



DE Yoga- & Stretchmatte Gebrauchsanweisung.....2	PL Mata do jogi i rozciągania Instrukcja obsługi37
EN Yoga & stretching mat Instructions for use.....7	NL Yoga- en stretchmat Gebruiksaanwijzing63
FR Tapis de yoga et d'étirements Mode d'emploi 12	DA Yoga- og strækmatte Betjeningsvejledning 71
ES Esterilla para yoga y estiramientos Instrucciones de uso 17	SV Yoga- och stretchmatta Bruksanvisning 79
IT Tappetino da yoga/stretching Istruzioni per l'uso22	NO Yoga- & Treningsmatte Bruksanvisning86
TR Yoga ve stretching mati Kullanım kılavuzu.....27	FI Jooga- ja venyttelymatto Käyttöohje93
RU Массажный мат для йоги и растяжки Инструкция по применению32	



Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung sorgfältig durch, bewahren Sie sie für den späteren Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.

⚠️ WARNUNG

- Das Gerät ist nur für den Einsatz im häuslichen/privaten Umfeld bestimmt, nicht im gewerblichen Bereich.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- Reinigungs- und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Wenn die Netzanschlussleitung dieses Geräts beschädigt wird, muss sie entsorgt werden. Ist sie nicht abnehmbar, muss das Gerät entsorgt werden.
- Das Gerät hat eine heiße Oberfläche. Personen, die gegen Hitze unempfindlich sind, müssen bei Gebrauch des Gerätes vorsichtig sein.
- Sie dürfen das Gerät keinesfalls öffnen oder reparieren, da sonst eine einwandfreie Funktion nicht mehr gewährleistet ist. Bei Nichtbeachtung erlischt die Garantie.

Inhaltsverzeichnis

1. Lieferumfang.....	2	8. Tipps zur optimalen Entspannung.....	5
2. Zeichenerklärung.....	2	9. Reinigung und Pflege.....	5
3. Warn- und Sicherheitshinweise.....	3	10. Zubehör und Ersatzteile.....	5
4. Bestimmungsgemäßer Gebrauch.....	4	11. Was tun bei Problemen?.....	6
5. Gerätebeschreibung.....	4	12. Entsorgung.....	6
6. Inbetriebnahme.....	4	13. Technische Angaben.....	6
7. Anwendung.....	5	14. Garantie/Service.....	6

1. LIEFERUMFANG

Überprüfen Sie den Lieferumfang auf äußere Unversehrtheit der Kartonverpackung und auf die Vollständigkeit des Inhalts. Vor dem Gebrauch ist sicherzustellen, dass das Gerät und Zubehör keine sichtbaren Schäden aufweisen und jegliches Verpackungsmaterial entfernt wird. Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die angegebene Kundendienstadresse.

- 1x Yoga- & Stretchmatte
- 1x Netzteil
- 1x Diese Gebrauchsanweisung

2. ZEICHENERKLÄRUNG

Folgende Symbole werden in der Gebrauchsanweisung bzw. auf dem Gerät verwendet:

⚠️ WARNUNG


Bezeichnet eine möglicherweise drohende Gefahr. Wenn sie nicht gemieden wird, können Tod oder schwerste Verletzungen die Folge sein.


VORSICHT

Bezeichnet eine möglicherweise drohende Gefahr. Wenn sie nicht gemieden wird, können leichte oder geringfügige Verletzungen die Folge sein.

HINWEIS

Bezeichnet eine möglicherweise schädliche Situation. Wenn sie nicht gemieden wird, kann die Anlage oder etwas in ihrer Umgebung beschädigt werden.

