG BITTE SORGFÄLTIG DURCH. HEBEN SIE DIE BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR SPÄTERES NACHSCHLAGEN AUF.

- Knicken Sie das Gerät nicht, indem Sie während der Lagerung Gegenstände darauf abstellen
- Ziehen Sie **IMMER** sofort nach der Benutzung und vor dem Säubern des Gerätes den Netzstecker aus der Steckdose. Stellen Sie zum Ausschalten alle Regler in die AUS-Stellung, dann ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.
- Lassen Sie ein eingeschaltetes Gerät **NIEMALS** unbeaufsichtigt. Ziehen Sie den Netzstecker, wenn Sie es nicht benutzen und bevor Sie Teile oder Zubehör hinzufügen oder entfernen.
- Das Gerät kann von Personen ab 13 Jahren und Personen mit reduzierten physischen,

## TIPPS, MIT DENEN SIE DAS BESTE AUS IHREM STRETCH ESSENTIALS HERAUSHOLEN

1. **Entspannen Sie sich und lassen Sie die Matte ihre Arbeit tun**  
Versuchen Sie, sich während der Behandlung jeden Teil Ihres Körpers im Geiste vorzustellen und wo immer Sie eine Spannung verspüren, lösen Sie diese ganz bewusst, indem Sie Ihrem Körper erlauben, schwerer und weicher zu werden. Die Bewegung des Stretch Essentials bewegt Ihren Körper mühelos, ohne dass Sie irgendwelche Anstrengungen ausüben müssten. In der Tat, je mehr Sie sich entspannen, desto größer sind die Vorteile für Sie.
2. **Verstärkung der Drehungs-Übung**  
Für Programme, die eine Drehbewegung umfassen, können die Vorteile weiter durch eine sanfte Drehung des Kopfes, wie unten beschrieben, verbessert werden:  
**Während einer Hüftdrehung**, halten Sie den Oberkörper entspannt und lassen Sie beide Schultern schwer herabhängen. Lassen Sie zu, dass sich die Hüfte ohne Widerstand anheben lässt. Sobald die rechte Hüfte angehoben wird, versuchen Sie, den Kopf auf die linke Seite zu drehen und umgekehrt. Führen Sie alle Bewegungen sanft durch und kehren Sie zwischen den Bewegungen in eine neutrale Position zurück. Wenn Sie ein unangenehmes Gefühl im Nacken haben, machen Sie kleinere Bewegungen oder versuchen Sie es mit einem Kissen auf beiden Seiten, um den Kopf darauf ruhen zu lassen, wenn Sie sich umdrehen.



- sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und/oder Wissen benutzt werden, sofern sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Geräts unterwiesen werden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Das Gerät darf nicht unbeaufsichtigt von Kindern gereinigt und gewartet werden.
- Berühren Sie **KEIN** Gerät, das ins Wasser oder in andere Flüssigkeiten gefallen ist. Schalten Sie das Netz ab und ziehen Sie sofort den Stecker. Bewahren Sie es trocken auf – benutzen Sie es **NICHT** unter nassen oder feuchten Bedingungen.
- Stecken Sie **NIEMALS** Nadeln oder metallische Gegenstände in das Gerät oder eine Öffnung.

- Benutzen Sie dieses Gerät nur für den hierin beschriebenen vorgesehenen Zweck. Benutzen Sie NUR von HoMedics empfohlene Zusatzgeräte.
- Benutzen Sie das Gerät NIEMALS, wenn das Kabel oder der Stecker beschädigt sind, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert, wenn es fallen gelassen oder beschädigt wurde oder ins Wasser gefallen ist. Schicken Sie es zur Prüfung und Reparatur ins HoMedics Service Centre zurück.
- Legen Sie das Kabel nicht auf heiße Flächen.
- Ine zu lange Benutzung könnte zu übermäßiger Erwärmung des Produkts und einer verkürzten Lebensdauer führen. In solch einem Fall unterbrechen Sie den Betrieb und lassen Sie das Gerät vor erneuter Benutzung abkühlen.
- Benutzen Sie es NICHT dort, wo Aerosol- (Spray)-Produkte verwendet werden oder wo mit Sauerstoff gearbeitet wird.
- Benutzen Sie es NICHT unter einer Decke oder einem Kissen. Bei übermäßigem Aufheizen kann es zu Bränden, Tod durch Stromschlag oder Personenschaden kommen.
- Tragen Sie dieses Gerät NICHT am Kabel an und benutzen Sie das Kabel NICHT als Griff.
- Benutzen Sie es NICHT im Freien.
- Drücken Sie es NICHT zusammen.
- Dieses Produkt benötigt ein 220-240V-AC-Netzteil.
- Überprüfen Sie das Gerät häufig
- Versuchen Sie NICHT, das Gerät zu reparieren. Es gibt keine vom Benutzer zu wartenden Teile. Alle Wartungsarbeiten an diesem Gerät müssen von einem autorisierten HoMedics Service-Center durchgeführt werden.
- Stellen Sie sich BITTE NICHT auf das Gerät. Das Gerät sollte nur auf dem Boden oder hartem
- Versperren Sie niemals die Luftöffnungen des Gerätes und legen Sie es auf keine weiche Oberfläche, wie z.B. ein Bett oder eine Couch. Verstopfen Sie die Luftöffnungen nicht mit Fusseln, Haaren usw.
- Das Gerät nicht an einem Ort aufstellen oder aufbewahren, an dem es in eine Badewanne oder ein Waschbecken fallen könnte. Nicht in Wasser oder eine andere Flüssigkeit stellen oder fallen lassen.
- Eine nichtbeachtung der obigen hinweise kann zu einer brand- oder verletzungsgefahr führen.
- Die Kabel und die Steuereinheit des Geräts können bei unsachgemäßer Anordnung zu Verwicklungs-, Abschnürungs-, Stolper- oder Trittgefahren führen. Der Benutzer muss dafür sorgen, dass überschüssige Schnuren und elektrische Kabel sicher verlegt werden.
- Sollten Sie vor der Verwendung dieses Gerätes gesundheitliche Bedenken haben, konsultieren Sie zuerst einen Arzt.
- Schwangere Frauen, Diabetiker und Personen mit Herzschrittmachern sollten vor Verwendung dieses Gerätes ihren Hausarzt konsultieren. Zur Verwendung von Personen mit diabetischer Neuropathie nicht zu empfehlen
- Benutzen Sie es NICHT bei Kleinkindern, körperbehinderten, schlafenden oder bewusstlosen Personen. Benutzen Sie es nicht bei empfindlicher Haut oder bei Personen mit schwachem Blutkreislauf.
- Dieses Gerät sollte NIEMALS von Personen mit körperlichen Beschwerden, die die Fähigkeit zur Bedienung der Regler einschränken, oder die an Sinnesstörungen in der unteren Körperhälfte leiden, benutzt werden.
- Benutzen Sie es NIEMALS direkt auf geschwollenen oder entzündeten

Körperteilen oder Hauteruptionen.

- Sollten Sie sich bei der Benutzung dieses Gerätes unwohl fühlen, unterbrechen Sie die Benutzung und konsultieren Sie einen Arzt.
- Dies ist ein Gerät für die Verwendung im Haushalt für den persönlichen Gebrauch, entwickelt für eine wohltuende Massage auf erschöpften Muskeln. Verwenden Sie das Gerät NICHT als Ersatz für eine ärztliche Behandlung.
- Bitte NICHT vor dem Schlafengehen verwenden. Die Massage hat eine stimulierende Wirkung und kann das Einschlafen verzögern.
- Nach 10 Minuten schaltet sich das Gerät automatisch ab.
- Nicht über den empfohlenen Zeitraum hinaus verwenden.
- Wenn sich das Gerät übermäßig heiß anfühlt, schalten Sie den Netzschalter aus und setzen Sie sich mit dem HoMedics Service-Center in Verbindung.
- Bitte stellen Sie sicher, dass Haare, Kleidung und Schmuck sich jederzeit außerhalb des Massage-Mechanismus oder anderen beweglichen Teilen des Gerätes befinden.
- Die große Mehrheit der an Diabetes erkrankten Menschen können diese Matte ohne Schwierigkeiten benutzen und werden dadurch hervorragende Ergebnisse erzielen. Diabetes ist jedoch eine komplexe Erkrankung, die manchmal zu anderen medizinischen Problemen führt, deshalb empfehlen wir vor der Benutzung eine Rücksprache mit Ihrem Hausarzt. In einigen Fällen rät Ihnen Ihr Hausarzt möglicherweise zur Kontrolle der Zuckerwerte nach Abschluss der Behandlung, da die Werte als Folge der Behandlung absinken können. In einigen Fällen, wie z. B. bei diabetischer Neuropathie, haben Patienten möglicherweise eine verminderte Sensibilität in den Gliedmaßen. In solchen Fällen ist eine

Massage oder Manipulation nicht immer empfehlenswert, da der Patient nicht das normale sensorische Feedback erhält, um beurteilen zu können, was noch angenehm ist und was nicht. In diesen Fällen besteht auch das Risiko einer Schädigung von schwachen Arterien. Dies sollte von einem Allgemeinarzt von Fall zu Fall beurteilt werden.


- Es besteht keine Größenbeschränkung für die Verwendung der Matte. Durch die Veränderung der Position auf der Matte kann praktisch jeder vom vollen Bewegungsumfang der Matte profitieren. Für größere Anwender ist es günstiger, mit dem Gesäß so nahe wie möglich an das Rollenende der Matte zu kommen, kleinere Personen erhalten den günstigsten Effekt möglicherweise, wenn sie sich ein paar Zentimeter mehr Kopfende der Matte bewegen.


### 3 JAHRE GARANTIE

FKA Brands Ltd garantiert für einen Zeitraum von 3 Jahren ab Kaufdatum, dass dieses Produkt frei von Material- und Fertigungsfehlern ist. Diese Garantie umfasst keine Schäden, die durch einen nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch oder Missbrauch des Gerätes, Unfälle, die durch Nutzung von Zubehörteilen, die nicht vom Hersteller zugelassen sind oder die Veränderung des Gerätes oder irgendwelche anderen Umstände entstehen, die sich der Kontrolle von FKA Brands Ltd entziehen. Diese Garantie gilt nur, wenn das Gerät in GB bzw. der EU gekauft und betrieben wird. Ein Gerät, für das eine Modifikation oder Anpassung erforderlich wird, damit es in einem anderen Land als dem Land, für das es entwickelt, hergestellt, zugelassen und/oder autorisiert wurde, betrieben werden kann oder die Reparatur an Geräten, die durch diese Modifikationen beschädigt wurden, fallen nicht unter diese Garantie. FKA Brands Ltd haftet nicht für jede Art von Begleit-, Folge- oder besonderen Schäden. Um einen Garantie-Service für Ihr Gerät zu erhalten, wenden Sie sich bitte an unser deutschsprachiges Service Center:  
E-Mail: [support@homedics.de](mailto:support@homedics.de)

Die Garantie wird ausschließlich durch das HoMedics Service Center durchgeführt. Durch Service-Dienstleistungen, die nicht vom HoMedics Service Center durchgeführt wurden, verfällt die Garantie.  
Diese zusätzliche Garantie schränkt Ihre gesetzlichen Gewährleistungsansprüche nicht ein.

#### WEEE-Erklärung

 Am Ende der Lebensdauer eines Produkts und vor seiner verantwortungsvollen Entsorgung müssen Sie, sofern vorhanden, alle Lampen und Batterien entfernen.

 Wenn Ihr Produkt personenbezogene Daten enthält, liegt es in Ihrer Verantwortung, alle personenbezogenen Daten zu entfernen, bevor Sie das Produkt entsorgen.

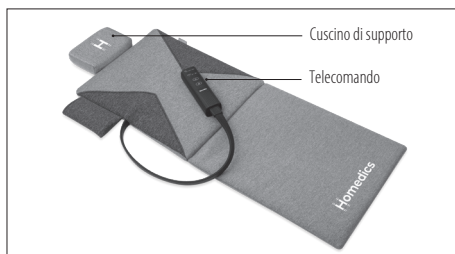
Hinweis: Die Händler von Elektro- und Elektronikgeräten werden Ihr Produkt kostenlos zum Recycling zurücknehmen.

Alternativ können Sie Ihre Elektro- und Elektronikgeräte auch kostenlos bei kommunalen Sammelstellen abgeben.  
<https://tinyurl.com/GermanyWEEE>

#### Stromverbrauch im Aus-Zustand

Im Aus-Zustand verbraucht dieses Produkt 0,11 W Strom.

## CARATTERISTICHE



## OPERAZIONI PRELIMINARI

Svolgere il materassino **Stretch Essentials** con il logo HoMedics rivolto verso l'alto, stendere sul pavimento\* e collegare a una presa vicina.

- Assicurarsi che il cavo non sia d'inciampo e lasciare l'area libera da altri oggetti per distendersi comodamente.
- \* **Stretch Essentials** è stato progettato per essere versatile, viene normalmente usato sul pavimento, ma può essere usato sul letto o su un sofà, in caso di persone che abbiano difficoltà a usare il prodotto sul pavimento.
- Posizionare il cuscino fornito sotto la testa e il collo.
- Collegare il comando al materassino, accertandosi che il cavo collegato ad esso sia rivolto verso l'alto ("up"). Collegare l'adattatore alla parte inferiore del comando.

**IMPORTANTE:** Usare il prodotto solo con l'adattatore di corrente fornito.

- Il materassino Stretch Essentials è stato progettato per contribuire a migliorare la flessibilità, l'ampiezza dei movimenti, la circolazione e la postura.
- **Indossare indumenti morbidi, comodi e caldi.** Togliere le scarpe, eventuali sciarpe, cravatte, cinture e gioielli.
- È adatto a tutte le corporature, altezze e dimensioni, e per un'esperienza più personalizzata è progettato per essere utilizzato con due diversi orientamenti. La parte con il motivo presenta le camere d'aria.



Per rilassare **la parte alta del busto e le spalle**

Stendersi con le spalle sulla parte del materassino con il motivo.



Per rilassare **la parte bassa del busto e i fianchi**

Stendersi con i glutei sulla parte del materassino con il motivo.

La posizione di braccia e gambe può influire considerevolmente sull'intensità del massaggio; pertanto, scegliere con cura la posizione più indicata, in base alla tabella:

			POSIZIONE GAMBE	POSIZIONE BRACCIA	INTENSITÀ CONSIGLIATA
RIGIDITÀ	Schiena tesa Tendini posteriori del ginocchio tesi Dolore alla schiena		Ginocchia piegate in alto, pianta del piede completamente appoggiata a terra	Braccia distese ai lati o mani appoggiate sulla pancia	BASSA
MINIMA FLESSUOSITÀ	C'è flessuosità, ma non è completa		Gambe dritte, ma con un cuscino o un sostegno sotto le ginocchia	Braccia distese ai lati o mani appoggiate sulla pancia	BASSA
BUONA FLESSUOSITÀ	Si riesce a toccare le dita dei piedi tenendo le gambe dritte, non si hanno dolori alla schiena		Gambe dritte	Braccia distese ai lati o mani appoggiate sulla pancia	MEDIA
OTTIMA FLESSUOSITÀ	Si ricerca una distensione più intensa e profonda		Gambe dritte	Braccia distese o incrociate sopra la testa	ALTA



## PROGRAMMI

- Tenere premuto il pulsante di accensione per accendere il materassino. Si accende il Programma A con la minima intensità.
- Per cambiare programma, premere il pulsante di accensione una volta.
- Per cambiare intensità, premere il pulsante dell'intensità una volta.
- Per spegnere il materassino, tenere premuto il pulsante di accensione. Le camere d'aria si sgonfiano lentamente. Non piegare né riporre il materassino prima che le camere d'aria non siano completamente sgonfie.
- Lo Stretch Essentials ha 3 programmi (A, B, C). I diversi programmi sono indicati per vari tipi di stretching della schiena, a seconda delle preferenze.
- Lo Stretch Essentials ha 3 camere d'aria che si gonfiano e sgonfiano in sequenza, secondo il programma scelto.
- Il materassino prevede 3 livelli di intensità: da uno stretching leggero (livello 1) a uno più intenso e prolungato (livello 3). La velocità con cui si gonfiano, il mantenimento della pressione e la velocità con cui si sgonfiano variano. Ad esempio, all'intensità 1, le camere d'aria si gonfieranno e si sgonfieranno più velocemente che all'intensità 2 e 3. Questo per far sentire più a lungo gli effetti dello stretching. Si consiglia di iniziare con l'impostazione più bassa per abituarsi alla sensazione e poi aumentare, se ci si sente a proprio agio.
- Lo Stretch Essentials si spegne automaticamente dopo circa 10 minuti.

PROGRAMMA	DESCRIZIONE
A	Allunga la zona del dorso e i fianchi mediante l'infrazione/deflazione intermittente
B	Allunga la zona lombare e i fianchi mediante l'infrazione/deflazione intermittente
C	Allunga la zona del dorso e la lombare mediante l'infrazione/deflazione intermittente

## LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI PRIMA DELL'USO. CONSERVARE LE PRESENTI ISTRUZIONI PER CONSULTAZIONI SUCCESSIVE.

- Durante la conservazione del prodotto, per non deformarlo, non appoggiarci sopra oggetti
- Scollegare SEMPRE il prodotto dalla presa elettrica subito dopo l'uso e prima di procedere alla pulizia. Per scollegare il prodotto, portare tutti i comandi nella posizione 'OFF' e scollegare la spina dalla presa elettrica.
- Non lasciare MAI incustodito un apparecchio collegato. Scollegare sempre il prodotto dalla presa elettrica se non viene utilizzato e scollegarlo sempre prima di montare o smontare eventuali componenti o accessori.

## SUGGERIMENTI PER TRARRE IL MASSIMO BENEFICIO DA STRETCH ESSENTIALS

1. **Rilassarsi e lasciare lavorare il materassino**  
Durante il trattamento, provare a perlustrare mentalmente ogni parte del corpo per capire in che punto si concentrano le tensioni: rilasciarle consapevolmente permettendo al corpo di diventare più pesante e più morbido. Il movimento creato da Stretch Essentials si rifletterà sul corpo senza dover fare alcuno sforzo. In realtà, più profondo è il rilassamento, maggiori saranno i benefici.
2. **Migliorare la torsione**  
Per i programmi che prevedono un movimento di torsione, i benefici possono essere migliorati aggiungendo una delicata torsione della testa come descritto qui sotto:  
**Durante una torsione al fianco**, tenere il busto rilassato abbandonando le spalle al proprio peso. Lasciare sollevare i fianchi senza opporre resistenza. Quando si solleva il fianco destro, provare a girare la testa a sinistra e viceversa. Muoversi sempre piano e, tra un movimento e l'altro, tornare alla posizione neutrale. In caso si avvertano fastidi al collo, eseguire movimenti più brevi oppure mettere un cuscino sul lato della torsione per sostenere la testa.



- Questo prodotto può essere usato a partire da 13 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o con mancanza di esperienza e conoscenza se supervisionate o se hanno ricevuto istruzioni sull'uso sicuro del prodotto e comprendono i rischi legati al suo utilizzo. I bambini non devono giocare con l'apparecchio. Le operazioni di pulizia e manutenzione non devono essere eseguite da bambini senza la supervisione di un adulto.
- NON tentare di recuperare un prodotto caduto in acqua o in altri liquidi. In tal caso, staccare l'interruttore principale dell'energia elettrica e scollegare il prodotto dalla presa. Proteggere il prodotto dall'umido – NON azionare il prodotto in ambienti umidi o bagnati.



- MAI inserire spille da balia, fermagli metallici od oggetti nell'apparecchio né in alcuna fassura.
- Utilizzare il prodotto solo per gli scopi indicati nel presente opuscolo. NON usare accessori non raccomandati da HoMedics.
- Non azionare MAI il prodotto in caso di danni al cavo o alla presa, malfunzionamenti, cadute accidentali o contatto con acqua. Se ciò dovesse accadere, rispedire il prodotto al Centro Assistenza HoMedics per la riparazione.
- Tenere il cavo lontano da superfici riscaldate.
- Un utilizzo eccessivo può causare il surriscaldamento del prodotto con conseguente riduzione della sua durata. In caso di surriscaldamento, interrompere l'uso e lasciare raffreddare il prodotto prima di utilizzarlo nuovamente.
- NON azionare il prodotto negli stessi ambienti in cui si utilizzano apparecchi per l'aerosol (spray) o si somministra ossigeno.
- NON azionare il prodotto sotto coperte o cuscini. La mancata osservanza di questa precauzione comporta il rischio di incendi, folgorazione o infortuni di altro tipo.
- Il cavo NON deve essere utilizzato per afferrare o trasportare il prodotto.
- NON utilizzare il prodotto in ambienti esterni.
- NON schiacciare il prodotto.
- Questo prodotto richiede un'alimentazione c.a. da 220-240V.
- NON tentare di riparare il prodotto. Il prodotto non contiene componenti soggette a manutenzione da parte dell'utente. Qualsiasi intervento del prodotto deve essere eseguito da un Centro Servizi HoMedics autorizzato.
- NON stare in piedi sull'apparecchio. L'apparecchio deve essere utilizzato solo appoggiato sul pavimento, sul letto, ecc.
- Non bloccare le bocche di ventilazione del prodotto. Tenere le aperture di ventilazione libere da peluria, capelli ecc.
- Non riporre né conservare l'apparecchio laddove potrebbe cadere o scivolare in una vasca da bagno o in un lavandino. Non immergere in acqua o altri liquidi.
- La mancata osservanza delle precauzioni sopra elencate comporta il rischio di incendi o infortuni.
- In caso di dubbi riguardo la propria salute, consultare un medico prima di utilizzare questo prodotto.
- Le donne in stato di gravidanza, le persone affette da diabete e i portatori di pacemaker devono consultare un medico prima di utilizzare questo apparecchio. Uso non raccomandato alle persone affette da neuropatia diabetica
- NON utilizzare questo apparecchio su bambini, invalidi o persone addormentate o non coscienti. NON utilizzare su soggetti affetti da perdita della sensibilità cutanea o problemi di circolazione sanguigna.
- Questo apparecchio non deve MAI essere utilizzato da soggetti affetti da problemi fisici che pregiudicano la capacità di azionare i comandi o da quanti soffrono di carenze sensoriali nella parte inferiore del corpo.
- Non utilizzare MAI il prodotto direttamente su zone gonfie o infiammate o su eruzioni cutanee.
- Se si avvertono sensazioni di disagio durante l'uso del prodotto, sospenderne l'impiego e rivolgersi ad un medico.

- Questo è un apparecchio non professionale, progettato per l'uso personale e per distendere la tensione muscolare. NON utilizzare in sostituzione di cure mediche.
- NON usare prima di dormire. Il massaggio ha un effetto stimolante e può ritardare il sonno.
- Il dispositivo si spegne automaticamente dopo circa 10 minuti di utilizzo.
- Non utilizzare per periodi superiori a quelli raccomandati.
- Se il prodotto risulta eccessivamente caldo, scollegarlo dall'alimentazione e contattare il Centro Assistenza HoMedics.
- Assicurarsi di tenere costantemente il meccanismo di massaggio e qualsiasi altra parte in movimento del prodotto lontano da capelli, indumenti e gioielli.
- La stragrande maggioranza delle persone affette da diabete potrà usare il tappetino senza problemi traendone grande beneficio. A ogni modo, il diabete può essere una condizione complessa, talvolta capace di generare problemi medici; pertanto, suggeriamo di consultarsi prima con il proprio medico di base. In alcuni casi, il medico di base può consigliare di verificare gli zuccheri nel sangue al termine del trattamento; quest'ultimo, infatti, può talvolta ridurne il livello. In alcuni casi (come, per es., quello della neuropatia diabetica), la persona affetta può riscontrare una ridotta sensibilità degli arti; in questa eventualità, massaggio e manipolazione non sono sempre raccomandati poiché l'individuo non può basarsi su una normale percezione sensoriale per distinguere un livello confortevole da un livello non confortevole. Inoltre, può manifestarsi un maggior rischio di

danneggiamento dei vasi sanguigni deboli. Il medico di base dovrà valutare i singoli casi e quindi la dichiarazione riportata sul nostro manuale. Questo dovrebbe essere giudicato da un medico generico caso per caso.

- L'uso del tappetino non prevede vincoli relativi alla statura. Regolando la propria posizione sul tappetino, chiunque può beneficiare dell'intera gamma di movimenti offerta. Gli utilizzatori di statura più importante tendono generalmente a posizionare il fondoschiena il più vicino possibile all'estremità rotonda del tappetino; gli altri, potrebbero trarre giovamento posizionandosi qualche centimetro più in alto verso l'estremità opposta del tappetino.


### 3 ANNI DI GARANZIA

FKA Brands Ltd garantisce il prodotto da difetti di componenti e lavorazione per un periodo di 3 anni dalla data di acquisto, fatte salve le indicazioni riportate nel seguito. La garanzia sui prodotti offerta da FKA Brands Ltd non copre i danni causati da uso improprio o abuso, incidente, collegamento di accessori non autorizzati, alterazione del prodotto o qualsiasi altra condizione non imputabile a FKA Brands Ltd. La presente garanzia è valida esclusivamente se il prodotto è acquistato e utilizzato nel Regno Unito / nell'UE. La presente garanzia non copre le modifiche o gli adattamenti necessari per il funzionamento dell'apparecchio in un Paese diverso da quello per cui è progettato, prodotto, approvato e/o autorizzato, né la riparazione di apparecchi danneggiati da tali modifiche. FKA Brands Ltd non sarà ritenuta responsabile di alcun tipo di danno incidentale, consequenziale o speciale.

Per usufruire del servizio di manutenzione in garanzia, restituire il prodotto in franchigia postale al centro servizi locale unitamente alla ricevuta di pagamento (come prova di acquisto). Al ricevimento del prodotto, FKA Brands Ltd si occuperà della riparazione o della sostituzione, a seconda del caso, e della restituzione in franchigia postale. La garanzia è valida esclusivamente presso il Centro Servizi HoMedics. La manutenzione di questo prodotto da soggetti diversi dal Centro Servizi HoMedics annulla la garanzia. La presente garanzia non influirà sui diritti sanciti per legge.

Per scoprire il Centro Servizi HoMedics più vicino, visitare la pagina [www.homedics.co.uk/servicecentres](http://www.homedics.co.uk/servicecentres)

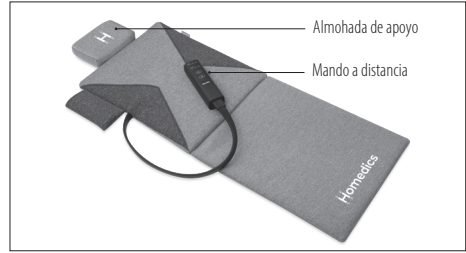
#### WEEE explanation

 Questo simbolo indica che il prodotto non deve essere smaltito assieme agli altri rifiuti domestici in tutti i Paesi dell'Unione Europea. Al fine di evitare un eventuale danno ambientale e alla salute umana derivante dallo smaltimento dei rifiuti non controllato, riciclare il prodotto in maniera responsabile per promuovere il riutilizzo sostenibile delle risorse materiali. Per la restituzione del dispositivo usato, utilizzare gli appositi sistemi di restituzione e raccolta oppure contattare il rivenditore presso cui il prodotto è stato acquistato, che provvederanno al suo riciclaggio in conformità alle norme di sicurezza ambientale.

#### Consumo energetico in modalità off

In modalità spenta, questo prodotto consumerà energia a una velocità di 0,11 W.

# CARACTERÍSTICAS



## INICIO

Despliegue la esterilla **Stretch Essentials** con el logotipo de HoMedics hacia arriba, colóquela sobre el suelo\* y enchúfela en una toma de corriente cercana.

- Asegúrese de que el cable no cause ningún peligro de tropiezo y despeje la zona de objetos, para que tenga suficiente espacio y pueda tumbarse cómodamente.
  - \* La esterilla **Stretch Essentials** está diseñada para ser versátil. Se suele usar en el suelo, aunque también se puede usar sobre la cama o el sofá en el caso de personas que puedan tener problemas para usar el producto en el suelo.
- Coloque la colchoneta suministrada debajo de la cabeza y la nuca para que le sirvan de apoyo.
- Enchufe el mando a la esterilla y asegúrese de que el cable que va conectado a ella esté «bocarriba». Enchufe el adaptador al extremo del mando.
  - IMPORTANTE:** Utilícese únicamente con el adaptador de corriente suministrado con el producto.
- La esterilla Stretch Essentials está diseñada para ayudar a mejorar la flexibilidad, la amplitud de movimiento, la circulación y la postura.
- Póngase prendas suaves y cómodas que le mantengan caliente.** Quítese los zapatos, bufandas, corbatas, cinturones o cualquier joya que lleve.
- Stretch Essentials se adapta a todo tipo de contornos, estaturas y tamaños y, para ofrecer una experiencia más personalizada, se puede usar en dos orientaciones diferentes. El extremo estampado contiene las cámaras de aire.



Para estirar la **parte superior del torso y los hombros** Tumbese sobre la esterilla con los hombros sobre el extremo estampado.



Para estirar la **parte inferior del torso y las caderas** Tumbese sobre la esterilla con las nalgas sobre el extremo estampado.