	Produktinformation Hinweis auf wichtige Informationen
	Nur zum Gebrauch in geschlossenen Räumen
	Kennzeichnung zur Identifikation des Verpackungsmaterials. A = Materialabkürzung, B = Materialnummer: 1-7 = Kunststoffe, 20-22 = Papier und Pappe
	(Elektro-)Gerät darf nicht über den Hausmüll entsorgt werden
	Gerät der Schutzklasse II
	Gerät der Klasse III
	Produkt und Verpackungskomponenten trennen und entsprechend der kommunalen Vorschriften entsorgen.
	Hersteller
	CE-Kennzeichnung Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der geltenden europäischen und nationalen Richtlinien.
	Konformitätsbewertungszeichen für Großbritannien
	Energie Effizienz Level 6
	Polarität des DC-Stromanschlusses
	Geschützt gegen feste Fremdkörper, 12,5 mm Durchmesser und größer
	Gleichstrom Gerät ist nur für Gleichstrom geeignet
	Sicherheitstrenntransformator, kurzschlussicher
	Schaltnetzteil

	Keine Nadeln hinein stechen!
	Darf nicht von sehr jungen Kindern (0-3 Jahren) benutzt werden.
	Nicht waschen
	Nicht bleichen
	Nicht im Wäschetrockner (Tumbler) trocknen
	Nicht chemisch reinigen
	Die Produkte entsprechen nachweislich den Anforderungen der Technischen Regelwerke der EAWU.
	Importeur

3. WARN- UND SICHERHEITSHINWEISE

Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung sorgfältig! Ein Nichtbeachten der nachfolgenden Hinweise kann Personen- oder Sachschäden verursachen. Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung auf und machen Sie diese auch anderen Anwendern zugänglich. Übergeben Sie diese Gebrauchsanweisung bei Weitergabe des Geräts.

⚠️ WARNUNG

Verwenden Sie das Gerät nicht bei Tieren,

- nicht bei einer krankhaften Veränderung oder Verletzung in der zu massierenden Körperregion (z.B. Bandscheibenvorfall, offene Wunde),
- keinesfalls für Massagen im Herzbereich, wenn Sie einen Herzschrittmacher tragen und befragen Sie auch für andere Körperbereiche erst Ihren Arzt,
- niemals an geschwollenen, verbrannten, entzündeten oder verletzten Haut- und Körperpartien,
- nicht bei Risswunden, Akne oder anderen Hauterkrankungen,
- nicht während der Schwangerschaft,
- nicht im Gesicht (Augen), auf dem Kehlkopf oder andere besonders empfindlichen Körperteilen,
- nicht zur Fußmassage,
- nie während Sie schlafen,
- nicht nach der Einnahme von Medikamenten oder Alkohol (eingeschränkte Wahrnehmungsfähigkeit!),
- nicht im Kraftfahrzeug.

Befragen Sie vor der Benutzung des Gerätes Ihren Arzt, vor allem

- wenn Sie an einer schweren Krankheit leiden oder eine Operation am Oberkörper hinter sich haben,
- wenn Sie einen Herzschrittmacher, Implantate oder andere Hilfsmittel tragen,
- bei Thrombosen,
- bei Diabetes,
- bei Schmerzen ungeklärter Ursache.

⚠️ WARNUNG

Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht Erstickungsgefahr.

Stromschlag

⚠️ WARNUNG

Wie jedes elektrische Gerät ist auch dieses Gerät vorsichtig und umsichtig zu gebrauchen, um Gefahren durch elektrische Schläge zu vermeiden.

Betreiben Sie das Gerät deshalb

- nur mit dem mitgelieferten Netzteil und an der auf dem Netzteil angegebenen Netzspannung,
- nie, wenn das Gerät oder Zubehör sichtbare Schäden aufweist,
- nicht während eines Gewitters.

Schalten Sie das Gerät im Falle von Defekten oder Betriebsstörungen sofort aus und trennen Sie das Gerät vom Stromanschluss. Ziehen Sie nicht am Stromkabel oder am Gerät um das Netzteil aus der Steckdose zu ziehen. Halten oder tragen Sie das Gerät niemals am Netzkabel. Halten Sie Abstand zwischen den Kabeln und warmen Oberflächen. Kabel nicht einklemmen, knicken oder drehen. Keine Nadeln oder spitzen Gegenstände hineinstecken.

Stellen Sie sicher, dass das Gerät, die Fernbedienung, das Netzteil und das Kabel nicht mit Wasser, Dampf oder anderen Flüssigkeiten in Berührung kommen. Benutzen Sie das Gerät deshalb nur in trockenen Innenräumen (z.B. nie in der Badewanne, Sauna).