La forma en la que coloque sus manos y piernas puede afectar notablemente la intensidad del masaje, por lo tanto, elija cuidadosamente la posición más cómoda según la tabla siguiente:

			POSICIÓN DE LAS PIERNAS	POSICIÓN DE LOS BRAZOS	INTENSIDAD SUGERIDA
NADA DE FLEXIBILIDAD	espalda apretada tendones de la corva apretados dolor de espalda		Rodillas flexionadas, plantas planas en el suelo	Brazos a los lados o manos descansando encima del estómago	BAJA
ALGO DE FLEXIBILIDAD	se tiene algo de flexibilidad, pero aún falta mucha		Piernas estiradas, pero con un cojín o reborde debajo de las rodillas	Brazos a los lados o manos descansando encima del estómago	BAJA
BUENA FLEXIBILIDAD	puede tocarse fácilmente los dedos de los pies con las piernas estiradas, no tiene problemas de espalda		Piernas estiradas	Brazos a los lados o manos descansando encima del estómago	MEDIA
MUY FLEXIBLE	quiere un estiramiento más activo e intenso		Piernas estiradas	Brazos estirados por encima de la cabeza o brazos cruzados por encima de la cabeza	ALTA

## PROGRAMAS

- Mantenga pulsado el botón de encendido para encender la esterilla. El programa A, de menor intensidad, se iniciará de forma automática.
- Para cambiar de programa, pulse el botón de encendido una vez.
- Para cambiar de intensidad, pulse el botón de intensidad una vez.
- Mantenga pulsado el botón de encendido para apagar la esterilla. Las cámaras de aire se desinflarán lentamente. No pliegue ni guarde la esterilla hasta que las cámaras de aire se hayan desinflado por completo.
- La esterilla Stretch Essentials cuenta con 3 programas (A, B y C). Los diferentes programas están diseñados para estirar la espalda de diferentes formas, en función de sus preferencias.
- La esterilla Stretch Essentials tiene 3 cámaras de aire que se inflan y desinflan de forma secuencial en función del programa seleccionado.
- La esterilla Stretch Essentials tiene 3 niveles de intensidad, por lo que ofrece desde un estiramiento suave (nivel 1), hasta uno más intenso y prolongado (nivel 3). La velocidad a la que se inflan y el ritmo al que aguantan la presión y se desinflan puede variar. Por ejemplo, en la intensidad 1, las cámaras de aire se inflan y desinflan más rápido que en las intensidades 2 y 3. Esto permite sentir el estiramiento durante más tiempo. Se recomienda empezar con el programa más suave para acostumbrarse a la sensación e ir aumentando según desee.
- La esterilla Stretch Essentials se apaga de forma automática tras 10 minutos de uso.

PROGRAMA	DESCRIPCIÓN
A	Estira la zona dorsal y las caderas con el inflado y desinflado intermitente
B	Estira la zona lumbar y las caderas con el inflado y desinflado intermitente
C	Estira toda la espalda con el inflado y desinflado intermitente

## LEA LAS INSTRUCCIONES ANTES DE UTILIZARLO. GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES PARA CONSULTARLAS EN EL FUTURO.

- No apile artículos encima de ella cuando la guarde para evitar que aparezcan pliegues.
- Inmediatamente después de usar y antes de limpiarlo desenchufe SIEMPRE el aparato de la toma eléctrica. Para desconectarlo, ponga todos los controles en la posición de desconexión 'OFF', después retire la clavija del enchufe.
- NUNCA deje el aparato desatendido mientras esté enchufado. Desenchufe de la toma general cuando no lo use y antes de poner o quitar piezas o accesorios.

## CONSEJOS PARA SACAR EL MÁXIMO PARTIDO DE STRETCH ESSENTIALS

1. **Relájese y deje que la colchoneta se ocupe del resto**  
Intente escanear conscientemente cada recoveco de su cuerpo durante el tratamiento. Allí donde sienta tensión, libérela conscientemente y sienta cómo su cuerpo es cada vez más pesado y más blando. El movimiento que crea Stretch Essentials moverá su cuerpo sin necesidad de hacer ningún esfuerzo. De hecho, cuanto más se relaje, mayores serán los beneficios que obtendrá.
2. **Potenciar la acción de lado**

Los beneficios conseguidos con programas que incluyan un movimiento de lado se pueden potenciar aún más al añadir un ligero giro de la cabeza, tal y como se describe abajo:

**Durante el lado de cadera**, mantenga la parte superior del cuerpo relajada y sienta el peso en ambos hombros. Deje que se levanten sus caderas sin oponer resistencia. Cuando se levante la cadera derecha, intente girar la cabeza a la izquierda y viceversa. Muévase siempre con delicadeza y regrese a la posición neutra entre movimientos. Si siente alguna molestia en el cuello, haga los movimientos más pequeños o intente reposar la cabeza lateralmente en la almohada al girarla.



- Este aparato lo pueden usar personas a partir de 13 años y con capacidades físicas, sensoriales o mentales limitadas o sin experiencia ni conocimientos si cuentan con supervisión o han recibido instrucciones sobre el uso del aparato de forma segura y entienden los peligros que implica. Este aparato no es un juguete, ni debe tratarse como tal. Los niños no deben limpiar ni realizar operaciones de mantenimiento sin supervisión por un adulto.
- NO trate de coger un aparato que se haya caído al agua u otro líquido. Desenchufe de la toma general inmediatamente. Manténgalo seco – NO lo use si está mojado o húmedo.
- No inserte NUNCA clavijas ni otros mecanismos metálicos u objetos en el aparato.

- Use este aparato para el uso concebido según se describe en este manual. NO use accesorios que no estén recomendados por HoMedics.
- No use NUNCA este aparato si se ha dañado el cable o la clavija, si no funciona correctamente, si se ha caído o dañado, o caído al agua. Envíelo al Centro de Servicio de HoMedics para su revisión y reparación.
- Mantenga el cable alejado de superficies calientes.
- El uso excesivo podría ocasionar un calentamiento excesivo del aparato y reducir su duración. Si esto sucede, deje de usar el aparato, para que se enfríe antes de usar de nuevo.
- NO lo use en presencia de productos en aerosol o donde se administre oxígeno.
- NO lo use debajo de una manta o almohada. Se puede producir un exceso de calor y causar incendio o lesión a personas.
- NO transporte este aparato por el cable ni use el cable como asa.
- NO lo use en el exterior.
- NO lo aplaste.
- Este aparato necesita una acometida eléctrica de 220-240V CA.
- NO intente arreglarla. Ninguna de piezas puede ser reparada por el usuario. Solo el Centro de Servicios oficial de HoMedics debe realizar cualquier reparación de esta colchoneta.
- NO se ponga de pie sobre el aparato. Esta colchoneta solo debería usarse encima de superficies como el suelo, la cama, etc.
- No tape nunca los orificios de aire del aparato ni lo coloque sobre una superficie blanda, como en la cama o sofá. Mantenga los orificios de aire limpios de pelusa, pelo, etc.
- No guarde ni coloque el aparato en lugares donde se pueda caer o tirar en una bañera o pila de agua. No lo ponga ni lo deje caer en agua u otro líquido.
- Si no se siguen estas instrucciones puede presentar riesgo de incendio o lesión.
- Si tiene cualquier duda referente a su salud, consulte a un médico antes de usar este aparato.
- Se recomienda a mujeres embarazadas y personas con diabetes o marcapasos que consulten a su médico antes de utilizar este dispositivo. Uso no recomendado para personas con neuropatía diabética.
- NO lo use en un niño pequeño, persona inválida o dormida o inconsciente. NO lo use sobre piel insensible o en una persona con mala circulación sanguínea.
- Este aparato no lo debe usar NUNCA una persona que sufra cualquier impedimento físico que pueda restringir la posibilidad de operar los controles o que tenga dificultades sensoriales en la parte inferior del cuerpo.
- NUNCA use el aparato directamente en áreas hinchadas o inflamadas o en erupciones de la piel.
- Si siente cualquier molestia mientras usa este aparato, deje de usarlo y consulte a su médico.
- No se trata de un dispositivo de uso profesional, sino personal y está indicado para aliviar la tensión muscular. NO lo use como sustituto de una atención médica.
- NO lo use antes de acostarse. El masaje provoca un efecto estimulante y puede hacer que tarde más en dormirse.
- El aparato se apaga de forma automática tras 10 minutos de uso.
- No lo use más tiempo del recomendado.

- Si el producto se recalienta excesivamente, desenchúfelo de la toma de corriente y póngase en contacto con el Centro de Servicios de HoMedics.
- Asegúrese de mantener el pelo, la ropa y las joyas alejados del mecanismo de masaje o de cualquier pieza móvil del producto en todo momento.
- La amplia mayoría de las personas que padecen diabetes podrá usar la colchoneta sin dificultad y, además, obtendrá grandes beneficios. Sin embargo, cabe recordar que la diabetes puede ser una enfermedad compleja que, a veces, ocasiona otros trastornos médicos. Por eso le recomendamos que consulte primero a su médico de cabecera. En algunos casos, el médico de cabecera puede aconsejarle que se mida el nivel de azúcar en sangre después de concluir un tratamiento, ya que los niveles pueden disminuir a consecuencia del tratamiento. En casos de neuropatía diabética, la persona puede tener menos sensibilidad en las extremidades. En tales casos, no siempre es recomendable un masaje o manipulación, ya que la persona no recibe los impulsos sensoriales normales que le indican lo que es placentero y lo que no. Asimismo, puede aumentar el riesgo de causar daños en vasos sanguíneos débiles. Un médico de cabecera deberá diagnosticar caso por caso, por eso incluimos un aviso en nuestro manual. Un médico de cabecera deberá valorar cada caso.
- No hay ninguna restricción de altura mínima o máxima para usar esta colchoneta. Al ajustar su posición en la colchoneta, todo el mundo podrá beneficiarse de una mayor libertad de movimiento de la colchoneta.

Las personas más altas deberán co-locar sus nalgas lo más cerca posible del extremo que se enrolla de la colchoneta. Mientras que a las más bajas, les resultará más ventajoso desplazarse unos cuantos centímetros hacia el cabecero de la colchoneta.

### 3 AÑOS DE GARANTÍA


FKA Brands Ltd garantiza que este producto está libre de fallos de fabricación y de mano de obra durante un periodo de tres años a partir de la fecha de adquisición, salvo las excepciones que se mencionan a continuación. La garantía de este producto FKA Brands Ltd no cubre los daños causados por un mal uso o abuso, por accidentes, por acoplamiento de accesorios no autorizados, por modificaciones al producto, o cualquier otro condicionante que esté fuera del alcance del control de FKA Brands Ltd. Esta garantía únicamente entrará en vigor si el producto se ha adquirido y operado en RU/UE. La garantía no cubre las modificaciones o adaptaciones que precise el producto para que funcione en otros países distintos de los que va destinado, ha sido fabricado, aprobado y/o autorizado, ni tampoco están cubiertas las reparaciones de daños causados en el producto por estas modificaciones. FKA Brands Ltd no será responsable de incidentes, consecuencias o daños especiales.

Si necesita servicio técnico cubierto por la garantía del producto, devuelva el producto franqueado al Centro de Servicios HoMedics en la dirección que figura en el dorso de este manual, acompañado de su recibo de compra (como justificante). Al recibirlo, FKA Brands Ltd reparará o sustituirá el producto, según proceda, y se lo enviará de vuelta franqueado. La garantía únicamente da derecho a reparaciones en el Centro de Servicios HoMedics. Reparaciones en cualquier otro servicio técnico distinto de HoMedics anularán la garantía. Esta garantía no afecta sus derechos legales.

Busque su Centro de Servicios HoMedics más próximo en:

[www.homedics.co.uk/servicecentres](http://www.homedics.co.uk/servicecentres)

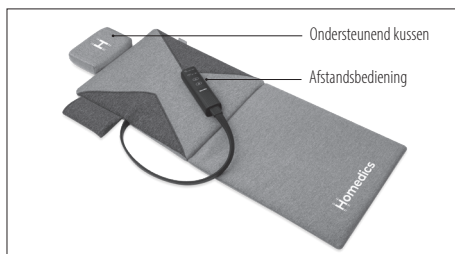
#### Explicación RAEE

 Este símbolo indica que este artículo no se debe tirar a la basura con otros residuos domésticos en ningún lugar de la UE. A fin de prevenir los efectos perjudiciales que la eliminación sin control de los residuos puede tener sobre el medio ambiente o la salud de las personas, le rogamos que los recicle de forma responsable para fomentar la reutilización sostenible de los recursos materiales. Para devolver su dispositivo usado, utilice los sistemas de devolución y recogida o póngase en contacto con la empresa a la que le compró el artículo, la cual lo podrá recoger para que se recicle de forma segura para el medio ambiente.

#### Consumo de energía en modo apagado

En modo apagado, este producto consumirá energía a una tasa de 0,11 W.

## SPECIFICATIES



## BEGINNEN

Vouw de **Stretch Essentials**-mat uit met het HoMedics-logo omhoog gericht, plaats op de vloer\* en steek de stekker in een stopcontact.

- Zorg ervoor dat de kabel geen struikelgevaar vormt en houd het gebied vrij van andere voorwerpen zodat u voldoende ruimte hebt om comfortabel te gaan liggen.
- \* **Stretch Essentials** is ontworpen om veelzijdig te zijn, het wordt meestal op de vloer gebruikt, maar kan ook worden gebruikt op het bed en de bank, voor mensen die problemen hebben met het gebruik van het product op de vloer.
- Plaats het meegeleverde kussen onder uw hoofd en nek voor ondersteuning.
- Steek de controller in de mat en zorg ervoor dat de kabel die op de mat is bevestigd, naar boven is gericht. Sluit de adapter aan op de onderkant van de controller.
- BELANGRIJK:** Alleen gebruiken met de stroomadapter die bij het product wordt geleverd.
- De Stretch Essentials-mat is ontworpen om flexibiliteit, bewegingsbereik, circulatie en houding te verbeteren.
- Draag zachte, comfortabele kleding die u warm houdt.** Verwijder schoenen, sjaals, stropdassen, riemen en juwelen.
- Stretch Essentials is geschikt voor alle vormen, lengtes en maten en voor een meer aangepaste ervaring is het ontworpen om in twee verschillende oriëntaties te worden gebruikt. De gedessineerde kant met de luchtkamers.



Om het **bovenlichaam en de schouders** te rekken

Ga op de mat liggen met uw schouders over het gedessineerde uiteinde van de mat.



Om het **onderlichaam en de heupen** te rekken

Ga op de mat liggen met uw billen over het gedessineerde uiteinde van de mat.

De manier waarop u uw armen en benen positioneert, kan de intensiteit van de massage aanzienlijk beïnvloeden, dus kies de meest geschikte positie zorgvuldig, volgens de tabel:

			BEENPOSITIE	ARMPOSITIE	AANBEVOLEN INTENSITEIT
INFLEXIBILE	stijve rug stijve hamstrings rugpijn		Knieën gebogen, voeten plat op de vloer	Armen langs het lichaam of handen rustend op de buik	LAAG
IETS VAN FLEXIBILITEIT	flexibiliteit is niet slecht, maar er is veel ruimte voor verbetering		Rechte benen, maar met een kussen of steun onder de knieën	Armen langs het lichaam of handen rustend op de buik	LAAG
GOEDE FLEXIBILITEIT	kan de tenen gemakkelijk aanraken met rechte benen, geen rugklachten		Rechte benen	Armen langs het lichaam of handen rustend op de buik	MIDDELMATIG
ZEER FLEXIBEL	op zoek naar een veel diepere en intensere rekking		Rechte benen	Armen uitgestrekt boven het hoofd of armen gevouwen boven het hoofd	HOOG



## PROGRAMMA'S

- Houd de aan/uit-knop ingedrukt om de stretchmat in te schakelen. Programma A op de laagste intensiteit zal automatisch starten.
- Druk de aan/uit-knop één keer in om van programma te wisselen.
- Druk de intensiteit-knop één keer in om de intensiteit te wijzigen.
- Houd de aan/uit-knop ingedrukt om de stretchmat uit te schakelen. De luchtkamers zullen langzaam leeglopen. Vouw de stretchmat pas op of leg hem pas weg als de luchtkamers volledig zijn leeggelopen.
- De Stretch Essentials heeft 3 programma's (A, B, C). De verschillende programma's zijn ontworpen om uw rug op verschillende manieren te rekken, afhankelijk van uw voorkeur.
- De Stretch Essentials heeft 3 luchtkamers die op volgorde worden opgeblazen en leeglopen, afhankelijk van het gekozen programma.
- De Stretch Essentials heeft 3 intensiteitsniveaus, van een zachtere stretch (niveau 1) tot een intensere, langdurige stretch (niveau 3). De snelheid waarmee ze worden opgeblazen en de snelheid waarmee ze druk vasthouden en weer leeglopen variëren. Bij intensiteit 1 zullen de luchtkamers bijvoorbeeld sneller opblazen en leeglopen dan bij intensiteit 2 en 3. Dit is zodat u de stretch langer kunt voelen. Het is aan te raden om te beginnen op de laagste stand om te wennen aan de sensatie, en dan te verhogen als u zich comfortabel voelt.
- De Stretch Essentials schakelt na 10 minuten gebruik automatisch uit.

PROGRAM	BESCHRIJVING
A	Rekt de bovenrug en heupen door middel van intermitterende inflatie/deflatie
B	Rekt de onderrug en heupen door middel van intermitterende inflatie/deflatie
C	Rekt de boven- en onderrug door middel van intermitterende inflatie/deflatie

## LEES ALLE INSTRUCTIES VOORDAT U HET PRODUCT IN GEBRUIK NEEMT. DEZE INSTRUCTIES ZORGVULDIG BEWAREN.

- Zorg ervoor dat het apparaat tijdens opslag niet kreukt door er voorwerpen op te plaatsen
- Onmiddellijk na gebruik en alvorens het apparaat te reinigen **ALTIJD** de stekker van het apparaat uit het stopcontact halen. Het apparaat uitschakelen door alle bedieningselementen in de stand 'OFF' te zetten en vervolgens de stekker uit het stopcontact halen.
- Een apparaat **NOOIT** met de stekker in het stopcontact achterlaten. De stekker uit het stopcontact halen wanneer het apparaat niet wordt gebruikt en alvorens onderdelen of hulpstukken te plaatsen of verwijderen.

## TIPS OM HET MEESTE UIT DE STRETCH ESSENTIALS TE HALEN

1. **Ontspan en laat de mat het werk doen**  
Probeer mentaal ieder deel van uw lichaam af te gaan tijdens de behandeling, en laat wanneer u spanning voelt deze spanning bewust los door uw lichaam zwaarder en zachter te laten worden. De bewegingen van de Stretch Essentials zullen uw lichaam bewegen zonder dat u enige moeite hoeft te doen. Hoe meer u zich ontspant, hoe groter de voordelen zullen zijn.
2. **Draaibewegingen verbeteren**  
Voor programma's met een draaiende beweging, kunnen de voordelen verder worden verbeterd door een zachte draai van het hoofd toe te voegen, zoals hieronder wordt beschreven:  
**Tijdens een draai van de heupen**, houd het bovenlichaam ontspannen en beide schouders zwaar. Zorg dat de heup zonder weerstand wordt opgetild. Draai uw hoofd naar links terwijl de rechterheup wordt opgetild, en andersom. Zorg dat u altijd rustig beweegt en ga tussen bewegingen in terug naar een neutrale positie. Als u ongemak in uw nek ervaart, maak de bewegingen dan kleiner of gebruik een kussen aan beide kanten om uw hoofd tijdens het draaien op te rusten.



- Dit apparaat is geschikt voor personen vanaf 13 jaar en ouder. Personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens of onvoldoende ervaring en kennis kunnen dit apparaat onder toezicht gebruiken of na het ontvangen van instructies over het veilige gebruik van het apparaat zodat zij de gevaren begrijpen. Kinderen mogen niet spelen met het apparaat. Zonder toezicht mogen kinderen het apparaat niet reinigen of onderhouden.
- **NOOIT** reiken naar een apparaat dat in water of een andere vloeistof is gevallen. In dat geval onmiddellijk de netvoeding uitschakelen en de stekker uit het stopcontact halen. Droog houden. **NOOIT** in natte of vochtige omstandigheden gebruiken.

- NOOIT pinnen, metalen bevestigingsmiddelen of objecten in openingen van het apparaat stoppen.
- Het apparaat alleen voor het voorgeschreven doel gebruiken, zoals in deze folder uiteengezet. ALLEEN door HoMedics aanbevolen hulpstukken gebruiken.
- Het apparaat NOOIT gebruiken als het snoer of de stekker is beschadigd, als het niet goed werkt, is gevallen of beschadigd, of in water is gevallen. Retourneer het naar het onderhoudscentrum van HoMedics, waar het zal worden onderzocht en gerepareerd.
- Het snoer uit de buurt van verwarmde oppervlakken houden.
- Overmatig gebruik kan leiden tot oververhitting en een kortere levensduur van het apparaat. Bij oververhitting het gebruik van het apparaat staken en het laten afkoelen.
- NOOIT gebruiken in een ruimte waar aërosols (sprays) worden gebruikt of zuurstof wordt toegediend.
- NOOIT onder een deken of kussen gebruiken. Het apparaat kan dan oververhitten en brand, elektrische schokken of persoonlijk letsel veroorzaken.
- Het apparaat NOOIT aan het snoer dragen en het snoer nooit als handgreep gebruiken.
- NIET buiten gebruiken.
- NIET pletten.
- Dit product heeft een voedingsbron van 220-240 volt wisselstroom nodig.
- NOOIT proberen om het apparaat te repareren. Het heeft geen onderdelen die door de gebruiker gerepareerd kunnen worden. Voor onderhoud dient u contact op te nemen met een onderhoudscentrum van HoMedics. Onderhoud aan het apparaat mag uitsluitend worden uitgevoerd door bevoegde medewerkers van HoMedics.
- NIET op het apparaat staan. Het apparaat mag alleen worden gebruikt als het op de grond of op een bed ligt.
- Nooit de luchtopeningen van het apparaat blokkeren of het op een zacht oppervlak plaatsen, zoals een bed of een bank. Luchtopeningen vrij houden van pluis, haar enz.
- Het apparaat nooit plaatsen of bewaren op een plek waar het in een badkuip of wasbak kan worden getrokken of vallen. Het apparaat nooit in water of een andere vloeistof plaatsen of laten vallen.
- Indien u zich niet aan bovenstaande voorschriften houdt, kan dit leiden tot brand of verwondingen.
- Indien u bezorgd bent over uw gezondheid, dient u uw arts te raadplegen alvorens het apparaat te gebruiken.
- Zwangere vrouwen, diabetici en personen met pacemakers dienen een arts te raadplegen alvorens het apparaat te gebruiken. Niet aanbevolen voor gebruik door diabetespatiënten
- NOOIT op kleine kinderen, mindervaliden en slapende of bewusteloze personen gebruiken. NIET gebruiken op ongevoelige huid of op iemand met slechte bloedsomloop.
- Dit apparaat mag NOOIT worden gebruikt door personen met lichamelijke aandoeningen die de bediening van het apparaat zouden kunnen belemmeren, of door personen met sensorische gebreken in het onderlichaam.
- NOOIT rechtstreeks op gezwollen of ontstoken lichaamsdelen of huiduitslag gebruiken.

- Indien u tijdens het gebruik van het apparaat ongemak ervaart, het gebruik staken en uw arts raadplegen.
- Dit is geen professioneel apparaat en is bedoeld voor persoonlijk gebruik om spanning in de spieren te verhelpen. **NOOIT** gebruiken als vervanging van medische zorg.
- **NIET** voor het naar bed gaan gebruiken. De massage heeft een stimulerend effect en kan de slaap uitstellen.
- Het apparaat schakelt na 10 minuten gebruik automatisch uit.
- Niet langer dan de aanbevolen duur gebruiken.
- Als het product uitzonderlijk warm aanvoelt, het product uitschakelen en contact opnemen met het servicecentrum van HoMedics.
- Verzeker uzelf ervan dat alle haren, kleding en sieraden te allen tijde niet in de buurt komen van het massagemechanisme of enige andere bewegende onderdelen van het product.
- De overgrote meerderheid van diabetici zal de mat zonder enig probleem kunnen gebruiken en zou er echt profijt van moeten hebben. Diabetes kan echter een complexe aandoening zijn die soms tot andere medische problemen leidt. Daarom raden we aan om eerst met een huisarts te overleggen. In sommige gevallen kan de huisarts adviseren om de bloedsuikerspiegel te controleren nadat de behandeling is beëindigd, omdat het niveau soms verlaagd kan zijn als gevolg van de behandeling. In sommige gevallen, zoals bij diabetische neuropathie, kan de persoon een verminderd gevoel in de ledematen hebben en in dergelijke gevallen wordt massage of manipulatie niet altijd aanbevolen, omdat het individu niet de normale sensorische feedback ontvangt om te weten wat comfortabel is en wat niet. In deze

gevallen kan er ook een verhoogd risico op beschadiging van zwakke bloedvaten zijn. Dit moet per geval door een huis-arts worden beoordeeld, en dat is de reden dat we deze verklaringsring in onze handleiding opnemen. Dit dient per geval door een huisarts te worden beoordeeld.

- Er is geen minimale of maximale lengtebeperking voor het gebruik van de mat. Door uw positie op de mat aan te passen, is het voor iedereen mogelijk om te profiteren van het volledige bewegingsbereik van de mat. Langere gebruikers willen meestal hun billen zo dicht mogelijk bij het roluiteinde van de mat houden, maar kortere gebruikers kunnen er baat bij hebben enkele centimeters naar het hoofdeinde van de mat te schuiven.

### 3 JAAR GARANTIE

FKA Brands Ltd geeft 3 jaar garantie op materiële en fabrieksfouten vanaf de aankoopdatum, met uitzondering van het onderstaande. Deze productgarantie van FKA Brands Ltd is niet van toepassing op beschadigingen veroorzaakt door verkeerd gebruik of misbruik; ongelukken; het bevestigen van niet-toegestane accessoires; wijzigingen aan het product; en andere condities waar FKA Brands Ltd geen controle over heeft. Deze garantie is alleen geldig wanneer het product aangeschaft en gebruikt wordt in het VK / de EU. Een product dat gewijzigd of aangepast moet worden om gebruikt te kunnen worden in een land anders dan het land waarvoor het was ontworpen, geproduceerd, goedgekeurd en/of geautoriseerd, of reparatie van producten die beschadigd zijn door deze wijzigingen, valt niet onder deze garantie. FKA Brands Ltd is niet verantwoordelijk voor eventuele indirecte, speciale of gevolgschade. Om garantieservice voor uw product te krijgen, dient u het product gefrankeerd naar uw plaatselijke onderhoudscentrum te sturen, samen met de gedateerde kassabon (als bewijs van aankoop). Na ontvangst zal FKA Brands Ltd uw product repareren of vervangen (waar nodig) en deze gefrankeerd aan u retourneren. Garantiewerkzaamheden worden uitsluitend via het onderhoudscentrum van HoMedics verzorgd. Onderhoud van dit product door anderen dan een onderhoudscentrum van HoMedics doet deze garantie vervallen. Deze garantie laat uw wettelijke rechten onverlet.

Voor uw lokale HoMedics Service Centre, bezoek [www.homedics.co.uk/servicecentres](http://www.homedics.co.uk/servicecentres)

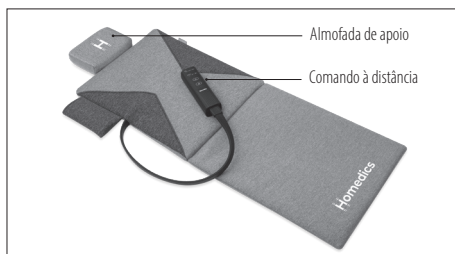
#### Uitleg over AEEA

 Deze markering geeft aan dat dit product binnen de EU niet met ander huisvuil mag worden weggegooid. Om eventuele schade aan het milieu of de menselijke gezondheid door het ongecontroleerd wegwerpen van afval te voorkomen, dient dit apparaat op verantwoorde wijze gerecycled te worden om duurzaam hergebruik van materiaalbronnen te bevorderen. Wilt u het gebruikte apparaat retourneren, gebruik dan de retour- en ophaalsystemen of neem contact op met de winkelier waar het product gekocht is. Deze zal het product voor milieuvriendelijke recycling accepteren.

#### Stroomverbruik in uitgeschakelde modus

In de uit-modus verbruikt dit product een stroom van 0,11 W.

## FUNCIONALIDADES



## COMEÇAR

Desdobre o tapete **Stretch Essentials**, certificando-se de que o logótipo da HoMedics está virado para cima, coloque-o no chão\* e ligue-o a uma tomada próxima.

- Assure-se de que o cabo não causará um perigo de tropeçar e mantenha a área livre de outros objetos para que tenha espaço suficiente para se deitar confortavelmente.
  - \* O **Stretch Essentials** é um produto versátil, pelo que, embora seja frequentemente utilizado no chão, também pode ser utilizado na cama ou no sofá, se o utilizador assim o desejar.
- Coloque a almofada fornecida por baixo da sua cabeça e pescoço para apoio.
- Ligue o comando ao tapete, garantindo que o cabo acoplado ao tapete está na posição “para cima”. Ligue o adaptador à parte inferior do comando.
- **IMPORTANTE:** utilize apenas o adaptador de alimentação fornecido com o produto.
- O tapete Stretch Essentials foi concebido para ajudar a melhorar a flexibilidade, a amplitude de movimentos, a circulação e a postura.
- **Use roupa suave e confortável que o mantenha quente.** Retire os sapatos, cachecóis, gravatas, cintos e jóias.
- O Stretch Essentials é adequado para todos os formatos de corpo, alturas e pesos e, para uma experiência mais personalizada, pode ser utilizado em duas orientações diferentes. As câmaras de ar situam-se na extremidade estampada.



Para esticar o **Tronco Superior e os Ombros**

Deite-se no tapete com os ombros sobre a extremidade estampada do mesmo.



Para esticar o **Tronco Inferior e as Ancas**

Deite-se no tapete com o quadril sobre a extremidade estampada do mesmo.

A forma como posiciona os seus braços e pernas pode afetar significativamente a intensidade da massagem, portanto escolha cuidadosamente a posição mais adequada, de acordo com a tabela:

			POSIÇÃO DA PERNA	POSIÇÃO DO BRAÇO	INTENSIDADE SUGERIDA
INFLXÍVEL	costas rígidas paralisações dores nas costas		Joelhos dobrados para cima, pés planos no chão	Braços dos lados ou mãos em cima da barriga	BAIXO
ALGUMA FLEXIBILIDADE	flexibilidade não é má mas ainda pode melhorar muito		Pernas direitas, mas com uma almofada ou reforço por baixo dos joelhos.	Braços dos lados ou mãos em cima da barriga	BAIXO
BOA FLEXIBILIDADE	consegue facilmente tocar nos dedos dos pés com as pernas esticadas, sem problemas de costas		Pernas esticadas	Braços dos lados ou mãos em cima da barriga	ME
MUITO FLEXÍVEL	procura um alongamento mais profundo e mais intenso		Pernas esticadas	Braços estendidos acima da cabeça ou braços dobrados acima da cabeça	ALTO

## PROGRAMAS

- Pressione e mantenha pressionado o botão de alimentação para ligar o tapete. O programa A, na intensidade mais baixa, inicia automaticamente.
- Para mudar de programa, pressione o botão de alimentação uma vez.
- Para mudar de intensidade, pressione o botão de intensidade uma vez.
- Pressione e mantenha pressionado o botão de alimentação para desligar o tapete. As câmaras de ar começam a desinsuflar lentamente. Não dobre ou guarde o tapete até as câmaras de ar estarem completamente esvaziadas.
- O Stretch Essentials inclui 3 programas (A, B, C). Cada um deles tem como função alongar a zona lombar de diferentes formas, dependendo da preferência do utilizador.
- O Stretch Essentials inclui 3 câmaras de ar que insuflam e desinsuflam em sequência, conforme o programa escolhido.
- O Stretch Essentials apresenta 3 níveis de intensidade, que variam entre um alongamento mais suave (nível 1) e um alongamento mais intenso e prolongado (nível 3). A velocidade a que insuflam e a que mantêm a pressão e, posteriormente, desinsuflam varia. Por exemplo, na intensidade 1, as câmaras de ar insuflam e desinsuflam mais rapidamente do que nas intensidades 2 e 3. Desta forma, o utilizador pode usufruir do alongamento durante mais tempo. Recomenda-se iniciar o alongamento na intensidade mais baixa até se habituar à sensação e, depois, aumentar a intensidade, caso se sinta confortável em fazê-lo.
- O Stretch Essentials desliga-se automaticamente após 10 minutos de utilização.

PROGRAMA	DESCRIÇÃO
A	Alonga a parte superior das costas e as ancas através de insuflação/esvaziamento intermitentes
B	Alonga a parte inferior das costas e as ancas através de insuflação/esvaziamento intermitentes
C	Alonga as partes superior e inferior das costas através de insuflação/esvaziamento intermitentes

## LEIA TODAS AS INSTRUÇÕES ANTES DE UTILIZAR. CONSERVE ESTAS INSTRUÇÕES PARA CONSULTA FUTURA.

- Não amarrote o aparelho colocando-lhe outros objetos em cima durante o período em que estiver guardado
  - Desligar SEMPRE o aparelho da tomada eléctrica imediatamente após utilização e antes de o limpar. Paradesligar, rodar todos os controlos para a posição de desligado ('OFF'), e retirar a ficha da tomada.
  - NUNCA deixar um aparelho sem vigilância quando estiver ligado. Desligar da tomada quando não estiver a ser utilizado e antes de colocar ou retirar quaisquer peças ou extras.
1. **Relaxe e deixe o tapete trabalhar**  
Tente digitalizar conscientemente cada parte do seu corpo durante o tratamento onde sente tensão, conscientemente liberte essa tensão, permitindo que seu corpo se torne mais pesado e mais suave. O movimento criado pela Stretch Essentials deslocará o seu corpo sem que tenha de fazer qualquer esforço. De facto, quanto mais relaxar, maiores serão os benefícios.
  2. **Melhorar a ação de torção**  
Para programas que incluem um movimento de torção, os benefícios podem ser reforçados pela adição de uma curva suave da cabeça como descrito abaixo:  
**Durante uma torção da anca**, mantenha o corpo superior relaxado e ambos os ombros pesados. Permita que a anca seja levantada sem resistência. À medida que a anca direita levanta, tente rodar a cabeça para o lado esquerdo e vice versa. Desloque sempre de forma suave e volte a uma posição neutra entre os movimentos. Se existir algum desconforto no pescoço, faça os movimentos mais pequenos e tente utilizar uma almofada em cada lado para descansar a cabeça à medida que roda.



seco – NÃO UTILIZAR em condições de humidade ou molhadas.

- NUNCA introduza pinos ou quaisquer objetos de fixação metálicos no interior do aparelho pelas aberturas.
- Utilizar este aparelho somente para o fim a que se destina conforme descrito no presente folheto. NÃO utilizar extras que não tenham sido recomendados pela HoMedics.
- NUNCA utilizar este aparelho se algum fio ou ficha estiver danificado, se não estiver a funcionar devidamente, se tiver caído ou estiver danificado, ou se tiver caído na água. Devolver o aparelho ao Centro de Assistência da HoMedics para ser analisado e reparado.
- Manter o fio afastado de superfícies aquecidas.
- Uma utilização excessiva poderá conduzir ao aquecimento excessivo do produto e a uma vida útil mais curta. Se tal se verificar, interromper a utilização e deixar a unidade arrefecer antes de funcionar.
- NÃO ligar o aparelho em locais onde estejam a ser utilizados aerossóis (produtos de pulverização) ou onde esteja a ser administrado oxigénio.
- NÃO utilizar sob um cobertor ou uma almofada. Poderá formar-se calor excessivo e provocar fogo, electrocussão ou ferimentos em pessoas.
- NÃO transportar este aparelho puxando pelo fio ou utilizando o fio como pega.
- NÃO utilizar no exterior.
- NÃO apertar nem colocar demasiado peso em cima.
- Este produto requer corrente 220-240V AC.
- NÃO tentar reparar o aparelho. Nenhuma das peças pode ser reparada pelo utilizador. Para obter assistência, enviar para um

Centro de Assistência da HoMedics. Qualquer assistência técnica a este produto só poderá ser prestada por Técnicos de Assistência da HoMedics.

- NÃO permaneça de pé em cima do aparelho. Deve apenas utilizar-se a unidade quando assente no chão ou na cama, etc.
- Nunca bloquear as entradas de ar do aparelho nem colocá-lo sobre uma superfície mole, como uma cama ou sofá. Manter as entradas de ar limpas, sem algodão, cabelos, etc.
- Não colocar nem guardar o aparelho num local de onde possa cair ou ser puxado para dentro de uma banheira ou lavatório. Não colocar nem deixar cair dentro de água, nem de qualquer outro líquido.
- A falta de cumprimento desta recomendação poderá resultar num risco de incêndio ou ferimento.
- Se tiver qualquer preocupação relativamente à sua saúde, por favor consulte um médico antes de utilizar este aparelho.
- Mulheres grávidas, diabéticos e pessoas com marca-passo devem consultar um médico antes de utilizar este aparelho. Não recomendado a pessoas com neuropatia diabética.
- NÃO utilizar com bebés, pessoas inválidas, nem com uma pessoa que esteja a dormir ou inconsciente. NÃO utilizar sobre pele insensível ou numa pessoa com má circulação sanguínea.
- Este aparelho NUNCA deve ser utilizado por qualquer pessoa que sofra de qualquer problema físico que limite a sua capacidade para operar os controlos ou que tenha qualquer deficiência sensorial na metade inferior do corpo.



- NUNCA utilizar directamente sobre zonas inchadas ou inflamadas, nem sobre erupções cutâneas.
- Se sentir qualquer desconforto durante a utilização deste aparelho, suspenda a utilização do mesmo e consulte o seu médico.
- Este é um aparelho não profissional, concebido para utilização pessoal e que se destina a facilitar a tensão muscular. NÃO usar como substituto para cuidados médicos.
- NÃO utilizar antes de ir dormir. A massagem tem um efeito estimulante e pode atrasar o sono.
- O aparelho desliga-se automaticamente após 10 minutos de utilização
- Não utilize por períodos mais longos do que os recomendados.
- Se o produto parecer estar excessivamente quente, desligue da tomada e contacte o Centro de Assistência da HoMedics.
- Assegure-se de que o cabelo, roupas e jóias estão sempre afastados do mecanismo de massagem e de quaisquer outras peças móveis do produto.
- A grande maioria dos diabéticos será capaz de utilizar o tapete sem qualquer problema e deve obter um verdadeiro benefício. Não obstante, a diabetes pode ser uma patologia complexa, le-vando, por vezes, a outros problemas médicos, pelo que sugere-mos que consulte primeiro um médico de clínica geral. Em alguns casos, o médico pode aconselhar a verificação dos níveis de açúcar no sangue após o tratamento, uma vez que podem diminuir na sequência deste. Casos há, tal como na neuropatia diabética, em que a pessoa pode ter sensibilidade reduzida nos membros e, nesses casos, nem sempre se recomenda massa-gem ou manipulação,

porque o indivíduo não tem plena consciência sensorial para perceber o que lhe provoca ou não conforto. Também pode haver maior risco de danos nos vasos sanguíneos fragilizados nesses casos. Cada caso deve ser individualmente avaliado pelo médico de clínica geral, daí a declaração que fazemos no nosso manual. Isto deve ser analisado por um médico de clínica geral, caso a caso.

- Não existe restrição de altura máxima ou mínima para utilização do tapete. A possibilidade de ajuste da posição no tapete permite que todos beneficiem da amplitude de movimentos deste. Por norma, os utilizadores mais altos devem manter os glúteos o mais à ponta do tapete possível, enquanto para os mais baixos pode ser mais vantajoso chegarem-se alguns centímetros para cima.


## GARANTIA DE 3 ANOS

A FKA Brands Ltd garante que este produto está isento de defeitos de material e de fabrico por um período de 3 anos, a partir da data da compra, exceto conforme indicado abaixo. Esta garantia de produto FKA Brands Ltd não cobre danos causados por abuso ou utilização indevida; acidente; fixação de um acessório não autorizado; alteração do produto; ou quaisquer outras condições que estejam fora do controlo da FKA Brands Ltd. Esta garantia só será efetiva se o produto for adquirido e utilizado no Reino Unido/UE. Um produto que necessite de modificação ou adaptação para que possa funcionar em qualquer país para além do país para o qual foi desenvolvido, fabricado, aprovado e/ou autorizado, ou a reparação de produtos danificados por estas modificações não se enquadram no âmbito desta garantia. A FKA Brands Ltd não será responsável por qualquer tipo de danos acidentais, consequenciais ou especiais.

Para obter serviço de garantia no seu produto, envie o produto pós-pago ao centro de assistência juntamente com o recibo de venda datado (como comprovativo de compra). Após a receção, a FKA Brands Ltd irá reparar ou substituir, conforme apropriado, o seu produto e irá devolvê-lo a si, pós-pago. A garantia só é válida no Centro de Assistência HoMedics. A assistência deste produto por qualquer pessoa que não seja funcionária do Centro de Assistência HoMedics anulará a garantia. Esta garantia não afeta os seus direitos conferidos por lei.

Para saber onde fica o Centro de Assistência local da HoMedics, acesse [www.homedics.co.uk/servicecentres](http://www.homedics.co.uk/servicecentres)

### Explicação da REEE

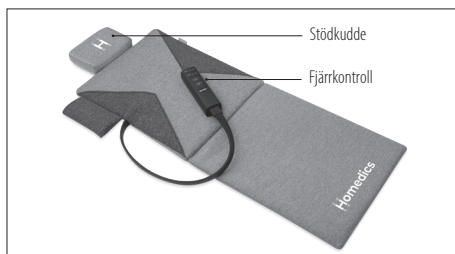
 Esta marcação indica que o produto não deve ser eliminado juntamente com outros resíduos domésticos em toda a UE. Para impedir possíveis danos ambientais ou à saúde humana resultantes de uma eliminação não controlada dos resíduos, este produto deverá ser reciclado de forma responsável de modo a promover a reutilização sustentável dos recursos materiais. Para fazer a devolução do seu dispositivo usado, queira por favor utilizar os sistemas de devolução e recolha ou contactar a loja onde adquiriu o produto. A loja poderá entregar este produto para que seja reciclado de forma segura em termos ambientais.

### Consumo de energia fora do modo

No modo desligado, este produto irá consumir energia a uma taxa de 0,11W.



## FUNKTIONER



## KOMMA IGÅNG

Vik ut **Stretch Essentials**-mattan med HoMedics-logotypen uppåt, placera på golvet\* och anslut till ett uttag i närheten.

- Se till att ingen kan snubbla på kabeln och håll området fritt från andra föremål så att du har tillräckligt med utrymme för att ligga bekvämt.
- **\*Stretch Essentials** är designad för att vara mångsidig, den används ofta på golvet, men kan även användas på sängen och soffan, för personer som kan ha problem med att använda produkten på golvet.
- Placera den medföljande kudden under huvudet och nacken som stöd.
- Anslut kontrollen till mattan och se till att kabeln som är ansluten till mattan är vänd "uppåt". Anslut adaptorn till undersidan av kontrollenheten.
- **OVIKTIGT!** Använd endast den strömadapter som medföljer produkten.
- Stretch Essentials-mattan har designats för att hjälpa till att förbättra flexibiliteten, räckvidden, cirkulationen och hållningen.
- **Bär mjuka bekväma kläder som håller dig varm.** Ta av dig skor, halsdukar, slipsar, bälten och smycken.
- Stretch Essentials är lämplig för alla former, längder och storlekar och för en mer anpassad upplevelse är den designad för att användas i två olika riktningar. Luftkamrarna finns på den mönstrade sidan.



För att sträcka ut den **övre delen av bälen och axlarna**

Lägg dig på mattan med axlarna över den mönstrade änden av mattan.



För att sträcka ut den **nedre delen av bälen och höfterna**

Lägg dig på mattan med baken över den mönstrade änden av mattan.

Sättet du placerar dina armar och ben på kan öka massagens intensitet betydligt, så välj den lämpligaste placeringen noggrant, i enlighet med tabellen:

			PLACERING AV BEN	PLACERING AV ARMAR	FÖRESLAGEN INTENSITET
ORÖRLIG	stel rygg stela knäsenor ryggsmärta		Böjda knä, fötterna platt mot golvet	Armarna vid sidorna eller händerna vilande på magen	LÅG
VISS RÖRLIGHET	rörligheten är inte dålig men det finns en del att göra		Raka ben, men med en kudde eller ett täcke under knäna	Armarna vid sidorna eller händerna vilande på magen	LÅG
GOD RÖRLIGHET	kan enkelt nudda tårna med raka ben, inga ryggproblem		Raka ben	Armarna vid sidorna eller händerna vilande på magen	MEDIUM
VÄLDIGT RÖRLIG	Söker en djupare och mer intensiv stretching		Raka ben	Armarna sträckta eller korsade	HÖG

## PROGRAM

- Tryck och håll in strömknappen för att slå på stretchmattan. Program A med lägsta intensitet startar automatiskt.
- För att byta program, tryck på strömknappen en gång.
- För att ändra intensitet, tryck på intensitetsknappen en gång.
- Tryck och håll in strömknappen för att stänga av stretchmattan. Luftkammarna kommer långsamt att tömmas. Vik eller lägg inte undan stretchmattan förrän luftkammarna är helt tömda.
- Stretch Essentials har 3 program (A, B, C). De olika programmen är designade för att sträcka din rygg på olika sätt, beroende på vad du föredrar.
- Stretch Essentials har 3 luftkammare som blåses upp och töms i följd beroende på vilket program du har valt.
- Stretch Essentials har 3 intensitetsnivåer, vilket ger dig från en mjukare stretch (nivå 1), till en mer intensiv, förlängd stretch (nivå 3). Hastigheten de blåses upp med och den takt de håller trycket och sedan töms på luft varierar. På intensitet 1 kommer till exempel luftkammarna att blåsas upp och tömmas snabbare än på intensitet 2 och 3. Detta för att stretchen ska kunna kännas längre. Det rekommenderas att du börjar på den lägsta inställningen för att vänja dig vid känslan och sedan öka när du känner dig bekväm.
- Stretch Essentials stängs av automatiskt efter 10 minuters användning.

PROGRAM	BESKRIVNING
A	Sträcker övre delen av ryggen och höfterna via intermittent uppblåsning/tömning
B	Sträcker nedre delen av ryggen och höfterna via intermittent uppblåsning/tömning
C	Sträcker övre och nedre delen av ryggen via intermittent uppblåsning/tömning

## LÄS ALLA INSTRUKTIONER FÖRE ANVÄNDNING. SPARA INSTRUKTIONERNA FÖR FRAMTIDA REFERENS.

- Vik inte apparaten genom att placera föremål ovanpå den när den förvaras
- Ta ALLTID ur kontakten från eluttaget omedelbart efter användning och innan rengöring. För att koppla ur, vrid alla kontrollerna till "AV"-positionen, ta sedan ur kontakten från uttaget.
- Lämna ALDRIG enheten utan uppsikt när kontakten sitter i. Ta ur kontakten från eluttaget när enheten inte används och innan tillbehör eller delar sätts på eller tas av.
- Enheten är lämplig från 13 år och uppåt och för personer med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental förmåga, eller bristande erfarenhet och kunskap, om de hålls under

## TIPS FÖR ATT UT MESTA MÖJLIGA AV STRETCH ESSENTIALS

1. **Slappna av och låt mattan göra jobbet**  
Försök att känna varje del av din kropp under behandlingen, och överallt där du känner dig spänd, bör du slappna av medvetet genom att låta kroppen bli tyngre och mjukare. Den rörelse som skapas av Stretch Essentials kommer att flytta din kropp utan att du behöver anstränga dig. Faktum är att ju mer du slappnar av, desto större kommer effekten att bli.
2. **Förbättra vridningsåtgärden**  
För program som innehåller en vridning, kan fördelarna förbättras ytterligare genom att vrida huvudet mjukt enligt beskrivningen nedan: **Under en höftvridning**, ser du till att överkroppen är avslappnad och båda axlarna tunga. Låt höften lyftas utan att göra motstånd. När den högra höften lyfts, vrider du huvudet åt vänster och vice versa. Rör dig alltid mjukt och återgå till en neutral position mellan rörelserna. Om du känner något obehag från nacken, bör du göra mindre rörelser eller prova med en kudde att vila huvudet på när du vrider det åt respektive sida.



uppsikt eller har instruerats om hur man ska använda enheten på ett säkert sätt och förstår de risker som användningen medför. Barn får inte leka med apparaten. Rengöring och underhåll får inte utföras av barn utan tillsyn.

- Sträck dig INTE efter en enhet som har ramlat ner i vatten eller andra vätskor. Stäng av elen och ta omedelbart ur kontakten. Håll torr – använd INTE om den är blöt eller under fuktiga förhållanden.
- För ALDRIG in nålar, fastsättningsanordningar av metall, eller andra metallföremål i apparaten eller i någon öppning.
- Använd denna enhet för det den är ämnad i enlighet med denna broschyr. Använd INTE tillbehör som inte är rekommenderade av HoMedics.

- Driv ALDRIG enheten om den har en skadad sladd eller kontakt, om den inte fungerar som den ska, om den har tappats, skadats eller tappats ner i vatten. Returnera den till HoMedics servicecenter för undersökning och reparation.
- Håll sladden borta från uppvärmda ytor.
- Överdrivet användande kan leda till att produkten hettas upp för mycket och kan förkorta dess livslängd. Om detta sker, sluta använda och låt enheten svalna innan den används igen.
- Använd INTE när någon aerosolprodukt (spray) används eller där syrgas administreras.
- Använd INTE under en filt eller kudde. Överdriven uppvärmning kan uppstå och orsaka brand, elchock eller personskada.
- Bär INTE denna enhet med sladden som ett handtag.
- Använd INTE utomhus.
- Krossa INTE.
- Denna produkt kräver 220-240 V AC-el.
- Försök INTE att reparera enheten. Det finns inga delar som kan servas. För service, skicka till ett HoMedics servicecenter. Alla reparationer av denna enhet får endast utföras av auktoriserad HoMedics servicepersonal.
- Stå INTE på apparaten. Enheten får bara användas på golvet eller på en säng o.s.v.
- Blockera aldrig luftöppningarna på enheten eller placera den på en mjuk yta, såsom en säng eller soffa. Håll luftöppningarna fria från ludd, hår etc.
- Placera eller förvara inte enheten där den kan falla eller dras ner i ett bad eller ett handfat. Placera inte i eller doppa i vatten eller annan vätska.
- Misslyckande att följa ovannämnda kan resultera i risken för brand eller skada.
- Om du har några frågor angående din hälsa, konsultera med din läkare innan du använder denna produkt.
- Gravida kvinnor, diabetiker och personer med pacemakers bör konsultera en läkare innan de använder denna enhet används. Rekommenderas inte för personer med diabetisk neuropati
- Använd INTE på ett spädbarn, handikappad eller en sovande eller medvetslös person. Använd INTE på känslig hud eller på en person med dålig blodcirkulation.
- Denna enhet bör ALDRIG användas av någon individ som lider av fysiska problem som kan begränsa användarens kapacitet att använda kontrollerna eller som har sensoriska bristfälligheter i den nedre delen av sin kropp.
- Använd ALDRIG direkt på svullna eller inflammerade områden eller på hudutslag.
- Om du upplever diskomfort medan du använder enheten, sluta använda den och konsultera med din doktor.
- Detta är en icke-professionell enhet, utformad för personlig användning och avsedd för att få spända muskler att slappna av. Använd INTE som ersättning för medicinsk uppmärksamhet.
- Använd INTE apparaten precis innan du går och lägger dig. Massagen har en stimulerande effekt och kan fördröja sömn.
- Apparaten stängs av automatiskt efter 10 minuters användning.
- Använd inte längre än den rekommenderade tiden.
- Om produkten känns överdrivet var, stäng av den och kontakta HoMedics servicecenter.

- Om produkten känns överdrivet varm, bör du stänga av den och kontakta HoMedics servicecenter.
- Den stora majoriteten av diabetiker kommer att kunna använda mattan utan problem och få dess fördelar. Men, diabetes kan vara en komplicerad sjukdom som ofta leder till andra hälsoproblem, då därför rekommenderar vi att du talar med en läkare först. I vissa fall kan läkaren ge dig rådet att kontrollera ditt blodsocker efter att behandlingen är slutförd då nivåerna ibland kan sjunka som ett resultat av behandlingen. I vissa fall, såsom vid diabetisk neuropati, kan personen ha försämrad känsel i lemmarna, och i en del sådana fall kan massage eller manipulering inte alltid rekommenderas, då individen inte har normal känsel för att kunna avgöra vad som är bekvämt eller inte. Det kan även föreligga en ökad risk för skador på svaga blodkärl i dess fall. Detta bör bedömas av en läkare i respektive fall, därav det påstående som vi gör i vår handbok. Detta kommer att bedömas av en allmänläkare för respektive ärende.
- Det finns inga övre eller undre längdbegränsningar för användning av vår matta. Genom att justera mattans position så att det är möjligt för alla att dra nytta av mattans fullständiga rörelse. Långa användare vill för det mesta ha stjärten så nära den rullade änden av mattan som möjligt, medan kortare användare kan dra nytta av att röra sig uppåt några centimeter mot huvud-delen av mattan.


### 3 ÅRS GARANTI

FKA Brands Ltd garanterar att den här produkten är fri från material- och tillverkningsfel under en period av 3 år från inköpsdatumet, förutom vad som noteras nedan. Denna produktgaranti från FKA Brands Ltd omfattar inte skador orsakade av felaktig användning, vanvård, olycka, anslutning av ej godkända tillbehör, modifieringar av produkten eller andra förutsättningar som ligger utanför FKA Brands Ltd. kontroll. Denna garanti gäller endast om produkten köps och används i Storbritannien eller inom EU. En produkt som kräver modifiering eller anpassning för att kunna fungera i något land annat än det land den var designad för, tillverkad, godkänd och/eller auktoriserad, eller reparation av produkter skadade av dessa modifieringar täcks inte under denna garanti. FKA Brands Ltd. ansvarar inte för någon typ av tillfälliga, indirekta eller speciella skador.

För att få garantiservice på din produkt, returnerar du produkten med betalt porto till ditt lokala servicecenter, tillsammans med ditt daterade kvitto (som inköpsbevis). Efter mottagandet, kommer FKA Brands Ltd att reparera eller ersätta, beroende på vad som är lämpligt, din produkt och returnera den till dig, med porto betalt. Garantin är bara tillgänglig via HoMedics Servicecenter. Service av produkten hos någon annan än HoMedics Servicecenter upphäver garantin. Denna garanti inverkar inte på dina lagliga rättigheter.

För att hitta ditt lokala HoMedics Servicecenter, kan du gå till [www.homedics.co.uk/servicecentres](http://www.homedics.co.uk/servicecentres)

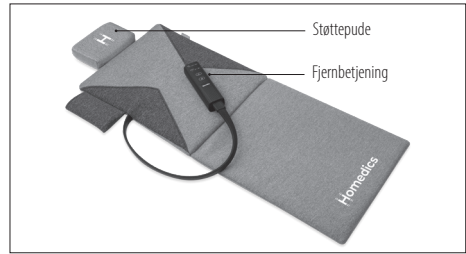
#### WEEE-förklaring

 Denna markering indikerar att denna produkt inte får avyttras med annat hushållsavfall inom EU. För att förhindra möjlig skada på miljö eller person från okontrollerat avfallsavyttrande, återvinn på ansvarsfullt vis för att främja det fortsatta återanvändandet av materialresurser. För att returnera din använda enhet, använd retur och insamlingsystemen eller kontakta återförsäljaren där produkten köptes. De kan se till att produkten återvinnas på ett miljösäkert vis.

#### Strömförbrukning i off-läge

I avstängt läge kommer denna produkt att förbruka ström med en hastighet av 0,11W.

## EGENSKABER



## SÅDAN KOMMER DU I GANG

Fold **Stretch Essentials**-måtten ud med HoMedics-logoet opad, læg den på gulvet\*, og sæt den i en stikkontakt i nærheden.

- Sørg for, at ledningen ligger, så der ikke er nogen, der kan falde over den, og hold området fri for andre genstande, så du har plads nok til at ligge behageligt.
- \* **Stretch Essentials** er designet til at være alsidig. Den bruges normalt på gulvet, men kan også bruges på sengen og sofaen til folk, der kan have problemer med at bruge produktet på gulvet.
- Placer den medfølgende pude under dit hoved og nakke som støtte.
- Sæt controlleren i måtten, og sørg for, at det kabel, der er fastgjort til måtten, vender opad. Sæt adapteren i bunden af controlleren.
- VIGTIGT:** Brug kun produktet sammen med den strømadapter, der leveres med produktet.
- Stretch Essentials-måtten er designet til at hjælpe med at forbedre folks fleksibilitet, bevægelsesfrihed, cirkulation og kropsholdning.
- Tag blødt, behageligt tøj på, som kan holde dig varm.** Tag sko, tørklæder, slips, bæltet og smykker af.
- Stretch Essentials kan bruges af personer med alle former, højder og størrelser, og for en mere tilpasset oplevelse er den designet, så den kan bruges i to forskellige retninger. Den mønstrede side har luftkanalerne.



Sådan strækker du **den øverste del af kroppen og skuldrene**  
Læg dig på måtten med skuldrene over den mønstrede ende af måtten.



Sådan strækker du **den nederste del af kroppen og hofterne**  
Læg dig på måtten med numsen over den mønstrede ende af måtten.

Den måde du placerer dine arme og ben kan gøre en stor forskel for, hvor intensiv massagen er, så du skal omhyggeligt vælge den bedst egnede placering, i henhold til tabellen:

			PLACERING AF BEN	PLACERING AF ARME	FORESLÅET INTENSITET
UFLÆKSIBELT	spændt ryg spændte knæhaser rygsmerter		Knæene bøjede, fødderne fladt på gulvet	Armene langs siden eller hænderne hvilende på maven	LAV
NOGEN FLEKSIBILITET	Fleksibiliteten er ikke dårlig, men kan blive bedre		Strakte ben, men med en pude eller polster under knæene	Armene langs siden eller hænderne hvilende på maven	LAV
GOD FLEKSIBILITET	kan nemt røre ved tæerne med strakte ben, ingen rygproblemer		Strakte ben	Armene langs siden eller hænderne hvilende på maven	MEDIUM
MEGET FLEKSIBEL	søger et meget dybere og mere intenst stræk		Strakte ben	Arme strakt over hovedet eller arme foldet over hovedet	HØJ

## PROGRAMMER

- Tryk på tænd/sluk-knappen og hold den nede for at tænde for måtten. Program A med den laveste intensitet starter automatisk.
- Tryk én gang på tænd/sluk-knappen for at skifte program.
- Tryk én gang på intensitetsknappen for at skifte intensitet.
- Tryk på tænd/sluk-knappen og hold den nede for at slukke for måtten. Luftkamrene vil langsomt tømmes for luft. Måtten må ikke foldes sammen eller lægges væk, før luftkamrene er helt tømt for luft.
- Stretch Essentials har 3 programmer (A, B, C). De forskellige programmer er designet til at strække din ryg på forskellige måder, alt efter hvad du foretrækker.
- Stretch Essentials har 3 luftkamre, som pustes op og tømmes for luft i rækkefølge, afhængigt af hvilket program du har valgt.
- Stretch Essentials har 3 intensitetsniveauer, som giver dig et blødere stræk (niveau 1) til et mere intenst, langvarigt stræk (niveau 3). Den hastighed, hvormed de pustes op, og den hastighed, hvormed de holder trykket og derefter tømmes for luft, varierer. På intensitet 1 vil luftkamrene f.eks. puste sig op og tømme sig hurtigere end på intensitet 2 og 3. Det er for at strækket kan mærkes i længere tid. Det anbefales, at du starter på den laveste indstilling for at vænne dig til fornemmelsen og derefter øger intensiteten, hvis du føler dig godt tilpas.
- Stretch Essentials slukker automatisk efter 10 minutters brug.

PROGRAM	BESKRIVELSE
A	Strækker øvre del af ryggen og hofter via intermitterende oppustning/tømming
B	Strækker nedre del af ryggen og hofter via intermitterende oppustning/tømming
C	Strækker øvre og nedre del af ryggen via intermitterende oppustning/tømming

## LÆS ALLE INSTRUKTIONER FØR BRUG. GEM DISSE INSTRUKTIONER TIL SENERE BRUG.

- Undgå at krølle apparatet ved at placere ting oven på det under opbevaring
- Apparatets stik skal ALTID tages ud af stikkontakten umiddelbart efter brug og før apparatet rengøres. For at slukke for apparatet skal alle knapper sættes i 'OFF'-(slukket) position, hvorefter stikket tages ud af stikkontakten.
- Man må ALDRIG lade et apparat være uden opsyn, når det er tændt. Tag stikket ud af stikkontakten, når det ikke er i brug og før der sættes eller fjernes dele eller tilbehør.
- Dette apparat er egnet til personer på 13 og derover samt personer med fysiske, sansemæssige eller mentale handicap eller manglende erfaring og viden, såfremt

## TIPS TIL AT FÅ MEST MULIGT UD AF STRETCH ESSENTIALS

### 1. Slap af og lad måtten gøre arbejde

Prøv at være mindful og scan hver enkelt del af din krop under behandlingen, og der hvor du mærker spændinger, kan du bevidst slippe den spænding ved at lade din krop blive tungere og blødere. Bevægelserne, som Stretch Essentials giver, vil bevæge din krop uden at du behøver at anstrenge dig. Faktisk er det sådan, at jo mere du slapper af, jo mere får du ud af det.

### 2. Forstærke øvelsen med drej

For programmer, der indeholder en drejende bevægelse, kan fordelene forøges ved at dreje hovedet forsigtigt som beskrevet herunder:

**Under en hoftedrejning**, kan du holde den øverste del af kroppen afslappet og begge skuldre tunge. Lad hoften løfte sig uden modstand. Mens du løfter højre hoft, kan du prøve at dreje hovedet til venstre og vice versa. Bevæg dig altid stille og roligt, og vend tilbage til neutral placering mellem hver bevægelse. Hvis du føler ubehag i nakken, så gør bevægelserne mindre, eller prøv at bruge en pude i en af siderne til at hvile hovedet på, mens du drejer dig.



- vedkommende er under opsyn eller har modtaget anvisninger om forsvarlig anvendelse af apparatet, og vedkommende forstår farerne i forbindelse med anvendelsen. Børn må ikke lege med apparatet. Rengøring og vedligeholdelse må ikke udføres af børn, medmindre de er under opsyn.
- Man MÅ ALDRIG prøve at tage fat i et apparat, der er faldet ned i vand eller andre væsker. Sluk for apparatet på stikkontakten og tag øjeblikkeligt stikket ud. Skal holdes tørt – Må IKKE bruges under våde eller fugtige forhold.
- Du må ALDRIG sætte nåle, metaliske lukkemekanismer eller genstande ind i apparatet eller nogen åbning.
- Brug dette apparat til dets tiltænkte brug, som beskrevet i denne vejledning. Man MÅ



- IKKE bruge tilbehør, som ikke er anbefalet af HoMedics.
- Man må ALDRIG bruge dette apparat, hvis dets ledning eller stik er blevet beskadiget, hvis det ikke fungerer korrekt, hvis det er blevet tabt eller beskadiget, eller hvis det er blevet tabt ned i vand. Returnér det til HoMedics Service Centre for undersøgelse og reparation.
  - Hold ledningen væk fra varme overflader.
  - Overdreven brug kan medføre overophedning af apparatet og en kortere levetid. Hvis dette skulle ske, skal man stoppe brugen af apparatet og lade det køle ned, før det igen bruges.
  - Man må IKKE bruge apparatet i miljøer, hvor der anvendes aerosol- (spray-) produkter, eller hvor oxygen (ilt) administreres.
  - Må IKKE bruges under et tæppe eller en pude. Overophedning kan opstå og forårsage brand, elektrisk stød eller tilskadekomst af personer.
  - Man må IKKE bære dette apparat i ledningen eller bruge ledningen som et håndtag.
  - Må IKKE bruges udendørs.
  - MÅ IKKE knuses.
  - Dette produkt kræver 220-240 V vekselstrøm.
  - Man må IKKE forsøge at reparere apparatet. Der er ingen dele, der kan serviceres af brugeren. For service, send apparatet til et HoMedics Service Centre. Al servicering af dette apparat må kun udføres af autoriseret HoMedics servicepersonale.
  - STÅ IKKE på produktet. Dette produkt bør kun anvendes på gulvet eller i en seng og lign.
  - Man må aldrig blokere apparatets lufthuller eller placere det på en blød overflade, som f.eks. en seng eller en sofa. Luftåbninger skal holdes fri for fnug og hår etc.
  - Apparatet må ikke placeres eller opbevares et sted, hvor det kan falde ned i, eller blive trukket ned i, et bad eller en vask. Må ikke placeres i, eller falde ned i, vand eller andre væsker.
  - Manglende overholdelse af ovenstående kan føre til risiko for brand eller personskade.
  - Hvis du har spørgsmål vedrørende dit helbred, skal du konsultere en læge, før du bruger dette apparat.
  - Gravide, diabetikere og enkeltpersoner med pacemakere bør konsultere en læge før brug af dette apparat. Ikke anbefalet til brug af enkeltpersoner med diabetisk neuropati
  - Må IKKE bruges til spædbørn eller invalide personer, eller til en sovende eller bevidstløs person. Må IKKE bruges på ufølsom hud, eller til en person med dårligt blodomløb.
  - Dette apparat må ALDRIG bruges af en person, der lider af en fysisk sygdom, der begrænser brugerens kapacitet til at bruge knapperne eller som har sensorisk debilitet i den nederste halvdel af kroppen.
  - Må ALDRIG bruges på opsvulmede eller betændte områder eller på områder med udslett.
  - Hvis man føler noget som helst ubehag ved brug af dette apparat, skal man stoppe brugen og konsultere sin læge.
  - Dette er et apparat, som kan benyttes af privatpersoner til at lindre muskelspændinger. Apparatet må IKKE benyttes i stedet for medicinsk behandling.
  - Apparatet må IKKE benyttes lige før sengetid. Massagen har en stimulerende effekt og kan forsinke din søvn.
  - Apparatet slukker automatisk efter 10 minutters brug.
  - Må ikke anvendes i længere tid end anbefalet.

- Hvis produktet føles for varmt, skal du slukke på kontakten og kontakte HoMedics Servicecenter.
- Sørg for, at alt hår, tøj og smykker til enhver tid holdes væk fra massagemekanismen og produktets andre bevægelige dele.
- Størstedelen af diabetikere vil kunne benytte måtten uden pro-blemer og skulle få god nytte af den. Men eftersom diabetes til tider kan være en kompleks sygdom, som kan føre til andre hel-bredsmæssige problemer, anbefaler vi, at du snakker med din læge, før du begynder at bruge måtten. I nogle tilfælde vil din praktiserende læge måske råde dig til at tjekke dit blodsukker efter en afsluttet behandling, da blodsukkerniveauet til tider kan falde som følge af behandlingen. I nogle tilfælde, som f.eks. ved diabetisk neuropati, kan en person have mindsket følelse i lem-mer, og i så tilfælde vil massage eller anden bevægelse ikke al-tid være anbefalet, fordi personen ikke får den normale følelsesmæssige feedback til at vide, hvad der er komfortabelt eller ej. Der kan også være en øget risiko for skade på svage blodkar i sådanne tilfælde. Dette bør være op til den praktiserende læge i hvert enkelt tilfælde. Derfor fremsætter vi denne erklæring i vo-res manual. Dette skal bedømmes af en praktiserende læge fra sag til sag.
- Der er ingen øvre eller nedre højdegrænser for brugen af måt-ten. Ved at justere din stilling på måtten er det muligt for alle at drage nytte af motion på måtten. Høje personer vil normalt skulle anbringe deres bagdel så tæt på rulleenheden af måtten, mens ikke så høje brugere måske vil drage nytte af at flytte sig et par centimeter længere op mod hovedenden af måtten.

### 3 ÅRS GARANTI

FKA Brands Ltd garanterer, at dette produkt ikke indeholder fejl, hvad angår materialer eller håndværksmæssig kvalitet i en periode på 3 år fra købsdatoen, dog med de undtagelser, der er anført nedenfor. Denne produktgaranti fra FKA Brands Ltd. dækker ikke skade forårsaget af forkert brug eller misbrug; ulykke; tilføjelse af et eventuelt uautoriseret tilbehør; ændring af produktet; eller et hvilket som helst andet forhold, som ligger uden for FKA Brands Ltd.'s kontrol. Nærværende garanti gælder kun, hvis produktet er købt og benyttes i Storbritannien / EU. Et produkt, der kræver ændring eller tilpasning for at gøre det i stand til at fungere i et andet land end det land, for hvilket det er konstrueret, fremstillet, godkendt og/eller autoriseret, eller reparation af produkter beskudiget af disse modifikationer, dækkes ikke af garantien. FKA Brands Ltd er ikke ansvarlig for nogen form for tilfældige, specielle eller følgeskader.

For at opnå service på dit produkt iht. garantien skal du returnere produktet franko til dit lokale servicecenter sammen med dateret kvittering for dit køb (som købsbevis). FKA Brands Ltd. vil efter modtagelse enten reparere eller udskifte dit produkt og returnere det til dig franko. Garantien gælder kun, når service udføres af HoMedics Service Centre. Udførelse af service på dette produkt af andre end HoMedics Service Centre. ugyldiggør garantien. Denne garanti påvirker ikke dine lovmæssige rettigheder.

Find dit lokale HoMedics Service Centre på

[www.homedics.co.uk/servicecentres](http://www.homedics.co.uk/servicecentres)

#### WEEE forklaring

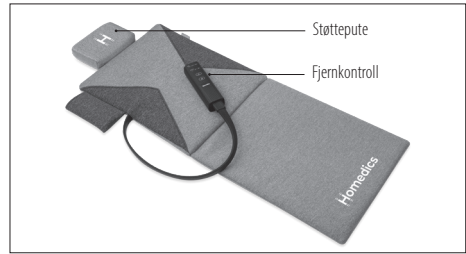


Denne afmærkning angiver, at dette produkt ikke må bortskaffes med andet husholdningsaffald inden for EU. For at forhindre mulig skade for miljøet eller menneskers sundhed på grund af ukontrolleret affaldsbortskaffelse, skal det genanvendes på ansvarlig vis for at fremme den bæredygtige genanvendelse af materielle ressourcer. Gør brug af returnerings- og indsamlingssystemer eller kontakt den detailhandler, hvor produktet blev købt, for at returnere det brugte produkt. Disse kan videreende produktet til miljøsikker genanvendelse.

#### Strømforbrug i slukket tilstand

I slukket tilstand vil dette produkt forbruge strøm med en hastighed på 0,11W.

## FUNKSJONER



## KOMME I GANG

Brett ut **Stretch Essentials**-matten med HoMedics-logoen vendt opp, legg den på gulvet\* og koble den til en stikkontakt i nærheten.

- Kontroller at ledningen ikke utgjør en fare for snubling, og hold området ryddet for andre objekter slik at du har nok rom til å ligge komfortabelt.
- \* **Stretch Essentials** er designet for å være allsidig, den brukes vanligvis på gulvet, men kan også brukes på sengen eller sofaen for personer som kan ha problemer med å bruke produktet på gulvet.
- Legg puten som følger med under hodet og nakken din for støtte.
- Plugg kontrollen inn i matten, og pass på at kabelen som er festet til matten vender «opp». Plugg adapteren inn i bunnen av kontrolleren.
- **VIKTIG:** Bruk alltid adapteren som følger med produktet.
- Stretch Essentials-matten er utviklet for å bidra til å forbedre fleksibilitet, bevegelighet, sirkulasjon og holdning.
- **Ta på deg myke komfortable klær som holder deg varm.** Ta av sko, skjef, slips, belte og smykker.
- Stretch Essentials passer til alle former, høyder og størrelser, og for en mer skreddersydd opplevelse er den designet for å kunne brukes i to forskjellige retninger. Luftkanalene er på den mønstrede siden.



For å strekke **øvre torso og skuldrene**

Legg deg på matten med skuldrene over den mønstrede enden av matten.



For å strekke **nedre torso og hoftene**

Legg deg på matten med baken over den mønstrede enden av matten.

Måten du posisjonerer armene og bena dine kan merkbart påvirke hvor intens strekk du får, velg den mest passende posisjonen fra tabellen med omhu:

			BENSTILLING	ARMSTILLING	FORESLÅTT INTENSITET
IKKE FLEKSIBEL	stiv rygg stive lår ryggsmertner		Knærne bøyd opp, føttene flatt på gulvet	Armene ved sidene eller hendene hvilende på magen	LAV
NOE FLEKSIBILITET	fleksibiliteten er ikke dårlig, men det er fortsatt et stykke å gå		Rette ben, men med en pute eller den tykke delen under knærne	Armene ved sidene eller hendene hvilende på magen	LAV
GOD FLEKSIBILITET	can easily touch toes with straight legs, no back issues		Rette ben	Armene ved sidene eller hendene hvilende på magen	MED
VELDIG FLEKSIBEL	seeking a much deeper and more intense stretch		Rette ben	Armene strukket over hodet eller foldet over hodet	HØY

## PROGRAMMER

- Trykk på og hold inne strømknapen for å slå på strekkmatten. Program A med laveste intensitet starter automatisk.
- Trykk én gang på strømknapen for å endre program.
- Trykk én gang på intensitetsknappen for å endre intensiteten.
- Trykk på og hold inne strømknapen for å slå av strekkmatten. Luftkamrene tømmes sakte. Ikke brett eller legg bort strekkmatten før luftkamrene er helt tømte.
- Stretch Essentials har 3 programmer (A, B, C). De forskjellige programmene er utformet for å strekke ryggen på ulike måter, avhengig av hva du foretrekker.
- Stretch Essentials har 3 luftkamre som blåses opp og tømmes for luft i rekkefølge, avhengig av hvilket program du har valgt.
- Stretch Essentials har 3 intensitetsnivåer, fra en mykere strekk (nivå 1) til en mer intens og forlenget strekk (nivå 3). Det varierer hvor raskt de blåses opp og hvor raskt de holder trykket og deretter tømmes for luft. For eksempel vil luftkamrene blåses opp og tømmes for luft raskere på intensitet 1 enn på intensitet 2 og 3. Dette er for at strekken skal kjøles lenger. Det anbefales at du begynner på den laveste innstillingen for å venne deg til følelsen, og deretter øker hvis du føler deg komfortabel.
- Stretch Essentials vil automatisk slå seg av etter 10 minutters bruk.

PROGRAM	BESKRIVELSE
A	Tøyer øvre del av ryggen og hoftene ved hjelp av periodevis oppblåsing/tømming
B	Tøyer korsrygg og hofter ved hjelp av periodevis oppblåsing/tømming
C	Tøyer øvre og nedre del av ryggen ved hjelp av periodevis oppblåsing/tømming

## LES ALLE INSTRUKSJONENE FØR BRUK. TA VARE PÅ INSTRUKSJONENE FOR FREMTIDIG REFERANSE.

- Unngå press på apparatet ved å plassere gjenstander oppå det under lagring
- Støpselet for apparatet skal ALLTID trekkes ut omgående etter bruk og før rengjøring. For å slå av, sett alle kontrollene på «OFF» (AV), og trekk deretter støpselet ut av strømkontakten.
- Et apparat skal ALDRI forlates uten tilsyn når støpslet er i strømkontakten. Trekk støpslet ut av strømkontakten når enheten ikke er i bruk og før montering eller demontering av deler eller tilbehør.
- Dette apparatet er egnet for personer fra 13 år og oppover, og kan brukes av personer med reduserte fysiske, sanse- eller mentale

## TIPS FOR Å FÅ MEST UT AV STRETCH ESSENTIALS

1. **Slapp av og la maten gjøre jobben**  
Vær bevisst hver del av kroppen din under behandlingen. Uansett hvor du føler det stramme, bevisst forsøk å slippe spenningen ved å la kroppen din bli tyngre og løsere. Bevegelsen fra Stretch Essentials vil bevege kroppen din uten at du trenger å anstrenge deg. Jo mer du slapper av, jo større fordeler vil du oppnå.
2. **Forbedre vridningene**  
For programmer med vridninger vil fordelene bli ytterligere forbedret ved å vri hodet skånsomt, som beskrevet nedenfor:  
**Under en hoftevridning**, hold overkroppen avslappet og la begge skuldrene ligge tungt. Tillat hoften å bli løftet, uten motstand. Etter hvert som høresiden av hoften løftes, prøv å vri hodet til venstre side og vice versa. Utfør bevegelsene alltid varsomt, og gå tilbake til en nøytral posisjon mellom bevegelsene. Føler du ubehag i nakken bør du prøve å gjøre mindre bevegelser eller bruk en pute på hver side for å hvile hodet på når du vrir hodet.



- evner, eller med manglende erfaring og kunnskap, hvis de er under oppsyn eller har blitt instruert i sikker bruk av apparatet og forstår farene som er involvert. Barn må ikke leke med apparatet. Rengjøring og brukervedlikehold må ikke foretas av barn uten tilsyn.
- IKKE nå etter et apparat som har falt i vann eller annen væske. Slå av på hovedstrømmen og trekk ut støpslet omgående. Oppbevar tørt – SKAL IKKE brukes på steder hvor det er vått eller fuktig.
- Det må ALDRI settes nåler eller andre metalliske gjenstander inn i apparatet eller i noen åpning.
- Bruk apparatet til den tiltenkte bruk som beskrevet i denne veiledningen. IKKE bruk tilbehør som ikke er anbefalt av HoMedics.

- Apparatet må ALDRI brukes hvis ledningen eller støpselet er ødelagt, eller hvis apparatet ikke fungerer ordentlig, eller hvis det var sluppet i gulvet eller skadet, eller kommet i vann. Returner apparatet til HoMedics Servicesenter for undersøkelse og reparasjon.
- Hold ledningen borte fra oppvarmede flater.
- Overdreven bruk kan føre til overoppvarming og kortere levetid på produktet. Hvis dette forekommer, slå av apparatet og la det nedkjøle før det brukes igjen.
- Apparatet må IKKE brukes hvor det sprayes med aerosolprodukter eller hvor det foretas behandling med medisinsk oksygen.
- Enheten må IKKE brukes under et ullteppe eller pute. Overdreven oppvarming kan oppstå og forårsake brann, dødelig elektrosjokk eller personskader.
- Apparatet må IKKE bæres etter ledningen eller bruke ledningen som et bærehåndtak.
- Må IKKE brukes utendørs.
- MÅ IKKE klemmes.
- Dette produktet krever en 220-240 V AC strømtilførsel.
- Det må IKKE gjøres forsøk på å reparere apparatet. Det er ingen deler som brukeren kan foreta vedlikehold/service på. For å få service, send til et HoMedics servicesenter. All service på dette apparatet skal kun foretas av autorisert HoMedics personell.
- Du må IKKE stå på apparatet. Enheten skal bare brukes på gulvet eller sengen osv..
- Luftåpninger på apparatet må aldri tildekkes og apparatet må ikke plasseres på en myk overflate slik som en seng eller sofa. Hold luftåpningene fri for lo og hår osv.
- Apparatet må ikke plasseres eller oppbevares på et sted hvor det kan falle eller bli dratt ned i et badekar eller vask. Apparatet må ikke plasseres eller droppes i vann eller annen væske.
- Unnlattelse av å følge ovennevnte kan resulterer i brannfare eller personskade.
- Hvis du har noe anliggende når det gjelder din helse, rådfør deg med lege før apparatet brukes.
- Gravide, diabetikere og personer med pacemaker bør konsultere lege før anvendelse av dette produktet. Anbefales ikke for bruk av personer med diabetisk nevropati
- Må IKKE brukes på spedbarn, funksjonshemmede eller person som sover eller som er ubevisst. Må IKKE brukes på ufølsom hud eller på en person med dårlig blodsirkulasjon.
- Dette apparatet skal ALDRI brukes på enkeltpersoner med noe fysisk lidelse som vil begrense brukerens evne til å betjene kontrollene eller som har sensoriske mangler i nedre kroppsdeler.
- Må ALDRI brukes direkte på hovne eller betente områder eller på huderupsjoner.
- Dersom du føler noe ubehag under bruk av dette apparatet, stans bruken av apparatet og rådfør deg med din lege.
- Dette er et ikke-profesjonelt apparat som er konstruert for personlig bruk og er tiltenkt å gi lindre muskelspenning. Skal IKKE brukes som erstatning for medisinsk behandling.
- Skal IKKE brukes før du går å legger deg. Massasjen har en stimulerende virkning og kan forsinke søvn.
- Apparatet vil automatisk slå seg av etter 10 minutters bruk.
- Skal ikke brukes lengre enn den anbefalte tiden.


- Hvis produktet føles unaturlig varmt, slå av hovedstrømmen og ta kontakt med HoMedics Servicesenter.
- Forsikre deg om at alt hår, klær og smykker til enhver tid holdes unna massagemekanismen eller andre bevegelige deler på produktet.
- De aller fleste med diabetes kan bruke matten uten utfordringer og vil få gode resultater. Imidlertid er diabetes en kompleks sykdom og kan føre til andre medisinske problemer, hør derfor med legen din først. I enkelte tilfeller vil legen anbefale å sjekke blodsukkeret etter behandlingen, ettersom behandlingen kan senke nivået hos enkelte pasienter. I noen tilfeller, som med diabetisk nevropati, kan pasienten ha nedsatt følesans og vil ik-ke kunne kjenne etter hva som er komfortabelt eller ubehagelig. Derfor er ikke massasje alltid anbefalt for pasienter i denne gruppen. Det kan også forekomme økt risiko for svake blodårer i enkelte tilfeller. Dette bør regelmessig vurderes av en lege, der-for er det uttrykkelig nevnt i manualen. Dette skal avgjøres av en GP for hvert tilfelle.
- Det er ingen øvre eller nedre høyderestriksjoner for bruk av mat-ten. Ved å justere posisjonen på matten kan alle dra full nytte av de ulike bevegelsene på matten. Høye brukere vil plas-sere seg best med baken nederst mot rullen, mens lavere bruke-re vil dra nytte av å plassere seg noen centimeter fra toppen av matten.

### 3 ÅRS GARANTI

FKA Brands Ltd garanterer at dette produktet ikke er har materielle defekter eller produksjonsfeil i en periode på 3 år fra kjøpsdato, utenom i tilfeller beskrevet nedenfor. Denne produktgarantien fra FKA Brands Ltd dekker ikke skade forårsaket av feil bruk eller misbruk, ulykke, feste av uautorisert tilbehør, endring av produktet, eller alle andre forhold som er utenom FKA Brands Ltds kontroll. Denne garantien er kun gyldig dersom produktet kjøpes og brukes i Storbritannia/EU. Et produkt som krever modifikasjon eller tilpasning for å kunne fungere i andre land enn landet det ble designet for, produsert i, godkjent i og/eller autorisert, eller reparasjon av skadede produkter med disse modifikasjonene er ikke dekket av denne garantien. FKA Brands Ltd er ikke ansvarlig for noe slags tilfeldig skade, følgeskade eller spesielle skader. For å få garantert service på ditt produkt må du returnere produktet med returporto til ditt lokale servicesenter sammen med din daterte salgskvittering (som kjøpebevis). Ved mottak vil FKA reparere eller erstatte, etter eget forgodtbefinnende, ditt produkt og returnere det til deg frankert. Garantien gjelder kun gjennom HoMedics servicesenter. Utføring av service på dette produktet av andre enn HoMedics servicesenter gjør garantien ugyldig. Denne garantien påvirker ikke dine lovbestemte rettigheter.

For å finne ditt lokale HoMedics servicesenter, se [www.homedics.co.uk/servicecentres](http://www.homedics.co.uk/servicecentres)

#### WEEE forklaring

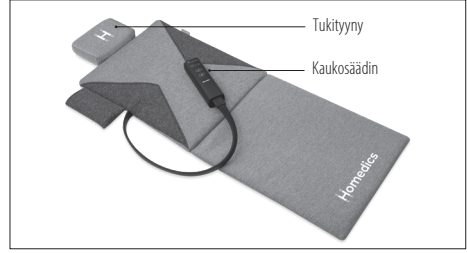
 Denne merkingen indikerer at innen EU skal dette produktet ikke kastes sammen med annet husholdningssøppel. For å forebygge mulig skade på miljøet eller menneskelig helse forårsaket av ukontrollert avfallstømming, skal produktet gjenvinnes ansvarlig for å støtte holdbar gjenbruk av materialressurser. For å returnere den brukte anordningen, vennligst bruk retur- og hentesystemet, eller ta kontakt med detaljisten hvor produktet ble kjøpt. De kan sørge for miljøvennlig gjenvinning av produktet.

#### Av-modus strømforbruk

I av-modus vil dette produktet bruke strøm med en hastighet på 0,11W.



## OMINAISUUDET



## ALOITUS

Avaa **Stretch Essentials** -matto HoMedics-logo ylöspäin, aseta se lattialle\* ja liitä lähellä olevaan pistorasiaan.

- Varmista, ettei virtajohto ole kulkuväylällä ja katso, ettei ympärillä ole muita esineitä, jotta sinulla on riittävästi tilaa asettautua matolle mukavasti.
- \* **Stretch Essentials** on suunniteltu monikäyttöiseksi. Sitä käytetään yleensä lattialla, mutta sitä voidaan käyttää myös sängyllä ja sohvalla heille, joilla voi olla vaikeuksia käyttää tuotetta lattialla.
- Aseta mukana toimitettu tyyny pääsi ja niskasi tueksi.
- Kytke ohjain mattoon ja varmista, että mattoon kiinnitetty johto osoittaa ”ylöspäin”. Kytke sovitin ohjaimen pohjaan.
- **TÄRKEÄÄ:** Käytä ainoastaan tuotteen mukana toimitettua virta-adaptoria.
- Stretch Essentials -matto on suunniteltu parantamaan notkeutta, liikkuvuutta, verenkiertoa ja ryhtiä.
- **Pukeudu lämpimästi ja mukavasti.** Ota pois kengät, huivit, solmiot, vyöt ja korut.
- Stretch Essentials sopii kaikenmuotoisille, pituisille- ja kokoisille ihmisille. Räätelöidympää käyttökokemusta varten se on suunniteltu käytettäväksi kahdessa eri asennossa. Kuviollisella puolella on ilmalokeroita.



### Ylävartalon ja hartijoiden venytys

Asetu matolle niin, että hartiasi ovat maton kuvioidun pään päällä.

Käsien ja jalkojen asento vaikuttaa hieronnan voimakkuuteen, joten asetu huolellisesti sopivimpaan asentoon taulukon mukaisesti:

### Alavartalon ja lanteiden venytys

Asetu matolle niin, että takapuoli on maton kuvioidun pään päällä.

			JALKOJEN ASENTO	KÄSIEN ASENTO	EHDOTETTU VOIMAKKUUS
HUONO LIIKKUVUUS	kireä selkä kireät jänteet selkäkipu		Polvet taivutettuina, jalat lattiaa vasten	Kädet sivuilla tai vatsan päällä	ALHAINEN
JONKIN VERRAN LIIKKUVUUTTA	Liikkuvuutta on jonkin verran, mutta vielä on runsaasti parantamisen varaa		Jalat suorina, tyyny tai pehmeikie polvien alla	Kädet sivuilla tai vatsan päällä	ALHAINEN
HYVÄ LIIKKUVUUS	varpaista on helppo koskettaa suorin jaloin, ei selkärangin		Jalat suorina	Kädet sivuilla tai vatsan päällä	KESKINKERTAINEN
ERITTÄIN HYVÄ LIIKKUVUUS	tavoitteena syvällisempi ja tehokkaampi venytys		Jalat suorina	Kädet suorina pään päällä tai käsivarret taivutettuina pään päällä	KORKEA

## OHJELMAT

- Kytke venytysmatto päälle pitämällä virtapainiketta painettuna. Ohjelma A matalimmalla voimakkuudella käynnistyy automaattisesti.
- Voit vaihtaa ohjelmia painamalla virtapainiketta kerran.
- Voit vaihtaa voimakkuutta painamalla voimakkuuden painiketta kerran.
- Kytke venytysmatto pois päältä pitämällä virtapainiketta painettuna. Ilmalokerot tyhjenevät hitaasti. Älä taita tai laita venytysmattoa pois ennen kuin ilmalokerot ovat tyhjentyneet täysin.
- Stretch Essentials -matossa on 3 ohjelmaa (A, B, C). Eri ohjelmat on suunniteltu venyttämään selkääsi eri tavoin mieltymyksiesi mukaan.
- Stretch Essentials -matossa on 3 ilmalokeroa, jotka täyttyvät ja tyhjenevät peräkkäin valitsemasi ohjelman mukaan.
- Stretch Essentials -matossa on 3 voimakkuustasoa pehmeämmästä venytyksestä (taso 1) intensiivisempään, pitkäkestoisempaan venytykseen (taso 3). Nopeus, jolla ne täyttyvät ja nopeus, jolla ne pitävät paineen ja sitten tyhjenevät, vaihtelee. Esimerkiksi voimakkuudella 1 ilmalokerot täyttyvät ja tyhjenevät nopeammin kuin voimakkuuksilla 2 ja 3. Näin venytys tuntuu pidempään. On suositeltavaa, että aloitat matalimmalla asetuksella, jotta totut tunteeseen, ja lisää voimakkuutta sitten, jos tunnet olosi mukavaksi.
- Stretch Essentials sammuu automaattisesti 10 minuutin käytön jälkeen.

OHJELMAT	KUVAUS
A	Venyttää yläselkää ja lantiota epäsäännöllisellä täytöllä ja tyhjennyksellä
B	Venyttää alaselkää ja lantiota epäsäännöllisellä täytöllä ja tyhjennyksellä
C	Venyttää ylä- ja alaselkää epäsäännöllisellä täytöllä ja tyhjennyksellä

## LUE KAIKKI OHJEET ENNEN KÄYTTÖÄ. SÄILYTÄ NÄMÄ OHJEET VASTAISEN VARALLE.

- Älä aiheuta laitteeseen rypyjä asettamalla sen päälle esineitä säilytyksen aikana
- Irrota pistoke AINA pistorasiasta välittömästi käytön jälkeen ja ennen puhdistamista. Kytke pois päältä kääntämällä kaikki säätimet 'POIS PÄÄLTÄ' -asentoon ja irrota sitten pistoke.
- ÄLÄ KOSKAAN jätä laitetta valvomatta, kun pistoke on seinässä. Irrota pistoke virtalähteestä, kun se ei ole käytössä ja ennen kuin liität siihen osia tai lisävarusteita tai otat niitä pois.
- Tätä laitetta voivat käyttää vähintään 13-vuotiaat henkilöt ja henkilöt, joilla on alentuneet fyysiset, sensoriset tai henkiset kyvyt tai joilla ei ole kokemusta ja tietoa,

## VINKKEJÄ PARHAIDEN TOLSTEN SAAVUTTAMISEEN STRETCH ESSENTIALS:LLÄ

1. **Rentoudu ja anna hierontamatton tehdä työ**  
Keskitä huomiosi kuhunkin käsiteltävään kehon osaan hoidon aikana ja aina kun tunnet jännitteitä, pyri tietoisesti lievittämään niitä antamalla kehon tuntua painavammalta ja pehmeämmältä. Stretch Essentials:n tuottama liike liikuttaa vartaloasi ponnisteluitta. Itse asiassa hyöty on sitä parempi, mitä rentoutuneempana olet.
2. **Taivutustoiminnon tehostaminen**  
Kääntöjä sisältävän ohjelman tehoa voidaan parantaa kääntämällä päätä varovasti seuraavien ohjeiden mukaisesti:  
**Lantiotaiivutuksen aikana**, pidäylävartalo rentona ja molemmat olkapäävät raskaan tuntuina. Anna lantion kohota vaivattomasti. Lantion oikean puolen kohotessa käännä päätäsi vasemmalle ja vastaavasti oikealle lantion vasemman puolen kohotessa. Taivutusten välillä palauta rauhallisesti neutraali asento. Jos niskan alueella tuntuu epämiellyttävältä, pienennä liikkeitä tai kokeile pitää tyyntyä pään alla kummallakin puolella.



jos heitä valvotaan tai opastetaan laitteen turvalliseen käyttöön ja he ymmärtävät siihen liittyvät vaarat. Lasten ei saa antaa leikkiä laitteen kanssa. Lapset eivät saa puhdistaa tai huoltaa laitetta ilman valvontaa.

- ÄLÄ KOSKETA laitetta, joka on pudonnut veteen tai muuhun nesteeseen. Sammuta virta ja irrota pistoke välittömästi. Pidä kuivana – ÄLÄ käytä märissä tai kosteissa olosuhteissa.
- ÄLÄ KOSKAAN työnnä neuloja tai muita metalliesineitä laitteeseen tai mihinkään sen aukoista.
- Tätä laitetta saa käyttää vain tässä lehtisessä kuvattuun käyttötarkoitukseen. ÄLÄ käytä lisälaitteita, jotka eivät ole HoMedicsin suosittelemia.

- Laitetta EI saa KOSKAAN käyttää, jos virtajohto tai pistoke on vaurioitunut tai ei toimi kunnolla tai on pudonnut tai vaurioitunut tai pudonnut veteen. Palauta se HoMedicsin huoltokeskukseen tarkastusta ja korjausta varten.
- Pidä johto pois kuumilta pinnoilta.
- Liiallinen käyttö voi johtaa laitteen liialliseen kuumenemiseen ja käyttöiän lyhenemiseen. Jos näin tapahtuu, lopeta käyttö ja anna laitteen jäähtyä ennen käyttöä.
- ÄLÄ käytä paikoissa, missä käytetään aerosolituotteita (suihkeita) tai annetaan hapetta.
- ÄLÄ käytä peiton tai tyynyn alla. Ylikuumentuminen on mahdollista ja voi aiheuttaa tulipalon, tappavan sähköiskun tai henkilövahinkoja.
- ÄLÄ KANNA tätä laitetta johdosta tai käytä johtoa kahvana.
- ÄLÄ käytä ulkona.
- ÄLÄ riko.
- Tämä laite toimii 220-240 V vaihtovirralla.
- ÄLÄ yritä korjata laitetta. Laite ei sisällä käyttäjän huollettavia osia. Lähetä laite huoltoon varten HoMedicsin huoltokeskukseen. Kaikki tämän laitteen huollot saa tehdä vain valtuutetut HoMedicsin huoltohenkilöt.
- ÄLÄ SEISO laitteen päällä. Laitetta tulee käyttää ainoastaan lattialla tai sängyn tms. päällä.
- Älä koskaan tuki laitteen ilma-aukkoja tai aseta laitetta pehmeälle alustalle, kuten sängylle tai sohvalle. Pidä ilma-aukot puhtaana nukasta, hiuksista jne.
- Älä sijoita tai varastoi laitetta paikkaan, josta se voi pudota tai se voidaan vetää kylpämmeeseen tai altaaseen. Laitetta ei saa upottaa tai pudottaa veteen tai muihin nesteisiin.
- Edellä mainitun laiminlyöminen saattaa johtaa tulipaloon tai henkilövahinkoihin.
- Jos sinulla on terveystäsi koskevia huolenaiheita, neuvottele lääkärin kanssa ennen tämän laitteen käyttöä.
- Raskaana olevien naisten, diabeetikoiden ja sydämentahdistinta käyttävien henkilöiden täytyy aina neuvotella lääkärin kanssa ennen tämän laitteen käyttöä. Käyttöä ei suositella henkilöille, jotka sairastavat diabeettista neuropatiaa.
- ÄLÄ käytä vauvalla, nukkuvalla, invalidilla tai tajuttomalla henkilöllä. ÄLÄ käytä herkällä iholla tai henkilöllä, jonka verenkierto on heikko.
- Laitetta ei saa KOSKAAN käyttää henkilö, jolla on sellainen fyysinen oire, joka rajoittaa käyttäjän kykyä käyttää säätimiä tai jonka tuntoaisti on puutteellinen kehon alaosassa.
- ÄLÄ KOSKAAN käytä turvonneilla tai tulehtuneilla alueilla tai rikkoontuneella iholla.
- Jos laitteen käyttö aiheuttaa epämiellyttävää tunnetta, lopeta käyttö ja ota yhteyttä lääkäriin.
- Laite on tarkoitettu henkilökohtaiseen eikä ammatilliseen käyttöön väsyneiden lihasten hieronnassa. Laite EI korvaa sairaalahoitoa.
- ÄLÄ käytä juuri ennen nukkumaan menoa. Hieronnalla on virkistävä vaikutus ja se saattaa hidastaa nukahtamista.
- Laite sammuu automaattisesti 10 minuutin käytön jälkeen.
- Älä käytä suositeltua kauempaa.
- Jos laite tuntuu erittäin kuumalta, sammuta virta ja ota yhteyttä HoMedicsin huoltoliikkeeseen.

- Pidä huoli siitä, että hiukset, vaatteet ja korut eivät missään vaiheessa ole lähellä laitteen liikkuvia osia.
- Suurin osa diabeetikoista voivat käyttää mattoa ongelmitta ja maton käyttö hyödyttää heitä suuresti. Diabetes aiheuttaa kui-tenkin monenlaisia ongelmia, joten suosittelemme kysymään lääkärin neuvoa. Joissakin tapauksissa lääkäri voi neuvoa tarkis-tamaan veren sokeriarvot käsittelyn lopuksi, sillä käsittely saat-taa joskus alentaa arvoja. Henkilöillä, jotka sairastavat diabeet-tista neuropatiaa, saattaa olla rajoittunut tunto raajoissa, eikä hierontaa silloin aina suositella, sillä tuntoaistit eivät välttämät-tä annan riittävästi tietoa siitä, mikä on mukavaa, mikä ei. Myös heikkojen verisuonten vaurioitumisen riski saattaa olla korke-ampi. Lääkärin on annettava yksilöllinen arvio, siksi huomau-tamme asiasta käyttöohjeessa. Lääkärin on annettava tästä tapauskohtainen arvio.
- Maton käytölle ei ole rajoituksia käyttäjän alimman tai ylimmän pituuden suhteen. Säätämällä asentoaan matolla jokainen voi hyödyntää täysin maton liikettä. Pitkät henkilöt haluavat usein pitää takamuksensa mahdollisimman lähellä maton rullapäätä, kun taas lyhyempien kannattaa sijoittaa muutamaa senttimetriä lähemmäs maton päätypuolta.


### 3 VUODEN TAKUU

FKA Brands Ltd takaa tuotteen virheettömyyden valmistus- ja tekovirheiden osalta kolmen vuoden ajan ostohetkestä lähtien, alla lueteltuja tapauksia lukuun ottamatta. FKA Brands Ltd:n myöntämä tuotetakuu ei kata vahingosta tai väärinkäytöstä, onnettomuudesta, luvattomien laitteiden liittamisestä, tuotteeseen tehdyistä muutoksista johtuvia vaurioita eikä mitään muita olosuhteita, joita FKA Brands Ltd ei voi hallita. Takuu on voimassa ainoastaan jos tuote on hankittu ja sitä käytetään Yhdistyneen kuningaskunnan/EU:n alueella. Tämä takuu ei kata tuotetta, jota on muokattava tai mukautettava sen toimimiseksi muussa maassa kuin mihin laite on suunniteltu, valmistettu, hyväksytty ja/tai valtuutettu, tai joka vaatii korjauksia näiden muutosten takia. FKA Brands Ltd ei ole vastuussa mistään välillisistä, epäsuorista tai erityisistä vahingoista.

Takuun alaisia korjauksia varten tuote on toimitettava postimaksu maksettuna paikalliseen huoltoliikkeeseen yhdessä ostokuitin (ostotodistuksen) kanssa. Vastaanotettuaan tuotteen FKA Brands Ltd korjaa tai korvaa tuotteen harkintansa mukaisesti ja palauttaa sen ostajalle postimaksu maksettuna. Takuu on voimassa ainoastaan HoMedicsin huoltoliikkeen kautta. Muiden kuin HoMedicsin huoltoliikkeiden käyttäminen johtaa takuun raukeamiseen. Tämä takuu ei vaikuta lainmukaisiin oikeuksiin.

Etsi HoMedicsin huoltoliike osoitteesta  
[www.homedics.co.uk/servicecentres](http://www.homedics.co.uk/servicecentres)

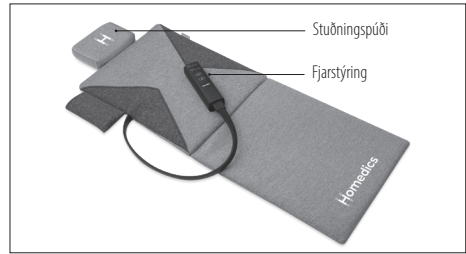
#### WEEE-selitys

 Tämä merkki tarkoittaa, että tätä tuotetta ei saa hävittää muiden talousjätteiden mukana missään EU maassa. Kontrollioimattomasta jätteiden hävittämisestä mahdollisesti aiheutuvien ympäristöhaittojen tai terveysvaarojen estämiseksi hävitä tämä tuote vastuullisesti edistääksesi materiaalivarojen uudelleenkäyttöä. Palautta käytetty laite käyttäen palautus- ja noutojärjestelmää laitteen myyneeseen liikkeeseen. He voivat kierrättää tämän tuotteen ympäristöturvallisesti.

#### Virrankulutus pois päältä -tilassa

Pois päältä -tilassa tämä tuote kuluttaa virtaa 0,11 W:n nopeudella.

## EIGINLEIKAR



## AÐ HEFJAST HANDA

Breiddu úr **Stretch Essentials** mottunni þannig að HoMedics merkið snúi upp, legðu hana á gólfíð\* og settu í samband í nálægri innistungu.

- Gakktu úr skugga um að snúran muni ekki valda hættu á hrösun og haltu svæðinu lausu við aðra hluti þannig að þú hafir nóg pláss til að leggjast þægilega niður.
- \* **Stretch Essentials** er hönnuð til að vera fjölhæf, hún er almennt notuð á gólfi, en einnig er hægt að nota hana á rúminu og í sófanum, fyrir fólk sem gæti átt í vandræðum með að nota vöruna á gólfinu.
- Settu meðfylgjandi púða undir höfuð og háls þér til stuðnings.
- Tengdu stýringuna við mottuna og vertu viss um að snúran sem er tengd við mottuna snúi „upp“. Tengdu millistykkið í botninn á stýringunni.
- MIKILVÆGT:** Notist aðeins með straumbreytinum sem fylgir vörunni.
- Stretch Essentials mottan hefur verið hönnuð til að hjálpa til við að bæta liðleika, hreyfisvið, blóðrás og líkamstöðu.
- Vertu í mjúkum og þægilegum fatnaði sem heldur á þér hita** – Fjarlægðu skó, trefla, bindi, belti og skartgrip.
- Stretch Essentials er hentug fyrir öll form, hæðir og stærðir og fyrir sérsniðnari upplifun er hún hönnuð til að nota í tveimur mismunandi stefnum. Mynstraða hliðin með lofthólfum.



Til að teygja á **efri búk og öxlum**

Leggstu á mottuna með axlirnar yfir munstraða enda mottunnar.

Hvernig þú staðsetur handleggji og fætur getur haft veruleg áhrif á styrkleika nuddsins svo vinsamlega veldu viðeigandi stöðu vandlega, samkvæmt töflunni:



Til að teygja á **neðri búk og mjöðmum**

Leggstu á mottuna með rassinn yfir munstraða enda mottunnar.

			STAÐSETNING FÓTA	STAÐSETNING HANDLEGGJA	RÁÐLAGÐUR STYRKLEIKI
ÓSVEIGJANLEIKI	stíft bak stífr hnésbótarvöðvar bakverkir		Hné beygð upp, fætur flatar á gólfi	Handleggir niður með hliðum eða hendur hvíla á maga	LÁGUR
EINHYR SVEIGJANLEIKI	sveigjanleiki er ekki slæmur en samt langt í land		Beinir fótleggir en með púða eða stuðning undir hjám	Handleggir niður með hliðum eða hendur hvíla á maga	LÁGUR
GÓÐUR SVEIGJANLEIKI	getur auðveldlega snert tær með beina fótleggji, engin bakvandamál		Beinir fótleggir	Handleggir niður með hliðum eða hendur hvíla á maga	MIÐLUNGS
MIKILL SVEIGJANLEIKI	leitir eftir mun dýpri og sterkari teygju		Beinir fótleggir	Handleggir teygðir upp fyrir höfuð eða handleggir sveigðir yfir höfuð	HÁR

## PRÓGRÖMM

- Ýttu á afhnappinn til að kveikja á teygjumottunni. Prógramm A mun byrja sjálfvirkt á lægsta styrkleika
- Til að skipta um prógramm er ýtt á afhnappinn einu sinni.
- Til að skipta um styrkleika er ýtt á styrkleikahnappinn einu sinni
- Ýttu á afhnappinn og haltu inni til að slökkva á teygjumottunni.
- Lofthólfín tæmast hægt og rólega. Vinsamlegast ekki brjóta saman eða setja teygjumottuna í geymslu fyrr en lofthólfur eru að fullu tæmd.
- Stretch Essentials hefur 3 prógrömm (A, B, C). Mismunandi prógrömmir eru hönnuð til að teygja bakið á mismunandi vegu, allt eftir óskum þínum.
- Stretch Essentials er með 3 lofthólf sem blása upp og tæmast í röð eftir því hvaða prógramm þú hefur valið
- Stretch Essentials hefur 3 styrkleikastig, sem gefur þér mýkri teygju (stig 1), til ákafari, langvarandi teygju (stig 3). Misjafnt er hversu hratt þeir blása upp og töðnin sem þeir halda þrýstingi og síðan tæmast. Til dæmis, á styrkleika 1 munu lofthólf blása upp og tæmast hraðar en á styrkleika 2 og 3. Þetta er til þess að teygjan finnist lengur. Mælt er með því að byrja á lægstu stillingunni til að venjast tilfinningunni og auka síðan við ef þér líður vel.
- Stretch Essentials slekkur sjálfkrafa á sér eftir 10 mínútna notkun.

PRÓGRAMM	LÝSING
A	Teygir efra bak og mjaðmir með uppblæstri/tæmingu með hléum
B	Teygir neðra bak og mjaðmir með uppblæstri/tæmingu með hléum
C	Teygir efra og neðra bak með uppblæstri/tæmingu með hléum

## LESIÐ ALLAR LEIÐBEININGAR FYRIR NOTKUN. GEYMIÐ ÞESSAR LEIÐBEININGARNAR TIL SÍÐARI NOTA.

- Ekki krumpa tækið með því að setja hluti ofan á það meðan á geymslu stendur
- Takið tækið ALLTAF úr sambandi við rafmagn um leið og notkun er lokið og fyrir þríf. Til að slökkva á tækinu og ganga frá því skal setja alla stjórnhnappa í stöðuna „OFF“ (slökkt) og taka snúruna úr sambandi við aflgjafa.
- ALDREI skal skilja tækið eftir eftirlitslaust á meðan það er í sambandi. Takið tækið úr sambandi við rafmagnsinnstungu þegar það er ekki í notkun og áður en hlutar þess eða fylgihlutir eru settir á.
- Þetta tæki hentar 13 ára og eldri og einstaklingum með skerta líkamlega, skynræna eða andlega getu eða skort á

## RÁÐ TIL AÐ FÁ ÞAÐ BESTA ÚR STRETCH ESSENTIALS

1. **Slakaðu á og láttu mottuna vinna verkið**  
Reyndu að skanna hvern hluta líkamans með athygli meðan á meðferðinni stendur og hvar sem þú finnur fyrir spennu, losaðu þá spennu meðvitað með því að leyfa líkamannum að verða þyngri og mýkri. Hreyfingin sem Stretch Essentials býr til mun hreyfa líkama þinn án þess að þú þurfir að beita þér. Í raun, því meira sem þú slakar á, því meiri verður ávinningurinn.
2. **Að auka snúningsaðgerðina**  
Fyrir prógrömm sem fela í sér snúningshreyfingu er hægt að auka ávinninginn enn frekar með því að bæta við léttum snúningi á höfðinu eins og lýst er hér að neðan:  
**Meðan á mjaðmabeygju stendur**, skaltu halda efri hluta líkamans slökum og báðum öxlum þungum. Leyfðu mjöðminni að lyftast án mótstöðu. Þegar hægr mjöðm lyftist, reyndu að snúa höfðinu til vinstri og öflugt. Hreyfðu þig alltaf varlega og farðu aftur í hlutlausu stöðu á milli hreyfinga. Ef það eru einhver óþægindi í hálsinum skaltu gera hreyfingar minni eða reyna að nota koddá á hvorri hliðinni til að hvíla höfuðið á þegar þú snýr þér.



reynslu og þekkingu ef viðkomandi er undir eftirliti eða hefur fengið leiðbeiningar um örugga notkun tækisins og skilur hættuna sem felst þar í. Börn mega ekki leika sér með tækið. Börn skulu ekki sinna þrífum og viðhaldi án eftirlits.

- EKKI skal taka upp tæki sem hefur dottið ofan í vatn eða annan vökva. Slökkvið á rafmagninu og takið tækið tafarlaust úr sambandi. Haldið tækinu þurru – EKKI má nota tækið ef það er blautt eða rakt.
- ALDREI má stinga pinnum, málmfestingum eða hlutum inn í tækið eða nokkurt op.
- Notið tækið eingöngu í þeim fyrirhugaða tilgangi sem lýst er í þessum bæklingi. Notið EKKI aukabúnað sem HoMedics hefur ekki mælt með.



- ALDREI má nota tækið ef rafmagnssnúran eða tengillinn er skemmdur, ef tækið virkar ekki rétt, ef tækið hefur dottið eða skemmst eða ef það hefur lent í vatni. Skilið tækinu til þjónustuaðila HoMedics til skoðunar og viðgerðar.
- Haldið rafmagnssnúru frá heitum flötum.
- Óhófleg notkun getur orðið til þess að varan hitni of mikið og stýtt endingu þess. Ef það gerist skaltu hætta notkun og leyfa tækinu að kólna áður en það er notað aftur.
- EKKI má nota tækið á svæðum þar sem efni á úðabrusum eru í notkun eða súrefnisgjöf fer fram.
- EKKI má nota tækið undir teppi eða kotta. Slíkt getur orsakað ofhitnun í tækinu, sem gæti leitt til íkveikju, raflosts eða slysa á fólki.
- EKKI má halda á tækinu með því að grípa um snúruna eða nota snúruna sem handfang.
- EKKI má nota tækið utandyra.
- EKKI má kremja. Forðist skarpar fellingar.
- Þessi vara krefst 220-240 V riðstraums.
- EKKI reyna að gera við tækið. Í tækinu eru engir hlutir sem notandi getur gert við. Allar viðgerðir á þessu tæki verða að fara fram hjá viðurkenndum þjónustuaðila HoMedics.
- EKKI má standa uppi á tækinu. Aðeins skal nota tækið á gólfi, rúmi o.þ.h.
- Gætið þess að loka aldrei loftopum á tækinu. Haldið loftopunum lausum við ló, hár o.s.frv.
- Ekki skal staðsetja eða geyma tækið þar sem það getur dottið eða dregist ofan í baðkar eða vask. Ekki skal setja eða sleppa hlutum ofan í vatn eða annan vökva.
- Ef ofangreindum leiðbeiningum er ekki fylgt getur það leitt til íkveikju eða meiðsla.
- Ef heilsufarstengdar spurningar vakna skal hafa samráð við lækni áður en tækið er notað.
- Barnshafandi konur, fólk með sykursýki og fólk sem notar gangráð ætti að hafa samráð við lækni áður en tækið er notað. Ekki er mælt með notkun fyrir einstaklinga með skynjunargalla, þar með talið sykursýkistaugakvilla.
- Notið tækið EKKI á ungbörn, fólk með fötlun eða sofandi eða rænulausa manneskju.
- Notið tæki EKKI á tilfinningalausá húð eða á fólk með lélega blóðrásarvirgni.
- Einstaklingar sem þjást af líkamlegum kvillum sem takmarka getu notanda til að beita stjórnstækjunum eða sem eru með skynjunargalla ættu ALDREI að nota tækið.
- Notið tækið ALDREI beint á bólgin svæði eða útbrot.
- Notkun tækisins á að vera ánægjuleg og þægileg. Ef sársauki eða óþægindi gera vart við sig skal hætta notkun og hafa samband við lækni.
- Þetta tæki er ekki lækningatæki heldur hannað til persónulegra nota og til að lina vöðvaverki með sefandi nuddi. Tækið kemur EKKI í stað læknisheimsóknar eða -meðferðar.
- Notið tæki EKKI rétt áður en lagst er til svefns. Nuddið hefur örvandi áhrif og gæti tafið fyrir svefni.
- Tækið slekkur sjálfkrafa á sér eftir 10 mínútna notkun.
- Notið tæki ekki lengur en í þann tíma sem mælt er með.
- Ef varan virkar of heit skaltu slökkva á rafmagninu og hafa samband við HoMedics þjónustumiðstöðina.
- Gætið þess að hári, fatnaði og skartgripum sé ávallt haldið frá hreyfanlegum hlutum tækisins.

- Mikill meirihluti sykursýkisjúklinga mun geta notað mottuna án vandræða og ætti að fá raunverulegan ávinning. Hins vegar getur sykursýki verið flókið ástand sem stundum leiðir til annarra læknisfræðilegra vandamála, þess vegna mælum við með að þú hafir fyrst samband við heimilislækni. Í sumum tilfellum getur heimilislæknir ráðlagt að athuga blóðsykur eftir að meðferð lýkur þar sem magn getur stundum lækkað vegna meðferðar. Í sumum tilfellum, eins og með sykursýkitaugakvilla, getur viðkomandi verið með skerta tilfinningu í útlimum og í slíkum tilfellum er ekki alltaf mælt með nuddi eða meðferð þar sem einstaklingurinn fær ekki eðlilega skynjunarendurgjöf til að geta vitað hvað er þægilegt og hvað ekki. Einnig getur verið aukin hætta á skemmdum á veikum æðum í þessum tilvikum. Þetta ætti heimilislæknir að meta í hverju tilviki fyrir sig.
- Það eru engin efri eða neðri hæðartakmörk fyrir notkun á mottunni. Með því að stilla stöðuna á mottunni geta allir notið góðs af öllu hreyfisviði mottunnar. Hærri notendur myndu venjulega vilja hafa rassinn eins nálægt rúllenda mottunnar og hægt er en styttri notendur gætu haft gott af því að færa sig upp um nokkra sentímetra í átt að höfuðenda mottunnar.


### 3 ÁRA ÁBYRGÐ

FKA Brands Ltd. ber ábyrgð á vörinni hvað varðar efnis- og smíðagalla í 3 ár frá kaupdegi, nema að því leyti sem greint er frá hér fyrir neðan. Þessi vöruábyrgð frá FKA Brands Ltd. nær ekki yfir skemmdir sem rekja má til rangrar notkunar eða misnotkunar, slyss, notkunar óheimils aukabúnaðar, breytinga á vörinni eða hvers kyns annarra aðstæðna sem FKA Brands Ltd. hefur ekki stjórn á. Þessi ábyrgð gildir aðeins ef varan er keypt og notuð í Bretlandi/Evrópusambandinu. Ábyrgðin nær ekki yfir vöru sem þarf að breyta eða aðlaga að einhverju leyti til að unnt sé að nota hana í öðru landi en því sem hún var hönnuð fyrir, framleidd, samþykkt og/eða notkun hennar heimiluð fyrir, né heldur yfir viðgerðir á vöru sem skemmst hefur af völdum slíkra breytinga. FKA Brands Ltd. ber ekki ábyrgð á neinu tilfallandi, afleiðdu eða sértæku tjóni.

Til að unnt sé að framkvæma viðgerð á vörinni sem fellur undir ábyrgð skal skila vörinni til þjónustuaðila á viðkomandi svæði (póstburðargjald greiðist af notanda) ásamt dagsettri sölukvittun (til að sanna að kaup hafi átt sér stað). Eftir móttöku vörunnar sér FKA Brands Ltd. um viðgerð hennar eða skiptir henni út, eftir því hvort við á, og sendir hana til baka til notanda (póstburðargjald greiðist af notanda). Viðgerðir samkvæmt ábyrgð fara aðeins fram gegnum þjónustuaðila HoMedics. Viðgerðir sem framkvæmdar eru af öðrum aðila en þjónustuaðila HoMedics ógilda ábyrgðina. Þessi ábyrgð hefur engin áhrif á lögboðin réttindi þín.

Kynntu þér upplýsingar um þjónustuaðila HoMedics á hverjum stað á [www.homedics.co.uk/servicecentres](http://www.homedics.co.uk/servicecentres)

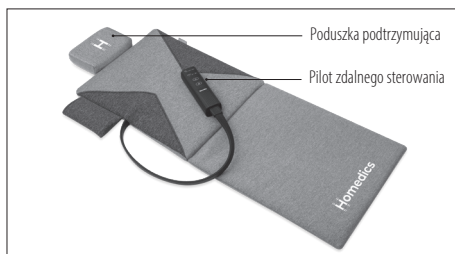
#### Merking fyrir raf- og rafeindabúnaðarúrgang (WEEE-merking)

 Þessi merking gefur til kynna að þessari vöru má ekki farga með öðru heimilissorpi í neinum ESB-riklöndum. Til að koma í veg fyrir skaðleg áhrif á umhverfið eða heilsu fólks vegna eftirlitslausrar förgunar úrgangs skal endurvinna vöruna til að ýta undir sjálfbæra endurnýtingu efna. Til að skila notuðu tæki skal nota viðeigandi skila- og söfnunarkerfi eða hafa samband við söluaðila vörunnar. Söluaðillinn sér um að skila vörinni til umhverfisvænnar endurvinnslu.

#### Orkunotkun slökkt

Í slökkt ham mun þessi vara eyða orku á hraðanum 0,11W.

## FUNKCJE



## PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO OBSŁUGI

Rozłóż matę **Stretch Essentials** stroną z logo HoMedics do góry, połóż matę na podłodze\* i podłącz ją do pobliskiego gniazdka.

- Upewnij się, że przewód nie stanowi zagrożenia potknięciem oraz oczyść przestrzeń z innych przedmiotów, aby mieć wystarczająco duże miejsca do wygodnego leżenia.

\* Konstrukcja maty **Stretch Essentials** pozwala na jej zróżnicowane stosowanie, tzn. najczęściej używa się jej na podłodze, ale można ją również położyć na łóżku lub kanapie, jeśli użytkownik ma trudności z używaniem produktu na podłodze.

- Dołączoną poduszkę ułóż pod głową i szyją dla podparcia.
- Podłącz pilota do maty, dopilnowując, aby kabel podłączony do maty był skierowany do góry. Podłącz zasilacz do dolnej części pilota.

**UWAGA:** Używać wyłącznie zasilacza dołączonego do urządzenia.

- Mata Stretch Essentials Mat jest przeznaczona do wspomagania poprawy elastyczności, zakresu ruchów, krążenia i postawy.
- **Noś miękkie, wygodne ubranie, które zapewni ciepło.** Zdejmij buty, szale, krawaty, paski i biżuterię.
- Mata Stretch Essentials jest odpowiednia dla osób o różnych kształtach ciała, o różnym wzroście i różnej budowie, a w celu lepszego dostosowania do indywidualnych potrzeb można jej używać w dwóch różnych orientacjach. Strona ze wzorem jest wyposażona w komory powietrzne.



Aby rozmasować **górną część tułowia i ramiona**

Położ się na macie, kładąc ramiona na końcu maty ze wzorem.



Aby rozmasować **dolną część tułowia i biodra**

Położ się na macie, kładąc pośladki na końcu maty ze wzorem.

To, w jaki sposób ułożysz ramiona i nogi, znacząco wpłynie na intensywność masażu. Dlatego uważnie dobierz najodpowiedniejszą pozycję na podstawie tabeli:

			POZYCJA NÓG	POZYCJA RAMION	SUGEROWANA INTENSYWNOŚĆ
BRĄK ELASTYCZNOŚCI	sztywne plecy sztywne ścięgna podkolanowe ból pleców		Kolana zgięte do góry, stopy płasko na podłodze	Ramiona przy tułowiu lub dłonie na brzuchu	NISKA
CZĘŚCIOWA ELASTYCZNOŚĆ	niezła elastyczność, która może być poprawiona		Nogi proste z poduszką lub wałkiem pod kolanami	Ramiona przy tułowiu lub dłonie na brzuchu	NISKA
DOBRA ELASTYCZNOŚĆ	łatwość dotykania palców stóp z wyprostowanymi nogami, brak bólu pleców		Nogi proste	Ramiona przy tułowiu lub dłonie na brzuchu	ŚREDNIA
DUŻA ELASTYCZNOŚĆ	potrzebne dogłębne, bardziej intensywne rozmasowanie		Nogi proste	Ramiona wyciągnięte nad głowę lub założone pod głowę	WYSOKA

## PROGRAMY

- Naciśnij i przytrzymaj przycisk zasilania, aby wyłączyć matę do rozciągania. Automatycznie uruchomi się program A z najniższym natężeniem.
- Aby przełączyć program, naciśnij raz przycisk zasilania.
- Aby zmienić natężenie, naciśnij raz przycisk natężenia.
- Naciśnij i przytrzymaj przycisk zasilania, aby wyłączyć matę do rozciągania. Rozpocznie się powolne opróżnianie komór powietrznych. Nie składaj ani nie chowaj maty do rozciągania przed całkowitym opróżnieniem komór powietrznych.
- Mata Stretch Essentials oferuje 3 programy (A, B, C). Różne programy są przeznaczone do rozciągania pleców na różne sposoby w zależności od preferencji.
- Mata Stretch Essentials jest wyposażona w 3 komory powietrzne, które są kolejno napełniane powietrzem i opróżniane w zależności od wybranego programu.
- Mata Stretch Essentials oferuje 3 poziomy natężenia, od delikatnego rozciągania (poziom 1) do bardziej intensywnego i dłuższego rozciągania (poziom 3). Prędkość napełniania komór powietrzem, czas utrzymywania ciśnienia oraz późniejszego opróżniania komór różnią się. Na przykład, gdy wybrany jest 1 poziom natężenia, komory powietrzne napełniane i opróżniane są szybciej, niż gdy wybrany jest poziom 2 lub 3. Oznacza to, że dłużej odczuwa się rozciąganie. Zalecamy rozpoczęcie od najniższego ustawienia, aby przyzwyczaić się do odczucia rozciągania, a następnie zwiększać natężenie, jeśli nie powoduje to dyskomfortu.
- Mata Stretch Essentials wyłączy się automatycznie po około 10 minutach użytkowania.

PROGRAM	OPIS
A	Rozciąga górną część pleców i biodra z użyciem naprzemiennego napełniania/opróżniania
B	Rozciąga dolną część pleców i biodra z użyciem naprzemiennego napełniania/opróżniania
C	Rozciąga górną i dolną część pleców z użyciem naprzemiennego napełniania/opróżniania

## PRZED UŻYCIEM NALEŻY PRZECZYTAĆ WSZYSTKIE INSTRUKCJE. ZACHOWAJ TE INSTRUKCJE NA PRZYSZŁOŚĆ.

- Nie należy kłaść przedmiotów na złożonym urządzeniu - może to spowodować zagniecenia.
- ZAWSZE należy wyjmować wtyczkę z gniazdka niezwłocznie po użyciu i przed czyszczeniem urządzenia. Przed odłączeniem od prądu należy ustawić wszystkie przyrządy regulacji w pozycji 'OFF' (Wył.), a następnie wyjąć wtyczkę z gniazdka.
- NIGDY nie wolno pozostawiać urządzenia włączonego do sieci bez nadzoru. Urządzenie należy odłączyć od sieci, gdy nie jest wykorzystywane oraz przed montowaniem lub demontażem części bądź przystawek.

## JAK UZYSKAĆ NAJLEPSZE WYNIKI ZE STRETCH ESSENTIALS

1. **Rozluźnij się i pozwól macie pracować**  
Spróbuj wyobrazić sobie każdą część swojego ciała podczas ćwiczenia, a kiedy poczujesz napięcie, świadomie rozluźnij to napięcie przez pozwolenie ciału, by stało się cięższe i bardziej miękkie. Ruchy wywołane przez Stretch Essentials poruszają Twoim ciałem bez potrzeby podejmowania jakiegokolwiek wysiłku. W rzeczywistości, im bardziej się odprężysz, tym lepsze uzyskasz korzyści.
2. **Wzmaganie skrętów**  
W przypadku programów zawierających ruchy skrętowe, korzyści można bardziej wzmoczyć za pomocą dodatkowych łagodnych obrotów głowy zgodnie z opisem poniżej:  
**Podczas skrętu bioder**, Podczas skrętu bioder, rozluźnij górną część ciała, a oba ramiona uczyń ciężkimi. Nie opieraj się unoszeniu biodra. Gdy prawe biodro się unosi, spróbuj obrócić głowę w lewą stronę, i odwrotnie. Zawsze poruszaj się łagodnie i wracaj do pozycji neutralnej pomiędzy poruszeniami. Jeżeli poczujesz niewygodę karku, wykonuj mniejsze ruchy albo spróbuj ułożyć poduszki po każdej stronie, by kłaść na nich głowę przy każdym obrocie.



- To urządzenie nadaje się do użytku przez osoby od 13. roku życia i osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub psychicznych lub niemające doświadczenia ani odpowiedniej wiedzy, jeśli będą to robiły pod nadzorem lub zostaną poinstruowane o obsłudze urządzenia w sposób bezpieczny i o zagrożeniach związanych z użytkowaniem urządzenia. Zabrania się dzieciom zabawy urządzeniem. Czynności związane z czyszczeniem i konserwacją nie powinny być wykonywane przez dzieci bez nadzoru.
- Urządzenia, które wpadło do wody lub innego płynu, NIE WOLNO wyjmować. Należy najpierw wyłączyć zasilanie i odłączyć

- urządzenie od sieci. Należy utrzymywać urządzenie w stanie suchym - NIE WOLNO użytkować go w wilgotnych warunkach.
- NIGDY nie wolno wkładać pinezek ani innych metalowych łączników do urządzenia ani jakichkolwiek otworów.
  - Urządzenie należy wykorzystywać zgodnie z jego przeznaczeniem opisanym w instrukcji. Nie należy używać przystawek innych niż zalecane przez HoMedics.
  - NIGDY nie należy używać urządzenia, które ma uszkodzony przewód zasilający lub wtyczkę, jest niesprawne bądź zostało upuszczone, zepsute lub wpadło do wody. Jeśli produkt ulegnie uszkodzeniu, należy oddać go do naprawy w Centrum Serwisowym HoMedics.
  - Nie wolno zbliżać przewodu zasilającego do rozgrzanych powierzchni.
  - Zbyt intensywna eksploatacja może doprowadzić do przegrzania urządzenia i skrócenia jego żywotności. W takim przypadku, przed ponownym użyciem urządzenie należy wyłączyć i pozostawić do ostygnięcia.
  - NIE WOLNO korzystać z urządzenia w miejscach, gdzie używa się aerozoli (sprayów) lub gdzie dozuje się tlen.
  - NIE WOLNO używać urządzenia pod kołdrą ani poduszką. Może to spowodować nadmierne przegrzanie i pożar, porażenie prądem lub uraz ciała.
  - NIE WOLNO przenosić urządzenia trzymając za przewód ani używać przewodu jako uchwytu.
  - NIE NALEŻY używać urządzenia w warunkach zewnętrznych.
  - NIE WOLNO przygniatać. Należy unikać ostrych kątów podczas składania.
  - Produkt wymaga zasilania 220-240V AC.
  - NIE WOLNO samodzielnie naprawiać urządzenia. W urządzeniu nie ma części do samodzielnej naprawy. Informacje o punktach naprawczych dostępne są w Centrum Serwisowym HoMedics. Wszelkie naprawy urządzenia muszą być przeprowadzane wyłącznie przez wykwalifikowanych pracowników HoMedics.
  - NIE WOLNO stać na urządzeniu. Urządzenie należy używać wyłącznie na podłodze, łóżku itp.
  - Nie wolno blokować otworów odpowietrzających urządzenia ani umieszczać go na miękkiej powierzchni, takiej jak łóżko lub kanapa. Otwory odpowietrzające należy oczyszczać z kłaczek, włosów itp.
  - Nie należy umieszczać ani przechowywać urządzenia w miejscu, z którego może ono spaść lub zostać wciągnięte do wanny bądź zlewu. Nie wolno zanurzać urządzenia w wodzie ani w żadnej innej cieczy.
  - Nieprzestrzeganie powyższych zaleceń może spowodować pożar lub obrażenia ciała.
  - W przypadku wątpliwości, przed użyciem urządzenia należy skontaktować się z lekarzem.
  - Kobiety w ciąży, diabetycy bądź osoby posiadające rozrusznik serca przed użyciem urządzenia powinny skontaktować się z lekarzem. Produkt nie jest zalecany dla osób z neuropatią cukrzycową.
  - NIE WOLNO stosować produktu u niemowląt, osób niepełnosprawnych, nieprzytomnych lub śpiących.
  - NIE WOLNO stosować produktu u osób o skórze pozbawionej czucia lub słabym krążeniu krwi.
  - Urządzenia NIGDY nie mogą używać osoby cierpiące na schorzenia powodujące niezdolność do obsługi przyrządów regulacji lub upośledzenie czucia w dolnych partiach ciała.
  - NIGDY nie wolno stosować masażu bezpośrednio na skórę, gdy występuje na niej opuchlizna, stan zapalny lub wypryski.

- Jeśli użytkownik odczuwa jakikolwiek dyskomfort podczas stosowania urządzenia, należy zaprzestać jego użytkowania i zasięgnąć porady lekarskiej.
- Urządzenie nie jest sprzętem profesjonalnym, służy do użytku prywatnego i do rozluźniania napięcia mięśni. **NIE WOLNO** używać jako zamiennika dla opieki lekarskiej.
- **NIE** używać przed pójściem spać. Masaż ma efekt stymulujący i może opóźnić zasypianie.
- Urządzenie wyłączy się automatycznie po około 10 minutach użytkowania
- Nie wolno używać dłużej niż przez zalecany czas.
- Jeśli produkt nadmiernie się nagrzewa, należy wyłączyć zasilanie i skontaktować się z centrum serwisowym firmy HoMedics. Decyzję powinien podejmować lekarz na podstawie szczegółów sprawy.
- Należy się upewnić, że włosy, ubranie i biżuteria znajdują się w bezpiecznej odległości od mechanizmu masującego oraz wszelkich innych części ruchomych urządzenia przez cały czas.
- Ogromna większość osób cierpiących na cukrzycę może korzystać z maty bez żadnych problemów i odnieść wymierne korzyści. Jednak cukrzyca potrafi być bardzo skomplikowaną chorobą prowadzącą do innych powikłań zdrowotnych, dlatego doradzamy na początek konsultację z lekarzem. W niektórych przypadkach lekarz może doradzić badanie cukru we krwi po zakończeniu zabiegu, ponieważ czasami zabieg może powodować obniżenie poziomu cukru we krwi. W niektórych przypadkach, na przykład neuropatia cukrzycowa, chory może doświadczać obniżonego czucia w kończynach. W tych przypadkach masaż lub manipulacja nie

zawsze są wskazane, ponieważ chory nie odczuwa naturalnych bodźców zmysłowych i nie wie, co jest dla niego wygodne. W tych przypadkach istnieje także podwyższone ryzyko uszkodzenia osłabionych naczyń krwionośnych. Takie przypadki powinny podlegać ocenie lekarza indywidualnie, dla tego w naszej instrukcji doradzamy konsultację.


- Nie istnieją żadne ograniczenia wzrostu w używaniu maty. Dzięki zmianie pozycji na macie każdy może skorzystać z pełnego zestawu ruchów. Użytkownik o wysokim wzroście powinien umieścić dolną część tułowia jak najbliżej rozłożonego końca maty, natomiast użytkownik o niższym wzroście powinien przesunąć się o kilka centymetrów w stronę górnego końca maty.

### 3 LATA GWARANCJI

FKA Brands Ltd gwarantuje, że ten produkt będzie pozbawiony defektów wynikających z wad materiału i wykonania przez okres 3 lat od daty zakupu, z wyłączeniem przypadków opisanych poniżej. Niniejsza gwarancja na produkty FKA Brands Ltd nie obejmuje uszkodzenia spowodowanego przez niewłaściwe lub niezgodne z przeznaczeniem używanie, wypadki, podłączenie niezatwierdzonego akcesorium, modyfikację produktu lub jakiegokolwiek inne warunki pozostające poza kontrolą FKA Brands Ltd. Niniejsza gwarancja ma zastosowanie wyłącznie do produktów zakupionych i używanych w Wielkiej Brytanii / UE. Produkt wymagający modyfikacji lub adaptacji w celu umożliwienia jego działania w jakimkolwiek kraju innym niż kraj, dla którego został zaprojektowany, wyprodukowany, zatwierdzony i / lub autoryzowany, ani naprawa produktów uszkodzonych w wyniku tych modyfikacji nie są objęte niniejszą gwarancją. Firma FKA Brands Ltd nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody uboczne, wynikowe czy szczególne.

Aby skorzystać z naprawy gwarancyjnej, należy zwrócić produkt, odpłacając dostawę do lokalnego centrum napraw wraz z paragonem z datą (jako dowodem zakupu). Po otrzymaniu produktu FKA Brands Ltd naprawi go lub wymieni, odpowiednio do przypadku, i zwróci, odpłacając dostawę. Naprawy gwarancyjne muszą być dokonywane wyłącznie przez centrum napraw HoMedics. Naprawianie tego produktu przez jakikolwiek inny podmiot poza centrum napraw HoMedics powoduje unieważnienie gwarancji. Niniejsza gwarancja nie narusza Państwa uprawnień ustawowych. Lokalne centrum napraw HoMedics można znaleźć na stronie internetowej [www.homedics.co.uk/servicecentres](http://www.homedics.co.uk/servicecentres)

#### Objaśnienie WEEE

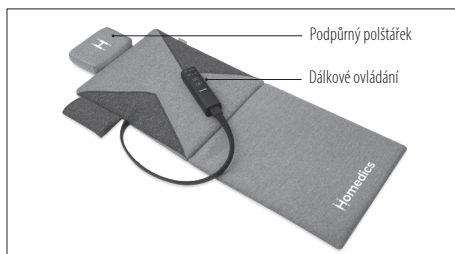
 Ten znak wskazuje, że na obszarze UE przyrzędu nie wolno pozbywać się wyrzucając do śmieci domowych. Aby chronić środowisko i zdrowie, którym zagraża nieodpowiednia utylizacja odpadów, przyrzęd należy recyklingować, aby umożliwić odzysk materiałów, z których został wykonany. Aby dokonać zwrotu zużytego przyrzędu, należy skorzystać z programów zwrotu i odbioru lub skontaktować punkt zakupu urządzenia. Produkt zostanie odebrany do bezpiecznego dla środowiska recyklingu.

#### Pobór mocy w trybie wyłączenia

W trybie wyłączenia produkt będzie pobierał energię z mocą 0,11 W.



## FUNKCE



## JAK ZAČÍT

Rozprostřeďte podložku **Stretch Essentials** tak, že logo HoMedics bude nahoře, umístěte ji na podlahu\* a zapojte do blízké zásuvky.

- Zajistěte, aby o kabel nemohl nikdo zakopnout a udělejte si dost místa od okolních předmětů, abyste si mohli pohodlně lehnout.
- \* **Stretch Essentials** je navržena tak, aby byla všestranná. Běžně se používá na podlaze, ale lidé, kteří mají problém s použitím produktu na podlaze, jej také mohou používat na posteli nebo pohovce.
- Přiloženým polštářkem si podložte hlavu a krk.
- Zapojte ovladač do podložky a ujistěte se, že kabel, který je k podložce připojen, míří nahoru. Zapojte adaptér do spodní části ovladače.
- **DŮLEŽITÉ:** Používejte pouze s napájecím adaptérem dodaným s produktem.
- Podložka Stretch Essentials byla navržena tak, aby pomáhala zlepšit flexibilitu, rozsah pohybu, krevní oběh a držení těla.
- **Oblečte si měkké a pohodlné oblečení, ve kterém vám bude teplo.** Odložte boty, šátky, vázanky, pásky a šperky.
- Stretch Essentials je vhodná pro všechny tvary, výšky a velikosti. Pro lepší přizpůsobení je navržena tak, aby ji bylo možné používat ve dvou různých orientacích. Strana se vzorem má vzduchové komory.



### Protážení horní části trupu a ramen

Položte se na podložku a ramena umístěte na vzorovaný konec podložky.



### Protážení dolní části trupu a boků

Položte se na podložku a zadní část těla umístěte na vzorovaný konec podložky.

Způsob, jakým umístíte ruce a nohy, může významně ovlivnit intenzitu masáže. Vyberte si prosím nejvhodnější polohu podle tabulky:

			POLOHA NOHOU	POLOHA PAŽÍ	DOPORUČENÁ INTENZITA
ŽÁDNÁ PRUŽNOST	ztuhlá záda ztuhlé kolenní šlachy bolest zad		Kolena ohnutá nahoru, chodidla naplocho na zemi	Ruce podél těla nebo ruce položené na břicho	NÍZKÁ
ČÁSTEČNÁ PRUŽNOST	pružnost, ale stále to není ono		Nohy natažené rovně, polštářek pod kolena	Ruce podél těla nebo ruce položené na břicho	NÍZKÁ
DOBŘÁ PRUŽNOST	dokáže se snadno dotýkat špiček chodidel s rovnými nohama, žádné bolesti zad		Nohy natažené rovně	Ruce podél těla nebo ruce položené na břicho	STŘEDNÍ
VYSOKÁ PRUŽNOST	hledání mnohem hlubšího a intenzivnějšího protážení		Nohy natažené rovně	Paže natažené nad hlavou ohnuté nad hlavou	VYSOKÁ

## PROGRAMY

- Stisknutím a podržením vypínače protahovací podložku zapnete. Automaticky se spustí program A o nejnižší intenzitě.
- Pro změnu programů jednou stiskněte vypínač.
- Pro změnu intenzity jednou stiskněte tlačítko intenzity.
- Stisknutím a podržením vypínače protahovací podložku vypnete. Vzduchové komory se pomalu vyfouknou. Protahovací podložku prosím nepřekládejte ani neodkládejte, dokud nebudou vzduchové komory zcela vyfouknuté.
- Stretch Essentials má 3 programy (A, B, C). Různé programy jsou navrženy tak, abyste si protáhli záda různými způsoby v závislosti na vašich preferencích.
- Stretch Essentials má 3 vzduchové komory, které se nafukují a vyfukují v pořadí podle toho, jaký program jste zvolili.
- Stretch Essentials má 3 úrovně intenzity. Máte možnost jemnějšího protažení (úroveň 1) i intenzivnějšího, delšího protažení (úroveň 3). Rychlost, se kterou se nafukují, a míra, ve které drží tlak a pak se vyfukují, se liší. Například při intenzitě 1 se vzduchové komory budou nafukovat a vyfukovat rychleji než při intenzitě 2 a 3. To aby bylo protažení možné cítit déle. Doporučujeme, abyste začínali na nejnižším nastavení a na pocit si zvykli, a pokud se budete cítit komfortně, úroveň zvýšte.
- Stretch Essentials se po 10 minutách používání automaticky vypne.

PROGRAM	POPIS
A	Protahuje horní část zad a boky přerušovaným nafukováním/vyfukováním
B	Protahuje spodní část zad a boky přerušovaným nafukováním/vyfukováním
C	Protahuje horní a spodní část zad přerušovaným nafukováním/vyfukováním

## PŘED POUŽITÍM SI PŘEČTĚTE VEŠKERÉ POKYNY. NÁVOD USCHOVEJTE PRO POZDĚJŠÍ POUŽITÍ.

- Během skladování neumísťujte na zařízení další předměty, aby se nepomačkalo
- Zařízení VŽDY odpojte z elektrické zásuvky ihned po použití a před čištěním. Při odpojování přepněte všechny ovládací prvky do polohy „OFF“ (vypnuto), poté vytáhněte zástrčku ze zásuvky.
- Zařízení zapojené do elektrické zásuvky NIKDY nenechávejte bez dozoru. Odpojte zařízení ze zásuvky, když je nepoužíváte a předtím, než začnete nasazovat a snímat části nebo nástavce.
- Tento spotřebič mohou používat osoby ve věku od 13 let a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi

## TIPY NA OPTIMÁLNÍ VYUŽITÍ PODLOŽKY STRETCH

1. **Uvolněte se a nechte podložku pracovat**  
Během masáže zkuste dbale prozkoumat každou část těla, a pokud zjistíte napětí, vědomě jej uvolněte tím, že necháte vaše tělo, aby se stalo těžší a měkčí. Pohyb, který podložka Stretch Essentials vytváří, bude působit na vaše tělo, aniž byste se museli jakkoli namáhat. V podstatě platí, že čím více se uvolníte, tím větší bude účinek.
2. **Vylepšení krouživého pohybu**  
U programů, které obsahují krouživý pohyb, lze výhody dále vylepšit přidáním mírného otáčení hlavy, jak je uvedeno níže:  
**Během kroucení boku**, udržte horní část těla uvolněnou a obě ramena těžká. Nechte bok zvedat bez odporu. Když se zvedá pravý bok, zkuste otočit hlavu na levou stranu a naopak. Vždy se pohybujte lehce a mezi pohyby se vraťte do neutrální polohy. Dostaví-li se nepřijemný pocit v krku, dělejte menší pohyby nebo si během otáčení zkuste podložit hlavu na boku polštářkem.



- nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dohledem či dostaly pokyny týkající se bezpečného používání spotřebiče a chápou související rizika. Nedovolte dětem, aby si se zařízením hrály. Děti také nesmí bez dozoru provádět čištění a běžnou údržbu zařízení.
- **NEDOTÝKEJTE SE** zařízení, které spadlo do vody nebo jiné tekutiny. Vypněte zdroj napájení a zařízení ihned odpojte. Udržujte v suchu – **NEPOUŽÍVEJTE** ve vlhkém nebo mokřém prostředí.
  - V **ŽÁDNÉM PŘÍPADĚ** do zařízení ani do žádného otvoru nezasunujte špendlíky ani jiné kovové předměty.
  - Zařízení používejte k zamýšlenému účelu popsanému v tomto návodu. **NEPOUŽÍVEJTE** nástavce, které společnost HoMedics nedoporučila.

- NIKDY nepoužívejte zařízení, které má poškozenou šňůru nebo zástrčku, pokud správně nefunguje, pokud spadlo, bylo poškozeno nebo spadlo do vody. Takový výrobek zašlete do servisního střediska společnosti HoMedics za účelem kontroly a opravy.
- Kabel udržujte v bezpečné vzdálenosti od rozehrátých povrchů.
- Nadměrné používání může vést k přehřívání a zkrácení životnosti produktu. Pokud k tomu dojde, přestaňte zařízení používat a nechte jej před dalším použitím vychladnout.
- Zařízení NEPOUŽÍVEJTE na místech, kde jsou používány aerosoly (spreje) nebo kyslík.
- Zařízení NEPOUŽÍVEJTE pod pokrývkou ani polštářem. Případné přehřátí by mohlo způsobit požár, úraz elektrickým proudem či jiné zranění.
- NEPŘENÁŠEJTE toto zařízení držením za šňůru ani ji nepoužívejte pro uchopení.
- Zařízení NEPOUŽÍVEJTE venku.
- Zařízení NEVYSTAVUJTE nadměrným tlakům. Nepřehýbejte je příliš silně.
- Tento produkt vyžaduje napájení 220-240 V střídavého proudu.
- NEPOKOUŠEJTE se zařízení opravovat. Neobsahuje žádné uživatelem opravitelné části. V případě potřeby zašlete zařízení do servisního střediska společnosti HoMedics. Veškeré opravy zařízení mohou provádět pouze autorizovaní servisní pracovníci společnosti HoMedics.
- Na podložku NESTOUPEJTE. Tato podložka je určena k použití pouze na zemi nebo na posteli atd.
- Neblokujte ventilační otvory zařízení a zařízení nepokládejte na měkké povrchy, jako je postel nebo pohovka. Udržujte ventilační otvory bez chuchvalců, vlasů atd.
- Zařízení neumísťujte ani neskladujte v místech, ve kterých by mohlo spadnout nebo být staženo do vany či umyvadla. Zařízení nepokládejte ani neshazujte do vody či jiné tekutiny.
- Nedodržení výše uvedených pokynů může vést k požáru nebo zranění.
- Máte-li jakékoli obavy týkající se vašeho zdraví, poraďte se před použitím zařízení s lékařem.
- Těhotné ženy, diabetici a osoby s kardiostimulátorem by se měly před použitím tohoto přístroje poradit s lékařem. Nedoporučeno osobám s diabetickou neuropatií.
- Zařízení by NEMĚLY používat malé děti, invalidé nebo spící osoby či osoby v bezvědomí.
- NEPOUŽÍVEJTE jej na místa s necitlivou kůží nebo u osob s nedostatečným krevním oběhem.
- Toto zařízení NIKDY nesmí používat osoby trpící fyzickým onemocněním, které omezuje jejich schopnost manipulovat s ovládacími prvky nebo které trpí senzorkou poruchou v dolní části těla.
- NIKDY zařízení nepoužívejte přímo na oteklá nebo zanícená místa nebo místa s kožní vyrážkou.
- Pokud máte při používání zařízení nepříjemné pocity, přestaňte zařízení používat a obraťte se na svého lékaře.
- Tato podložka je určena pro osobní, nikoli profesionální použití a slouží k uvolnění svalového napětí. NEPOUŽÍVEJTE jako náhradu lékařské péče.
- NEPOUŽÍVEJTE před spaním. Masáž má stimulační účinky a může oddalovat spánek.
- Přístroj se po 10 minutách používání automaticky vypne.

- Nepoužívejte produkt déle, než je doporučeno.
- Pokud se vám zdá zařízení příliš horké, vypněte jej ze zásuvky a kontaktujte servisní středisko společnosti HoMedics.
- Ujistěte se, že vlasy, oblečení a šperky jsou po celou dobu mimo dosah masážního mechanismu a jakýchkoli pohyblivých částí produktu.
- Většina diabetiků může využívat všech výhod této podložky. Nicméně cukrovka může být komplikované onemocnění, které v některých případech vede k dalším zdravotním problémům. Z tohoto důvodu doporučujeme se nejdříve poradit s praktickým lékařem. V některých případech vám může praktický lékař doporučit, abyste si po použití podložky měřili hladinu cukru v krvi, protože se v důsledku použití podložky mohou někdy snižovat. V některých případech, například s diabetickou neuropatií, může osoba pociťovat sníženou citlivost v končetinách. V takových případech se masáž nebo manipulace vždy nedoporučuje, protože osoba dostatečně nevnímá, co je pro ni ještě příjemné a co již ne. V těchto případech může rovněž existovat zvýšené riziko poškození slabých cév. To musí posoudit praktický lékař individuálně, a proto v našem návodu uvádíme tyto informace. To musí posoudit praktický lékař individuálně.
- Pro používání podložky není žádné horní ani dolní omezení hmotnosti. Upravením polohy na podložce může každý využívat plný rozsah pohybu podložky. Vyšší osoby obvykle chtějí mít zadní část těla co nejbližší válcovému konci podložky. Menší uživatelé se mohou posunout o několik centimetrů nahoru ke hlavové části podložky.


## 3 LETÁ ZÁRUKA

FKA Brands Ltd zaručuje, že tento produkt nemá žádné vady materiálu ani zpracování, a to po dobu 3 let od data nákupu, kromě výjimek uvedených níže. Záruka na produkt společnosti FKA Brands Ltd nezahnuje záruku na škody způsobené nesprávným používáním nebo zneužíváním, v důsledku nehody, připojením neschváleného příslušenství, úpravou produktu nebo v důsledku jakýchkoli jiných podmínek, které společnost FKA Brands Ltd není schopna ovlivnit. Tato záruka platí, pouze pokud je produkt zakoupen a používán ve Velké Británii / Evropské unii. Tato záruka se nevztahuje na produkty, které vyžadují úpravu nebo přizpůsobení, aby bylo možné je používat v zemi jiné, než pro kterou byly určeny, vyrobeny, schváleny nebo povoleny, ani na opravy produktů poškozených takovými úpravami. Společnost FKA Brands Ltd není odpovědná za žádné náhodné, následné ani zvláštní škody.

Chcete-li u svého produktu využít záručního servisu, odešlete jej poštou místnímu servisnímu středisku a přiložte k němu stvrzenku s uvedeným datem (jako doklad o koupi). Společnost FKA Brands Ltd váš produkt opraví nebo vymění (podle potřeby) a odešle vám jej zpět poštou. Záruka platí pouze při využití servisního střediska společnosti HoMedics. Servis tohoto produktu provedený jinou osobou než servisním střediskem společnosti HoMedics znamená zrušení záruky. Tato záruka nijak neovlivňuje vaše zákonná práva.

Nejbližší servisní středisko společnosti HoMedics najdete na webu [www.homedics.co.uk/servicecentres](http://www.homedics.co.uk/servicecentres)

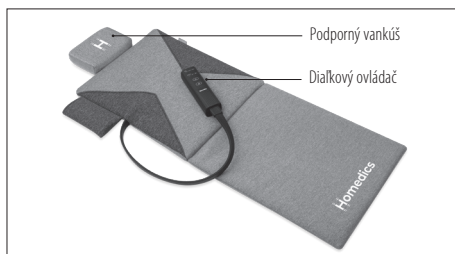
### Vysvětlení k označení WEEE

 Toto označení určuje, že produkt by neměl být v Evropské unii likvidován s běžným domácím odpadem. Z důvodu ochrany před možným poškozením prostředí nebo lidského zdraví v důsledku nekontrolované likvidace odpadu produkt recyklujte. Podpořte tím udržitelné opětovné využívání materiálních zdrojů. Chcete-li použité zařízení odevdat, využijte k tomu sběrné místo nebo se obraťte na prodejce, u kterého jste produkt zakoupili. Prodejce může produkt odevdat k ekologické recyklaci.

### Spotřeba energie ve vypnutém stavu

V režimu vypnutu bude tento výrobek spotřebovávat energii 0,11 W.

## FUNKCIE



## ZAČÍNAME

Rozložte podložku **Stretch Essentials** s logom spoločnosti HoMedics smerom nahor, položte ju na podlahu\* a zapojte ju do najbližšej zásuvky.

- Dbajte na to, aby ste o kábel nemohli zakopnúť a z okolia odstráňte všetky predmety, aby ste mali dostatok priestoru na pohodlné ležanie.
- \* Podložka **Stretch Essentials** je navrhnutá tak, aby bola univerzálna, bežne sa používa na podlahe, ale môžete ju použiť aj na posteli a pohovke, ak máte problémy s používaním výrobku na podlahe.

- Pod hlavu a krk si dajte vankúš ako oporu.
- Zapojte ovládač do podložky a uistite sa, že kábel pripojený k podložke smeruje nahor. Zapojte adaptér do spodnej časti ovládača.

**DŮLEŽITÉ:** Použíajte len s napájacím adaptérom dodávaným s produktom.

- Podložka Stretch Essentials bola navrhnutá tak, aby pomáhala zlepšovať flexibilitu, rozsah pohybu, krvný obeh a držanie tela.
- **Oblečte si mäkký a pohodlný odev, ktorý vás udrží v teple.** Zložte si topánky, šály, viazanky, opasky a šperky.
- Podložka Stretch Essentials je vhodná pre všetky tvary, výšky a veľkosti a pre lepšie prispôbenie je navrhnutá tak, aby sa dala používať v dvoch rôznych orientáciách. Vzorovaná strana so vzduchovými komorami.



Na strečing **hornej časti trupu a ramien**

Ľahnite si na podložku ramenami nad vzorovaný koniec podložky.

Spôsob, akým umiestnite ruky a nohy, môže výrazne ovplyvniť intenzitu masáže, preto si vyberte tú najvhodnejšiu pozíciu podľa tabuľky:



Na strečing **dolnej časti trupu a bedier**

Ľahnite si na podložku zadkom nad vzorovaný koniec podložky.

			POLOHA NŮH	POLOHA RÚK	ODPORUČANÁ INTENZITA
NEOHYBNÝ	tuhý chrbát tuhé podkolenné šlachy bolesť chrbta		Pokrčte kolena, chodidlá položte na zem	Ramená po stranách alebo ruky položené na bruchu	NÍZKA
ČIASTOČNÁ OHYBNOSŤ	ohybnosť dostatočná, ale ešte je čo zlepšovať		Vystrite nohy, ale pod kolena si položte vankúš	Ramená po stranách alebo ruky položené na bruchu	NÍZKA
DOBRA OHYBNOSŤ	ľahko sa dotknete prstov s vystretými nohami, bez problémov s chrbtom		Vystreté nohy	Ramená po stranách alebo ruky položené na bruchu	STREDNÁ
VEĽKÁ OHYBNOSŤ	je potrebný oveľa hlbší a intenzívnejší strečing		Vystreté nohy	Ramená sú nad hlavou alebo ramená zložené nad hlavou	VYSOKÁ

## PROGRAMY

- Stlačením a podržaním tlačidla napájania zapnete podložku na strečing. Automaticky sa spustí program A s najnižšou intenzitou.
- Ak chcete zmeniť programy, raz stlačte tlačidlo napájania.
- Ak chcete zmeniť intenzitu, raz stlačte tlačidlo intenzity.
- Stlačením a podržaním tlačidla napájania vypnete podložku na strečing. Vzduchové komory sa pomaly vypustia. Podložku na strečing neskladajte ani neodkladajte, kým sa vzduchové komory úplne nevypustia.
- Podložka Stretch Essentials má 3 programy (A, B, C). Rôzne programy sú navrhnuté tak, aby natahovali chrbát rôznymi spôsobmi, v závislosti od vašich potrieb.
- Podložka Stretch Essentials má 3 vzduchové komory, ktoré sa postupne nafukujú a vypúšťajú v závislosti od vybraného programu.
- Podložka Stretch Essentials má 3 úrovne intenzity, ktoré vám umožnia jemnejší strečing (úroveň 1) až po intenzívnejší a dlhší strečing (úroveň 3). Rýchlosť, akou sa komory nafukujú, a rýchlosť, akou komory udržiavajú tlak a potom sa vypúšťajú, je rozdielna. Napríklad pri intenzite 1 sa vzduchové komory nafukujú a vypúšťajú rýchlejšie ako pri intenzite 2 a 3. Dôvodom je, aby ste dlhšie pociťovali natiahnutie. Odporúča sa začať s najnižším nastavením, aby ste si zvykli na pocit, a následne nastavenie zvýšiť, ak je vám to príjemné.
- Podložka Stretch Essentials sa automaticky vypne po 10 minútach používania.

PROGRAM	OPIS
A	Natahuje hornú časť chrbta a boky prostredníctvom prerošovaného nafukovania/vyfukovania
B	Natahuje spodnú časť chrbta a boky prostredníctvom prerošovaného nafukovania/vyfukovania
C	Natahuje hornú a dolnú časť chrbta prostredníctvom prerošovaného nafukovania/vyfukovania

## PRED POUŽITÍM SI PREČÍTAJTE VŠETKY POKYNY. TIETO POKYNY SI ULOŽTE PRE BUDÚCE POUŽITIE.

- Počas skladovania na zariadenie nepokladajte predmety, mohlo by sa krčiť
- **VŽDY** odpojte zariadenie od elektrickej siete ihneď po použití a tiež pred čistením. Pred odpojením vypnite všetky ovládacie prvky a potom zariadenie vytiahnite z elektrickej zásuvky.
- **NIKDY** nenechávajte zariadenie bez dozoru, keď je zapojené do elektrickej siete. Zariadenie odpojte z elektrickej zásuvky, vždy keď sa nepoužíva, a tiež pri pridávaní alebo odobieraní častí alebo vybavenia.
- Toto zariadenie môžu používať osoby vo veku od 13 rokov a osoby so zníženými fyzickými,

## RADY NA DOSIAHNUTIE NAJLEPŠÍCH VÝSLEDKOV PRI POUŽÍVANÍ PODLOŽKY STRETCH

1. **Uvoľnite sa a nechajte pracovať podložku**  
Počas terapie si starostlivo skúmajte každú časť svojho tela a vždy keď zacítite napätie, vedome ho uvoľnite tak, že umožníte svojmu telu stať sa ťažším a mäkkším. Pohyb vytvorený podložkou Stretch Essentials bude vašim telom pohybovať bez toho, aby ste vynaložili akúkoľvek námahu. V skutočnosti platí, že čím viac sa uvoľníte, tým bude terapia účinnejšia.
2. **Zdokonalenie krútiaceho pohybu**  
Programy, ktoré obsahujú krútiaci pohyb, sa dajú ešte viac zdokonaľiť pridaním jemného otáčania hlavou, ako to je uvedené nižšie:  
**Pri krútení v oblasti bedier** majte hornú časť tela uvoľnenú a obe ramená ťažké. Bedrá uvoľnite, aby sa mohli nadvihnúť bez odporu. Keď sa dvíha pravé bedro, skúšajte otáčať hlavou doľava a naopak. Hlavou pohybujte vždy jemne a medzi pohybmi ju vráťte do neutrálnej polohy. Ak v krku cítite akékoľvek nepohodlie, robte menšie pohyby alebo skúste použiť vankúš, aby na ňom mohla hlava ležať pri otáčaní.



- zmyslovými alebo duševnými schopnosťami, alebo s nedostatkom skúseností a znalostí, ak sú pod dozorom alebo získali poučenie týkajúce sa bezpečného používania zariadenia a rozumejú súvisiacim rizikám. Deťom nedovoľte, aby sa s prístrojom hrali. Deti nesmú prístroj čistiť a vykonávať jeho bežnú údržbu bez dozoru.
- **NEVYŤAHUJTE** zariadenie, ktoré spadlo do vody alebo inej tekutiny. Vypnite elektrické ističe a okamžite ho odpojte od elektrickej zásuvky. Uchovávajte v suchu – **NEPOUŽÍVAJTE** vo vlhkých ani mokrych podmienkach.
  - Do prístroja ani do žiadneho otvoru **NIKDY** nekladajte špendlíky, spinky, alebo iné kovové predmety.



- Zariadenie nepoužívajte na iný účel, ako je uvedený v tejto brožúre. **NEPOUŽÍVAJTE** vybavenie iné ako odporúčané spoločnosťou HoMedics.
- **NIKDY** nepoužívajte zariadenie, ktoré má poškodený kábel alebo zástrčku, ak správne nefunguje, ak spadlo alebo bolo poškodené alebo ak spadlo do vody. V takom prípade ho vráťte do servisného strediska spoločnosti HoMedics na odskúšanie a opravu.
- Udržiavajte kábel ďalej od vyhrievaných povrchov.
- Nadmerné používanie môže viesť k nadmernému zahrievaniu a skráteniu životnosti výrobku. V takom prípade prestaňte jednotku používať a pred ďalším použitím ju nechajte vychladnúť.
- **NEPOUŽÍVAJTE** zariadenie v priestoroch, kde sa používajú aerosóly (spreje) alebo sa privádza kyslík.
- **NEPOUŽÍVAJTE** zariadenie pod dekou ani vankúšom. Nadmerné teplo môže spôsobiť požiar, smrť v dôsledku zásahu elektrickým prúdom alebo zranenie osôb.
- **NEPRENÁŠAJTE** toto zariadenie za kábel ani nepoužívajte kábel ako rukoväť.
- Zariadenie **NEPOUŽÍVAJTE** vonku.
- **NEDRVTE**.
- Tento výrobok potrebuje napájanie striedavým prúdom s napätím 220-240 V.
- Zariadenie sa **NEPOKÚŠAJTE** opraviť. Neobsahuje žiadne časti, ktoré by mohol opraviť používateľ. V prípade potreby opravy pošlite zariadenie do servisného strediska spoločnosti HoMedics. Servis tohto zariadenia môže vykonávať iba autorizovaný servisný personál spoločnosti HoMedics.
- Na túto zdravotnú pomôcku **NESTÚPAJTE**. Smie sa používať len na podlahe, posteli a pod.
- Nikdy neblokujte otvory zariadenia ani ho neumiestňujte na mäkký povrch, ako je posteľ alebo pohovka. Udržiavajte otvory bez prachu, vlasov a pod.
- Zariadenie neuchovávajte na miestach, z ktorých môže spadnúť alebo byť siahnuté do vane alebo umývadla. Do zariadenia nenalievajte vodu ani iné tekutiny.
- Nedodržanie uvedeného môže mať za následok riziko požiaru alebo úrazu.
- Ak máte akékoľvek obavy o svoje zdravie, poraďte sa pred použitím tohto zariadenia s lekárom.
- Tehotné ženy, diabetici a osoby s kardiostimulátorom by sa pred použitím tohto prístroja mali poradiť s lekárom. Neodporúčame ho používať osobám s diabetickou neuropatiou
- **NEPOUŽÍVAJTE** zariadenie u detí, invalidov, spiacich osôb ani osôb v bezvedomí.
- **NEPOUŽÍVAJTE** zariadenie na miestach s necitlivou pokožkou ani vtedy, ak má osoba slabú cirkuláciu krvného obehu.
- Toto zariadenie nesmie **ZA ŽIADNYCH OKOLNOSTÍ** používať osoba trpiaca ochorením, ktoré by ju obmedzilo v schopnosti ovládať ovládacie prvky, alebo ktorá má obmedzené zmyslové schopnosti v dolnej polovici tela.
- Zariadenie **NIKDY** nepoužívajte priamo na opuchnuté alebo zapálené miesta ani na ekzémy či kožné vyrážky.
- Ak pri používaní tohto zariadenia cítite akékoľvek ťažkosti, prestaňte ho používať a poraďte sa s lekárom.
- Toto nie je profesionálne zariadenie. Je určené na osobnú potrebu na uvoľnenie svalového napätia. **NEPOUŽÍVAJTE** ho ako náhradu za lekársku pomoc.

- **NEPOUŽÍVAJTE** ho pred spaním. Masáž má stimulačný účinok a môže oddialiť spánok.
- Zariadenie sa automaticky vypne po 10 minútach používania.
- Nepoužívajte zariadenie dlhšie, ako sa odporúča.
- Ak máte pocit, že pomôcka je príliš horúca, odpojte ju od elektrickej siete a obráťte sa na servisné stredisko spoločnosti HoMedics.
- Dajte pozor na to, aby boli vlasy, oblečenie a šperky vždy dostatočne ďaleko od masážneho mechanizmu alebo akýchkoľvek iných pohyblivých častí výrobku.
- Túto podušku bude môcť bez akýchkoľvek problémov používať veľká väčšina diabetikov a mali by z nej mať skutočný úžitok. Cukrovka však niekedy môže vyústiť do zložitého stavu, ktorý spôsobuje ďalšie zdravotné problémy a preto odporúčame, aby ste to najprv prediskutovali so všeobecným lekárom. Všeobecný lekár môže v niektorých prípadoch odporučiť po ukončení ošetrovania vykonať kontrolu cukru v krvi, pretože v dôsledku ošetrovania sa jeho úroveň môže znížiť. V niektorých prípadoch, napríklad pri diabetickej neuropatii, môže pacient pociťovať zníženú citlivosť končatín. V takom prípade nie je masáž alebo manipulácia vždy odporúčaná, pretože pacient nedostáva normálnu senzorickú spätnú väzbu, aby vedel, čo mu vyhovuje a čo nie. V takých prípadoch môže dôjsť aj k zvýšenému riziku poškodenia krvných ciev. V jednotlivých prípadoch by to mal posúdiť všeobecný lekár, preto toto vyhlásenie uvádzame v našej príručke. Toto musí posúdiť všeobecný lekár v závislosti od prípadu.
- Pre použitie podušky nie je stanovené žiadne horné alebo dolné výškové obmedzenie. Nastavením vlastnej polohy na poduške môže


každý využívať plný rozsah jej pohybov. Vyšší používatelia chcú mať zvyčajne chodidlá čo najbližšie ku zrolovanému koncu podušky, avšak nižší používatelia môžu využiť možnosť presunúť sa o niekoľko centimetrov smerom k hornej časti podušky.

### 3 ROČNÁ ZÁRUKA

Spoločnosť FKA Brands Ltd poskytuje na tento výrobok záruku za chyby materiálu a spracovania po dobu 3 rokov od dátumu zakúpenia, okrem nižšie uvedených výnimiek. Záruka spoločnosti FKA Brands Ltd na tento výrobok sa nevzťahuje na škody spôsobené nesprávnym použitím či zneužitím výrobku, nehodou, pripojením neschváleného príslušenstva, pozmenením výrobku alebo akýmkoľvek inými okolnosťami, na ktoré spoločnosť HoMedics nemá vplyv. Táto záruka platí len vtedy, ak bol výrobok kúpený a používaný v Spojenom kráľovstve alebo v EÚ. Táto záruka sa netýka výrobku, ktorý vyžaduje úpravy alebo prispôbenie na účely uvedenia do prevádzky v inej krajine, ako je krajina, pre ktorú bol navrhnutý, vyrobený, schválený alebo autorizovaný, ani na opravy výrobkov poškodených uvedenými úpravami. Spoločnosť FKA Brands Ltd nezodpovedá za žiadne náhodné, následné alebo osobitné škody. Ak potrebujete záručný servis výrobku, vráťte ho bez zaplatenia poštovného spolu s potvrdením o nákupe s dátumom nákupu do miestneho servisného strediska. Po prevzatí výrobku ho spoločnosť FKA Brands Ltd podľa okolností buď opraví, alebo vymení a doručí vám ho s bezplatným poštovým. Záruku možno uplatniť iba prostredníctvom servisného strediska spoločnosti HoMedics. Vykonanie servisnej opravy tohto výrobku iným subjektom ako servisným strediskom spoločnosti HoMedics bude mať za následok neplatnosť záruky. Táto záruka neovplyvňuje vaše zákonné práva.

Lokálne servisné stredisko HoMedics nájdete na stránke [www.homedics.co.uk/servicecentres](http://www.homedics.co.uk/servicecentres)

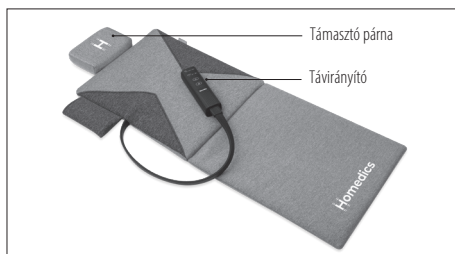
#### Vysvetlenie k smernici OEEZ

 Toto označenie pripomína, že výrobok sa v EÚ nemá likvidovať s komunálnym odpadom. Ak chcete predchádzať možnému poškodeniu životného prostredia alebo ľudského zdravia z dôvodu neregulovaného nakladania s odpadom, výrobok odovzdajte na recykláciu. Podporíte tak trvalo udržateľné opätovné využitie materiálových zdrojov. Použitý výrobok odnesie do príslušného recyklačného strediska alebo sa obráťte na predajcu, v ktorej ste ho zakúpili. Predajca môže sprostredkovať odovzdanie výrobku na ekologicky bezpečnú recykláciu.

#### Spotreba energie v režime vypnutia

V režime vypnutia bude tento produkt spotrebúvať energiu rýchlosťou 0,11 W.

## JELLEMZŐK



## ÜZEMBE HELYEZÉS

Csomagolja ki a **Stretch Essentials** úgy, hogy a HoMedics logó felfelé nézzen, majd helyezze a padlóra\*, és csatlakoztassa egy közeli konnektorba.

- Ügyeljen arra, hogy a kábel ne okozzon botlásveszélyt, és a területen ne legyenek más tárgyak, hogy legyen elég helye a kényelmes fekvéshez.
- \* A **Stretch Essentials** úgy tervezték, hogy sokoldalú legyen, általában a padlón használják, de az ágyon és a kanapén is használható azok számára, akiknek gondot okozhat a termék padlón történő használata.

- Helyezze a mellékelt párnát a fej és a nyak alá a megfelelő alátámasztás érdekében.
- Csatlakoztassa a vezérlőt a szőnyeghez, ügyelve arra, hogy a szőnyeghez csatlakoztatott kábel „felfelé” nézzen. Csatlakoztassa az adaptert a vezérlő aljához.

**FONTOS:** Csak a termékhez mellékelt hálózati adapterrel használja.

- A Stretch Essentials szőnyeget úgy tervezték, hogy segítsen javítani a rugalmasságot, a mozgástartományt, a vérkeringést és a testtartást.
- **Viseljen puha, kényelmes ruhát, ami melegen tartja.** Vegye le a cipőt, a sálát, a nyakkendőt, az övet és az ékszereket.
- A Stretch Essentials minden alakra, magasságra és méretre alkalmas, és a testreszabottabb élmény érdekében úgy tervezték, hogy két különböző irányban használható legyen. A mintás oldalon vannak a légkamrák.



### Felső törzs és vállak nyújtása

Feküdjön a szőnyegre úgy, hogy a válla a szőnyeg mintás vége fölött legyen.



### Alsó törzs és csípő nyújtása

Feküdjön a szőnyegre úgy, hogy a feke a szőnyeg mintás vége fölött legyen.

A karok és a lábak helyzete jelentősen befolyásolhatja a masszázs intenzitását, ezért gondosan válassza ki a legmegfelelőbb pozíciót a táblázat szerint:

			LÁB HELYZETE	KAR HELYZETE	JAVASOLT INTENZITÁS
NEM HAJLÉKONY	feszes hát feszes inak hátfájás		Térd felhúzva, alp a talajon	Karok oldalt, vagy kézfejek a hason	ALACSONY
KIS MÉRTEKŰEN HAJLÉKONY	a hajlékonyság nem rossz, de még van mit javítani rajta		Egyenes lábak, de párnával vagy támasszal a térd alatt	Karok oldalt, vagy kézfejek a hason	ALACSONY
HAJLÉKONY	könnyedén meg tudja érinteni a lábujjait egyenes lábakkal, nincs hátfájás		Egyenes lábak	Karok oldalt, vagy kézfejek a hason	KÖZEPES
NAGYON HAJLÉKONY	mélyebb és intenzívebb nyújtást szeretne		Egyenes lábak	Karok oldalt, vagy kézfejek a hason	MAGAS

## PROGRAMOK

- A szőnyeg bekapcsolásához nyomja meg és tartsa lenyomva a bekapcsoló gombot. A legalacsonyabb intenzitású 'A' program automatikusan elindul.
- A programok közötti váltáshoz nyomja meg egyszer a bekapcsoló gombot.
- Az intenzitás módosításához nyomja meg egyszer az intenzitás gombot.
- A szőnyeg kikapcsolásához nyomja meg és tartsa lenyomva a bekapcsoló gombot. A légkamrák lassan leengednek. Kérjük, ne hajtsa össze vagy tegye el a szőnyeget addig, amíg a légkamrák teljesen le nem engednek.
- A Stretch Essentials 3 programmal rendelkezik (A, B, C). A különböző programokat úgy tervezték, hogy az Ön preferenciáitól függően különböző módon nyújtsák a hátát.
- A Stretch Essentials 3 légkamrával rendelkezik, amelyek a kiválasztott programtól függően sorrendben felfújódnak és leengednek.
- A Stretch Essentials 3 intenzitási szinttel rendelkezik, amelyek egy lágyabb nyújtást (1. szint) és egy intenzívebb, hosszán tartó nyújtást (3. szint) tesznek lehetővé. A felfújódás sebessége és a nyomás megtartásának, majd leengedésének sebessége változó. Például 1-es intenzitáson a légkamrák gyorsabban felfújódnak és leengednek, mint 2-es és 3-as intenzitáson. Így a nyújtás hosszabb ideig érezhető. Javasoljuk, hogy a legalacsonyabb beállítással kezdje, hogy megszokja az érzést, majd növelje, ha jól érzi magát.
- A Stretch Essentials 10 perc használat után automatikusan kikapcsol.

PROGRAM	LEÍRÁS
A	Nyújtja a hát felső részét és a csípőt szakaszos felfújással/leengedéssel
B	Nyújtja a derekat és a csípőt szakaszos felfújással/leengedéssel
C	Nyújtja a hát felső részét és a derekat szakaszos felfújással/leengedéssel

## HASZNÁLAT ELŐTT OLVASSA EL AZ ÖSSZES ÚTMUTATÓT. AZ ÚTMUTATÓT ŐRIZZE MEG, MERT A JÖVŐBEN IS SZÜKSÉGE LEHET RÁ.

- Ne gyűrje össze a készüléket, és ne helyezzen rá más tárgyakat tároláskor.
- MINDIG azonnal húzza ki a készüléket az elektromos aljzathoz a használatot követően, és a tisztítást megelőzően. Minden gombot állítson „OFF” (kikapcsolás) helyzetbe, majd húzza ki a dugót az aljzathoz.
- SOHA ne hagyja a bedugott készüléket felügyelet nélkül. Húzza ki az aljzathoz, ha nem használja, valamint alkatrészek vagy kiegészítők fel- és leszerelése előtt.
- Az eszközt kizárólag 13 év feletti személyek használhatják, és a csökkent fizikai, érzékszervi vagy mentális képességekkel rendelkező

## TIPPEK A STRETCH ESSENTIALS HASZNÁLATÁHOZ

1. **Relaxáljon, és hagyja, hogy a matrac végezze a munkát**  
Próbálja tudatosan végigvizsgálni a testrészeit a kezelés alatt, és ahol feszültséget érez, lazítsa ki az izmait úgy, hogy engedi a testét nehezebbé és puhábbá válni. A Stretch Essentials által keltett mozgás úgy mozgatja át a testét, hogy Önnek semmilyen erőt nem kell kifejtenie. Minél jobban ellazul, annál hatékonyabb a kezelés.
2. **A forgatási művelet hatékonyabbá tétele**  
A forgató mozgást tartalmazó programoknál még hatékonyabbá tehető a kezelés, ha az alább leírtak szerint kissé elfordítja a fejét: **Csípőforgatásakor** tartsa ellazulva a felsőtestét, és hagyja, hogy a vállai elnehezedjenek. Engedje, hogy a csípő ellenállás nélkül emelkedjen. Amikor a jobb csípő megemelkedik, próbálja elforgatni a fejét balra (a másik csípőnél pedig jobbra). Mindig finoman mozogjon, és a mozgások között térjen vissza semleges pozícióba. Ha a nyakban fájdalmat érez, kisebb mozgásokat végezzen, vagy próbáljon párnát használni mindkét oldalon, hogy forgatáskor a fej megpihenhessen.



- személyek, illetve azok, akiknek nincs kellő tapasztalata és ismerete, csak megfelelő felügyelet mellett használhatják, vagy ha útmutatást kaptak az eszköz biztonságos használatához, és megértették a lehetséges kockázatokat. Gyermek nem játszhatnak a készülékkel. Felnőtt személy felügyelete nélkül gyermekek nem végezhetik el a készülék tisztítását és felhasználói karbantartását.
- NE nyúljon a készülék után, ha az vízbe vagy más folyadékba esett. Azonnal kapcsolja le az áramot, és húzza ki a készüléket. Tartsa szárazon – NE használja nedves vagy nyirkos környezetben.
  - SOHA NE dugjon tűt vagy más fémből készült eszközt a készülékbe vagy annak bármely nyílásába.

- A készüléket rendeltetésszerűen, a kézikönyvből leírtak szerint használja. NE használjon a HoMedics által nem javasolt kiegészítőket.
- SOHA NE használja a készüléket, ha annak vezetéke vagy dugója sérült, ha nem működik megfelelően, ha leesett vagy megsérült, illetve ha vízbe esett. Juttassa vissza a HoMedics szervizközpontjába vizsgálat és javítás céljából.
- A kábelt tartsa távol forró felületektől.
- A túlzott használat a készülék túlzott felmelegedéséhez és rövidebb élettartamához vezethet. Ez esetben fejezze be a használatot, és hagyja lehűlni a készüléket, mielőtt újra használatba venné.
- NE használja olyan helyen, ahol aeroszolt (sprayt) használnak, illetve ahol oxigént juttatnak a légkörbe.
- NE használja takaró vagy párna alatt. Túlzott felmelegedés következhet be, ami tüzet, áramütést vagy sérülést okozhat.
- NE vigye a készüléket a vezetéknel fogva, és ne használja a vezetéket markolatként.
- NE használja a szabadban.
- NE préselje össze.
- A készülék 220-240 V AC tápellátást igényel.
- NE próbálja a készüléket megjavítani. Nem tartalmay a felhasználó által javítható alkatrészeket. Javításhoz küldje be a HoMedics szervizközpontba. A készülék minden javítását kizárólag a HoMedics arra jogosult szakembere végezheti el.
- NE álljon rá a készülékekre. A készüléket csak a padlón, ágyon stb. használja.
- Soha ne takarja el a készülék szellőzőnyílásait, és ne tegye a készüléket puha felületre, például ágyra vagy kanapéra. Ügyeljen arra, hogy a szellőzőnyílásokba ne kerüljön szősz, haj stb.
- Ne tárolja a készüléket olyan helyen, és ne helyezze olyan helyre, ahonnan leeshet, vagy ahonnan fürdőkádba vagy mosogatóba eshet. Ne tegye vagy ne dobja bele vízbe vagy más folyadékba.
- A fent leírtak be nem tartása esetén tűz vagy sérülés keletkezhet.
- Ha bármilyen aggodalma van egészségével kapcsolatban, a készülék használata előtt forduljon orvosához.
- Ha terhes, cukorbeteg, illetve szívritmus-szabályozóval rendelkezik, a készülék használata előtt forduljon orvosához. Diabéteszes neuropátiában szenvedő betegek számára a készülék használata nem javasolt
- NE használja csecsemőn, rokkant, alvó vagy eszméletlen személyen.
- NE használja érzéketlen bőrön, illetve keringési problémával rendelkező személyen.
- A készüléket SOHA NE használja olyan személy, akinek fizikai gyengesége korlátozhatja a kezelőszervek megfelelő használatát, vagy a teste alsó részén érzékelési hiányosságokkal küzd.
- SOHA NE használja közvetlenül megdagadt vagy begyulladt területeken, illetve kiütéses bőrön.
- Ha a készülék használata közben kellemetlenséget érez, fejezze be a használatot, és forduljon orvoshoz.
- Ez egy személyes használatra tervezett nem professzionális készülék, amelynek célja az izomfeszültség enyhítése. NE használja orvosi kezelések helyett.
- NE használja lefekvés előtt. A masszázsnak stimuláló hatása van, és késleltetheti az elalvást.

- A készülék 10 perc használat után automatikusan kikapcsol.
- Ne használja a javasoltnál hosszabb ideig.
- Ha a készülék túlzottan forró, kapcsolja ki a tápellátást, és forduljon a HoMedics szervizközpontjához.
- Ügyeljen arra, hogy haja, ruházata és ékszerei mindig távol legyenek a készülék masszírozó mechanizmusától és más mozgó alkatrészétől.
- A cukorbetegség túlnyomó többsége probléma nélkül használhatja a matracot, és megtapasztalhatja ennek előnyeit. A cukorbetegség azonban összetett állapot lehet, és néha egyéb egészségügyi problémákat is okozhat, ezért javasoljuk, hogy először kérdezze meg orvosát. Bizonyos esetekben kezelőorvosa a vércukorszint ellenőrzését javasolhatja a kezelés befejezése után, mivel a kezelés néha a vércukorszint csökkenésével jár. Előfordulhat – például diabéteszes neuropátia esetén –, hogy a kezelt személy végtagjaiban alacsonyabb az idegek érzékenysége: ilyenkor a masszázs vagy hasonló kezelések alkalmazása nem mindig javasolt, mert az egyén nem kap normál érzékszervi visszajelzést a kezelési intenzitás elfogadható szintjéről. Emellett ilyen esetben az erek károsodásának kockázata is nagyobb lehet. Ezt az orvosnak eseti alapon kell megítélnie, ezért is szerepel ez a figyelmeztetés a kézikönyvben. Ezt a háziorvosnak eseti alapon kell megítélnie.
- A matracot bármilyen testmagasságú személy használhatja. A matracon megfelelően elhelyezkedve mindenki kihasználhatja a kezelés teljes mozgástartományát. A magasabb felhasználóknak érdemes úgy

elhelyezkedniük, hogy a fenekük a matrac tekerescsoldalához a lehető legközelebb legyen, az alacsonyabb felhasználók pedig néhány centiméterrel feljebb fekdühetnek, közelebb a matrac fejrészéhez.

### 3 ÉVES GARANCIA

Az FKA Brands Ltd a termék vásárlásától számított 3 évig garántálja annak anyag- és megmunkáláshibáktól való mentességét az alább felsorolt esetek kivételével.


Az FKA Brands Ltd termékgaranciája nem vonatkozik a helytelen használat és a nem megfelelő kezelés által okozott károkra; a balesetekre; a nem hivatalos kiegészítők csatlakoztatására; a termék módosítására; valamint semmilyen más olyan körülményre, amely kívül esik az FKA Brands Ltd hatáskörén. A garancia csak akkor érvényes, ha a terméket az Egyesült Királyságban vagy az Európai Unióban vásárolták és üzemeltették. A garancia nem vonatkozik olyan termékekre, amelyeket módosítani vagy adaptálni kell ahhoz, hogy más országban is működjenek, mint amelyekhez tervezték, gyártották, jóváhagyták és/vagy engedélyezték, valamint nem vonatkozik olyan termékek javítására sem, amelyek ilyen jellegű módosítás miatt károsodtak. Az FKA Brands Ltd nem vállal felelősséget az eseti, következményes vagy különleges okból bekövetkező károkért.


Amennyiben a termék garanciális szervizelésére van szükség, a terméket a dátumot tartalmazó nyugtával (a vásárlás bizonyítékaként) együtt küldje vissza bérmentesítve a helyi szervizközpontba. Az átvételt követően az FKA Brands Ltd megjavítja vagy kicseréli a terméket, és bérmentesítve visszaküldi Önnek. A garancia kizárólag a HoMedics Szervizközpont útján érhető el. Ha a terméket nem a HoMedics Szervizközponttal szervizelteti, a garancia érvényét veszti. Ez a garancia nem befolyásolja az Ön jogszabály által biztosított jogait.

A helyi HoMedics Szervizközpontot a következő oldalon keresheti meg:

[www.homedics.co.uk/servicecentres](http://www.homedics.co.uk/servicecentres)

#### A WEEE magyarázata

 Ez a jelölés azt jelzi, hogy a készüléket nem szabad háztartási hulladékként kezelni az EU-ban. A környezet és az emberi egészség kontroll nélküli

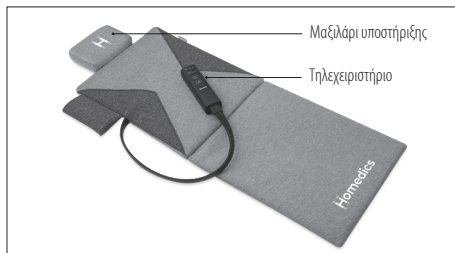
 hulladékelhelyezésből eredő károsodásának megelőzése érdekében a készüléket felelősségteljesen hasznosítsa újra, hogy elősegítse az anyagok fenntartható újrafelhasználását. A használt készüléket vigye a megfelelő gyűjtőhelyre, vagy forduljon a kereskedőhöz, akitől a készüléket vásárolta. Ők átveszik a készüléket a környezetbarát újrahasznosítás céljából.

#### Kikapcsolt üzemmód energiafogyasztása

Kikapcsolt állapotban ez a termék 0,11 W-ot fogyaszt.



## ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ



## ΠΡΩΤΑ ΒΗΜΑΤΑ

Ξεδιπλώστε το στρώμα **Stretch Essentials** με το λογότυπο HoMedics προς τα επάνω, τοποθετήστε το στο πάτωμα\* και συνδέστε το σε μια κοντινή πρίζα.

- Τοποθετήστε το καλώδιο έτσι ώστε να μην υπάρχει κίνδυνος να σκοντάψει κανείς σε αυτό και διατηρήστε τον χώρο ελεύθερο από άλλα αντικείμενα, ώστε να έχετε αρκετό χώρο να ξαπλώσετε με άνεση.
- \* Το **Stretch Essentials** είναι σχεδιασμένο να είναι ευέλικτο, συνήθως χρησιμοποιείται στο πάτωμα, αλλά μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί στο κρεβάτι ή στον καναπέ, για τους ανθρώπους που μπορεί να έχουν προβλήματα με τη χρήση του προϊόντος στο πάτωμα.
- Τοποθετήστε το μαξιλάρι που συνοδεύει το χαλάκι κάτω από το κεφάλι και τον αυχένα σας για υποστήριξη.
- Συνδέστε τον μηχανισμό ελέγχου στο στρώμα, διασφαλίζοντας ότι το καλώδιο που είναι προσαρτημένο στο στρώμα κοιτάζει «προς τα επάνω». Συνδέστε τον προσαρμογέα στο κάτω μέρος του μηχανισμού ελέγχου.

**ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:** Να χρησιμοποιείται μόνο με το τροφοδοτικό που παρέχεται με το προϊόν.

- Το Stretch Essentials Mat έχει σχεδιαστεί για να συμβάλει στη βελτίωση της ευλυγισίας, του εύρους κίνησης, της κυκλοφορίας και της στάσης του σώματος.
- **Φοράτε μαλακά, άνετα ρούχα που σας κρατούν ζεστούς.** Αφαιρέστε παπούτσια, κασκόλ, κορδόνια, ζώνες και κοσμήματα.
- Το Stretch Essentials είναι κατάλληλο για όλες τις φυσικές καταστάσεις, τα ύψη και τα μεγέθη και για μια πιο εξοικειωμένη εμπειρία είναι σχεδιασμένο για να χρησιμοποιείται σε δύο διαφορετικούς προσανατολισμούς. Η πλευρά με μοτίβο που έχει τους αεροθαλάμους.



Για να κάνετε στρετς στο **επάνω μέρος του κορμού και τους ώμους** Ξαπλώστε πάνω στο στρώμα με τους ώμους σας επάνω στο άκρο του στρώματος με μοτίβο.



Για να κάνετε στρετς στο **κάτω μέρος του κορμού και τους γοφούς** Ξαπλώστε πάνω στο στρώμα με τους γλουτούς σας επάνω στο άκρο του στρώματος με μοτίβο.

Ο τρόπος που θα τοποθετήσετε τα χέρια και τα πόδια σας μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την ένταση του μασάζ, για αυτό θα πρέπει να επιλέξετε προσεκτικά την πλέον κατάλληλη θέση, σύμφωνα με τον πίνακα:

			ΘΕΣΗ ΠΟΔΙΩΝ	ΘΕΣΗ ΧΕΡΙΩΝ	ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΕΝΤΑΣΗ
ΑΚΑΜΨΙΑ	σφιγμένη πλάτη σφικτοί τένοντες ποδιών πόνος στην πλάτη		Τα γόνατα λυγισμένα προς τα πάνω, τα πόδια ακουμπούν στο δάπεδο	Τα χέρια στα πλάγια ή οι παλάμες επάνω στην κοιλιά	ΧΑΜΗΛΗ
ΛΙΓΗ ΕΥΚΑΜΨΙΑ	η ευκαμψία σας δεν είναι κακή αλλά θα μπορούσε να είναι και καλύτερη		Τα πόδια ίσια, αλλά με ένα μαξιλαράκι ή στήριγμα κάτω από τα γόνατα	Τα χέρια στα πλάγια ή οι παλάμες επάνω στην κοιλιά	ΧΑΜΗΛΗ
ΚΑΛΗ ΕΥΚΑΜΨΙΑ	μπορείτε να αγγίξετε με ευκολία τα δάχτυλα των ποδιών με ίσια τα πόδια, δεν έχετε θέματα στην πλάτη		Ίσια πόδια	Τα χέρια στα πλάγια ή οι παλάμες επάνω στην κοιλιά	ΜΕΣΑΙΑ
ΜΕΓΑΛΗ ΕΥΚΑΜΨΙΑ	σεπιθμείτε να κάνετε στρετς σε μεγαλύτερο βάθος και ένταση		Ίσια πόδια	Τα χέρια τεντωμένα πάνω από το κεφάλι ή σταυρωμένα πάνω από το κεφάλι	ΥΨΗΛΗ



## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

- Πατήστε και κρατήστε το κουμπί ενεργοποίησης για να ενεργοποιήσετε το στρώμα για διατάσεις. Θα ξεκινήσει αυτόματα το Πρόγραμμα Α στη χαμηλότερη ένταση.
- Για να αλλάξετε προγράμματα, πατήστε το κουμπί ενεργοποίησης μία φορά.
- Για να αλλάξετε ένταση, πατήστε το κουμπί έντασης μία φορά.
- Πατήστε και κρατήστε το κουμπί ενεργοποίησης για να απενεργοποιήσετε το στρώμα για διατάσεις. Οι αεροθάλαμοι θα ξεφουσκώσουν αργά. Μη διπλώνετε ή αποθηκεύετε το στρώμα για διατάσεις μέχρι να ξεφουσκώσουν τελείως οι αεροθάλαμοι.
- Το Stretch Essentials έχει 3 προγράμματα (Α, Β, Γ). Τα διαφορετικά προγράμματα είναι σχεδιασμένα για να τεντώνετε στην πλάτη σας με διαφορετικούς τρόπους, ανάλογα με τις προτιμήσεις σας.
- Το Stretch Essentials έχει 3 αεροθάλαμους, οι οποίοι φουσκώνουν και ξεφουσκώνουν με τη σειρά ανάλογα με το πρόγραμμα που έχετε επιλέξει.
- Το Stretch Essentials έχει 3 επίπεδα έντασης, που σας προσφέρουν μια απαλότερη διάταση (επίπεδο 1), μέχρι μια πιο έντονη, παρατεταμένη διάταση (επίπεδο 3). Η ταχύτητα με τη οποία φουσκώνουν και ξεφουσκώνουν και ο ρυθμός με τον οποίο διατηρούν την πίεση και στη συνέχεια ξεφουσκώνουν ποικίλει. Για παράδειγμα, στην ένταση 1 οι αεροθάλαμοι θα φουσκώνουν και θα ξεφουσκώνουν ταχύτερα από ό,τι στην ένταση 2 και 3. Αυτό συμβαίνει για να αισθανστείτε τη διάταση για περισσότερη ώρα. Συνιστάται να ξεκινήσετε με τη χαμηλότερη ρύθμιση προκειμένου να συνηθίσετε την αίσθηση και στη συνέχεια να αυξήσετε, εάν αισθανθείτε άνετα.
- Το Stretch Essentials θα απενεργοποιηθεί αυτόματα μετά από 10 λεπτά χρήσης.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
A	Τεντώνει το επάνω μέρος της πλάτης και τους γοφούς μέσω διαλείποντος φουσκώματος/ξεφουσκώματος
B	Τεντώνει το κάτω μέρος της πλάτης και τους γοφούς μέσω διαλείποντος φουσκώματος/ξεφουσκώματος
C	Τεντώνει το επάνω και το κάτω μέρος της πλάτης μέσω διαλείποντος φουσκώματος/ξεφουσκώματος

## ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΙΝ ΤΗ ΧΡΗΣΗ. ΦΥΛΑΞΤΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ.

- Μην αφήνετε να δημιουργηθούν ζάρες στη συσκευή τοποθετώντας επάνω της αντικείμενα κατά τη διάρκεια της φύλαξης
- Να βγάζετε ΠΑΝΤΑ το φιλ από την πρίζα αμέσως μετά τη χρήση και πριν τον καθαρισμό. Για αποσυνδέσετε τη συσκευή, βάλτε όλους τους διακόπτες στη θέση 'OFF' και βγάλτε το φιλ από την πρίζα.
- Να επιτηρείτε ΠΑΝΤΑ μια συσκευή όταν είναι συνδεδεμένη στην πρίζα. Να βγάζετε το φιλ από την πρίζα όταν δεν χρησιμοποιείτε τη συσκευή και πριν τοποθετήσετε ή αφαιρέσετε τμήματα ή εξαρτήματα.

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΘΕΙΤΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΟ STRETCH ESSENTIALS

1. **Χαλαρώστε και αφήστε το χαλάκι να κάνει όλη τη δουλειά**  
Προσπαθήστε να ελέγχετε νοητά κάθε μέρος του σώματός σας κατά τη διάρκεια της θεραπείας και, όπου αισθανθείτε ένταση, αφήστε συνειδητά το σώμα σας να βαρύνει και να μαλακώσει. Η κίνηση που δημιουργεί το Stretch Essentials μετακινεί το σώμα σας, χωρίς να χρειάζεται να καταβάλλετε προσπάθεια. Στην ουσία, όσο περισσότερο χαλαρώνετε, τόσο περισσότερο θα επωφεληθείτε.
2. **Βελτίωση της κίνησης συστροφής**  
Για όσα προγράμματα περιλαμβάνουν κίνηση συστροφής, τα οφέλη μπορεί να γίνουν ακόμα περισσότερα αν προσθέσετε μια μικρή στροφή του κεφαλιού, όπως περιγράφεται παρακάτω:  
**Όταν γίνεται συστροφή του γοφού**, κρατήστε το πάνω μέρος του σώματός σας χαλαρό, με βάρος και στους δύο σας ώμους. Αφήστε τον γοφό να σηκωθεί χωρίς αντίσταση. Καθώς ανασπώνεται ο δεξιός γοφός, προσπαθήστε να στρέψετε το κεφάλι προς τα αριστερά και αντίστροφα. Κινείστε πάντα απαλά και επιστρέψετε σε ουδέτερη στάση μεταξύ κινήσεων. Αν αισθανθείτε δυσφορία στον αυχένα, κάντε πιο μικρές κινήσεις ή δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε ένα μαξιλάρι και από τις δύο πλευρές, ώστε να ακουμπά το κεφάλι σας όταν το στρέψετε.



- Αυτή η συσκευή είναι κατάλληλη για ηλικίες 13 ετών και άνω και άτομα με μειωμένες σωματικές, αισθητηριακές ή διανοητικές ικανότητες ή έλλειψη εμπειρίας και γνώσης, εάν τους έχει δοθεί επίβλεψη ή οδηγίες σχετικά με τη χρήση της συσκευής με ασφαλή τρόπο και κατανοούν τους κινδύνους που εμπεριέχονται. Τα μικρά παιδιά δεν πρέπει να παίζουν με τη συσκευή. Ο καθαρισμός και οι εργασίες συντήρησης δεν πρέπει να γίνονται από παιδιά χωρίς επίβλεψη.
- ΜΗΝ αγγίζετε συσκευή που έχει πέσει μέσα σε νερό ή σε άλλα υγρά. Κατεβάστε τον κεντρικό διακόπτη ηλεκτρικού και αποσυνδέστε την από την πρίζα αμέσως. Διατηρείτε την στεγνή – ΜΗΝ χειρίζεστε τη

- συσκευή σε υγρές συνθήκες ή σε συνθήκες μεγάλης υγρασίας.
- ΠΟΤΕ μην τοποθετείτε βελόνες, μεταλλικούς συνδετήρες ή άλλα μεταλλικά αντικείμενα μέσα στη συσκευή ή σε οποιοδήποτε άνοιγμα.
  - Χρησιμοποιείτε αυτήν τη συσκευή για το σκοπό για τον οποίο προορίζεται, όπως περιγράφεται σε αυτό το εγχειρίδιο. ΜΗΝ χρησιμοποιείτε εξαρτήματα που δεν συνιστώνται από την HoMedics.
  - ΠΟΤΕ μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή αν έχει φθαρμένο καλώδιο ρεύματος ή φως, αν δεν λειτουργεί σωστά, αν έχει πέσει κάτω ή έχει υποστεί βλάβη ή αν έχει πέσει μέσα σε νερό. Επιστρέψτε την στο Εξουσιοδοτημένο κέντρο service της HoMedics για έλεγχο και επισκευή.
  - Δραστήστε το καλώδιο ρεύματος μακριά από θερμαινόμενες επιφάνειες.
  - Η παρατεταμένη χρήση μπορεί να οδηγήσει σε υπερθέρμανση και μικρότερη διάρκεια ζωής του προϊόντος. Σε περίπτωση υπερθέρμανσης, διακόψτε τη χρήση και αφήστε τη συσκευή να κρυώσει πριν τη χρησιμοποιήσετε ξανά.
  - ΜΗΝ χρησιμοποιείτε τη συσκευή σε χώρους όπου χρησιμοποιούνται προϊόντα αεροζόλ (σπρέι) ή όπου γίνεται χορήγηση οξυγόνου.
  - ΜΗΝ χρησιμοποιείτε τη συσκευή κάτω από κουβέρτα ή μαξιλάρι. Μπορεί η συσκευή να υπερθερμανθεί και να προκληθεί πυρκαγιά, ηλεκτροπληξία ή τραυματισμός.
  - ΜΗΝ μετακινείτε τη συσκευή από το καλώδιο ρεύματος και μην χρησιμοποιείτε το καλώδιο ρεύματος ως χειρολαβή.
  - ΜΗΝ χρησιμοποιείτε τη συσκευή σε εξωτερικούς χώρους.
  - ΜΗΝ την τσακίζετε.
  - Αυτό το προϊόν απαιτεί τάση ρεύματος 220-240V AC.
  - ΜΗΝ επιχειρήσετε να επισκευάσετε τη συσκευή. Δεν υπάρχουν μέρη επισκευάσιμα από το χρήστη. Για την επισκευή, στείλτε τη συσκευή σε ένα Εξουσιοδοτημένο Κέντρο Service της HoMedics. Το service αυτής της συσκευής πρέπει να διεξάγεται μόνο από Εξουσιοδοτημένο Τεχνικό της HoMedics.
  - ΜΗΝ στέκεστε όρθιοι επάνω στη συσκευή. Η συσκευή πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο ενώ βρίσκεται ξεδιπλωμένη στο πάτωμα, στο κρεβάτι κ.λπ.
  - Ποτέ μην μπλοκάρτε τα ανοίγματα αέρα της συσκευής και μην την τοποθετείτε σε μαλακή επιφάνεια, όπως επάνω σε κρεβάτι ή καναπέ. Διατηρείτε τα ανοίγματα αέρα ελεύθερα από χνούδι, τρίχες κ.λπ.
  - Μην τοποθετείτε και μην αποθηκεύετε τη συσκευή σε σημείο από το οποίο μπορεί να πέσει ή να τραβηχτεί μέσα σε μανιέρα ή σε νιπτήρα. Μην τοποθετείτε τη συσκευή και μην την αφήνετε να πέσει μέσα σε νερό ή σε οποιοδήποτε άλλο υγρό.
  - Εάν δεν ακολουθήσετε τις παραπάνω οδηγίες, υπάρχει κίνδυνος πυρκαγιάς ή τραυματισμού.
  - Εάν έχετε οποιαδήποτε προβλήματα με την υγεία σας, συμβουλευτείτε γιατρό πριν χρησιμοποιήσετε τη συσκευή.
  - Έγκυες γυναίκες, διαβητικοί και όσα άτομα χρησιμοποιούν βηματοδότη πρέπει να συμβουλευτούν γιατρό πριν χρησιμοποιήσουν τη συσκευή αυτή. Δεν συνιστάται για χρήση από άτομα με διαβητική νευροπάθεια
  - ΜΗΝ χρησιμοποιείτε τη συσκευή σε βρέφος, σε άτομο με ειδικές ανάγκες ή με αναπηρίες ή σε άτομο που κοιμάται ή που έχει χάσει τις αισθήσεις του.

- ΜΗΝ χρησιμοποιείτε τη συσκευή σε νεκρές περιοχές δέρματος ή όταν υπάρχει κακή κυκλοφορία αίματος.
- Αυτή η συσκευή δεν πρέπει ΠΟΤΕ να χρησιμοποιείται από άτομο που υποφέρει από κάποια σωματική ασθένεια καθώς κάτι τέτοιο θα περιορίσει την ικανότητα του χρήστη στη λειτουργία της συσκευής ή από άτομο που έχει ανεπάρκεια αισθήσεων στο κάτω μέρος του σώματός του.
- ΠΟΤΕ μην χρησιμοποιείτε αυτό το προϊόν απευθείας πάνω από πρησμένες ή ερεθισμένες περιοχές του δέρματος ή επάνω σε εξανθήματα.
- Εάν αισθάνεστε οποιαδήποτε δυσφορία κατά τη χρήση της συσκευής, διακόψτε τη χρήση της και συμβουλευτείτε το γιατρό σας.
- Αυτή η συσκευή δεν είναι επαγγελματική, έχει σχεδιαστεί για ατομική χρήση και έχει σχεδιαστεί για να χαλαρώνει το σφίξιμο των μυών. ΜΗΝ τη χρησιμοποιείτε ως υποκατάστατο της ιατρικής φροντίδας.
- ΜΗΝ χρησιμοποιείτε πριν πέσετε για ύπνο. Το μασάζ προκαλεί διέγερση και μπορεί να καθυστερήσει τον ύπνο.
- Η συσκευή θα απενεργοποιηθεί αυτόματα μετά από 10 λεπτά χρήσης.
- Μην χρησιμοποιείτε για περισσότερο χρόνο από τον συνιστώμενο.
- Αν το προϊόν φαίνεται να έχει ζεσταθεί υπερβολικά, διακόψτε την παροχή ηλεκτρικού ρεύματος και επικοινωνήστε με το κέντρο σέρβις της HoMedics.
- Βεβαιωθείτε ότι όλα τα μαλλιά, τα ρούχα και τα κοσμήματα διατηρούνται μακριά από το μηχανισμό μασάζ ή από οποιαδήποτε άλλα κινούμενα μέρη του προϊόντος ανά πάσα στιγμή.
- Η μεγάλη πλειοψηφία ατόμων με διαβήτη θα μπορούν να χρησιμοποιούν το χαλάκι χωρίς προβλήματα και να επωφεληθούν πραγματικά. Ωστόσο, ο διαβήτης μερικές φορές είναι περίπλοκη πάθηση και οδηγεί σε άλλα προβλήματα ιατρικής φύσης, για αυτό και συνιστούμε να συμβουλευθείτε πρώτα τον γιατρό σας. Σε ορισμένες περιπτώσεις, ο γιατρός σας ίσως σας συμβουλέψει να ελέγχετε τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σας μετά το τέλος της θεραπείας, αφού κάποιες φορές ίσως τα επίπεδα να μειώνονται ως αποτέλεσμα της θεραπείας. Σε ορισμένες περιπτώσεις, όπως στη διαβητική νευροπάθεια, ο ασθενής μπορεί να έχει μειωμένη αίσθηση στα άκρα και, σε αυτές τις περιπτώσεις, το μασάζ ή οι μαλάξεις δεν συνιστώνται πάντα γιατί ο ασθενής δεν λαμβάνει τη φυσιολογική αισθητηριακή ανάδραση ώστε να γνωρίζει τι είναι άνετο και τι δεν είναι. Σε αυτές τις περιπτώσεις, μπορεί να υπάρχει επίσης αυξημένος κίνδυνος βλάβης στα αιμοφόρα αγγεία. Αυτό θα πρέπει να το κρίνει κάποιος γιατρός κατά περίπτωση, για αυτό και έχουμε συμπεριλάβει την αντίστοιχη δήλωση στο εγχειρίδιο οδηγιών. Αυτό θα πρέπει να το κρίνει κάποιος γιατρός, κατά περίπτωση.
- Δεν υπάρχει άνω ή κάτω όριο ύψους για τη χρήση του χαλιού. Με την προσαρμογή της θέσης σας στο χαλάκι, ο καθένας μπορεί να επωφεληθεί από την πλήρη γκάμα κινήσεων του χαλιού. Οι πιο ψηλοί χρήστες συνήθως θέλουν η περιφέρειά τους να βρίσκεται όσο γίνεται πιο κοντά στο κάτω μέρος του χαλιού που τυλίγεται, αλλά οι πιο κοντοί χρήστες μπορούν να επωφεληθούν αν μετακινηθούν μερικά εκατοστά πιο πάνω, προς το πάνω μέρος του χαλιού για το κεφάλι.


## ΕΓΓΥΗΣΗ 3 ΕΤΩΝ

Η FKA Brands Ltd εγγυάται αυτό το προϊόν για ελαττώματα υλικών και εργασία για περίοδο 3 ετών από την ημερομηνία αγοράς, με εξαίρεση τα όσα σημειώνονται παρακάτω. Αυτή η εγγύηση προϊόντος της FKA Brands Ltd δεν καλύπτει ζημιές που οφείλονται σε κακή χρήση ή σε εσφαλμένη χρήση, σε ατύχημα, στη σύνδεση οποιοδήποτε μη εξουσιοδοτημένου εξαρτήματος, σε τροποποίηση του προϊόντος ή σε οποιαδήποτε άλλη συνθήκη βρίσκεται εκτός του ελέγχου της FKA Brands Ltd. Αυτή η εγγύηση ισχύει μόνο εφόσον το προϊόν έχει αγοραστεί και χρησιμοποιείται εντός του Η.Β. / της Ε.Ε. Ένα προϊόν το οποίο απαιτεί τροποποίηση ή προσαρμογή για να μπορέσει να λειτουργήσει σε οποιαδήποτε άλλη χώρα από αυτήν για την οποία σχεδιάστηκε, κατασκευάστηκε, εγκρίθηκε ή / και διαθέτει εξουσιοδότηση, ή η επισκευή προϊόντων που υπέστησαν βλάβες εξαιτίας αυτού του είδους τροποποιήσεων δεν καλύπτεται βάσει αυτής της εγγύησης. Η FKA Brands Ltd δεν φέρει ευθύνη κανενός τύπου για περιστασιακές, θετικές ή αποθετικές ζημιές.

Για να λάβετε σέρβις βάσει εγγύησης για το προϊόν σας, επιστρέψτε το προϊόν με προπληρωμένα ταχυδρομικά τέλη στο πλησιέστερο σε εσάς κέντρο σέρβις μαζί με την απόδειξη αγοράς με εμφανή ημερομηνία (ως αποδεικτικό αγοράς). Αφού παραλάβει τη συσκευή, η FKA Brands Ltd θα την επισκευάσει ή θα την αντικαταστήσει, κατά περίπτωση, και θα σας την επιστρέψει, με προπληρωμένα ταχυδρομικά τέλη. Η εγγύηση παρέχεται αποκλειστικά μέσω του κέντρου σέρβις της HoMedics. Η παροχή σέρβις σε αυτό το προϊόν από οποιοδήποτε άλλο εκτός από το κέντρο σέρβις της HoMedics ακυρώνει την εγγύηση. Αυτή η εγγύηση δεν επηρεάζει τα νομοθετημένα σας δικαιώματα.

Για το πλησιέστερο Κέντρο σέρβις της HoMedics, μεταβείτε στη διεύθυνση [www.homedics.co.uk/servicecentres](http://www.homedics.co.uk/servicecentres)

### Επεξήγηση ΑΗΗΕ

 Αυτή η σήμανση επισημαίνει ότι αυτό το προϊόν δεν πρέπει να απορρίπτεται με άλλα οικιακά απόβλητα σε όλη την ΕΕ. Για να μην προκληθεί ζημιά στο περιβάλλον ή στην υγεία λόγω μη ελεγχόμενης απόρριψης αποβλήτων, ανακυκλώστε το υπεύθυνα, προάγοντας τη βιώσιμη επαναχρησιμοποίηση των υλικών πόρων. Για να επιστρέψετε τη χρησιμοποιημένη συσκευή, χρησιμοποιήστε τα συστήματα επιστροφής και συλλογής ή επικοινωνήστε με το κατάστημα από το οποίο αγοράσατε το προϊόν. Οι υπεύθυνοι μπορούν να παραλάβουν αυτό το προϊόν για ασφαλή για το περιβάλλον ανακύκλωσή του.

### Κατανάλωση ρεύματος εκτός λειτουργίας

Σε κατάσταση απενεργοποίησης, αυτό το προϊόν θα καταναλώνει ισχύ με ρυθμό 0,11 W.



# Homedics

**Distributed in the UK by**

FKA Brands Ltd, Somerhill Business Park, Tonbridge, Kent TN11 0GP, UK

**EU Importer**

FKA Brands Ltd, 29 Earlsfort Terrace, Dublin D02AY28, Ireland

Customer Support: [support@homedics.co.uk](mailto:support@homedics.co.uk)

IB-BMAC98-EB-0724-01