Greifen Sie keinesfalls nach einem Gerät, das ins Wasser gefallen ist. Ziehen Sie sofort den Netzstecker.

Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn Gerät oder Zubehör sichtbare Schäden aufweisen.

Setzen Sie das Gerät keinen Stößen aus und lassen Sie es nicht fallen.

Reparatur

⚠️ WARNUNG

- Reparaturen an Elektrogeräten dürfen nur von Fachkräften durchgeführt werden. Durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen. Wenden Sie sich bei Reparaturen an den Kundenservice oder an einen autorisierten Händler.
- Der Reißverschluss der Yoga- & Stretchmatte darf nicht geöffnet werden. Er wird nur aus produktionstechnischen Gründen verwendet.

Brandgefahr

⚠️ WARNUNG

Bei nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch bzw. Missachtung der vorliegenden Gebrauchsanweisung besteht unter Umständen Brandgefahr!

Betreiben Sie das Gerät deshalb

- nie unter einer Abdeckung, wie z. B. Decken oder Kissen,
- nie in der Nähe von Benzin oder anderen leicht entflammenden Stoffen.

Handhabung

⚠️ WARNUNG

Nach jedem Gebrauch und vor jeder Reinigung ist das Gerät auszuschalten und auszustecken.

- Schützen Sie das Gerät vor hohen Temperaturen.

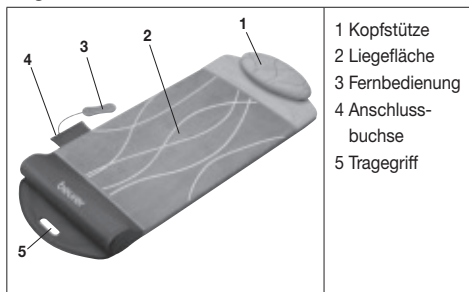
4. BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH

Dieses Gerät ist bestimmt zum Stretching des menschlichen Körpers.

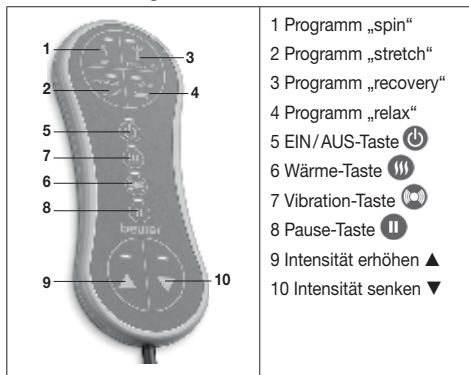
Das Gerät ist nur zur **Eigenanwendung**, nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch bestimmt. Das Gerät kann keine ärztliche Behandlung ersetzen. Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn einer oder mehrere der folgenden Warnhinweise auf Sie zutreffen. Falls Sie unsicher sind, ob das Gerät für Sie geeignet ist, befragen Sie Ihren Arzt. Das Gerät ist nur für den in dieser Gebrauchsanweisung beschriebenen Zweck vorgesehen. Der Hersteller kann nicht für Schäden haftbar gemacht werden, die durch unsachgemäßen oder leichtsinnigen Gebrauch entstehen.

5. GERÄTEBESCHREIBUNG

Yoga- & Stretchmatte

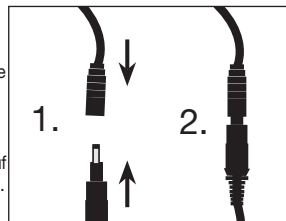


Fernbedienung



6. INBETRIEBNAHME

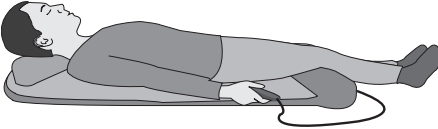
1. Entfernen Sie die Verpackung.
2. Öffnen Sie an der Yoga- & Stretchmatte den Klettverschluss.
3. Legen Sie die Yoga- & Stretchmatte flach ausgebreitet auf einen ebenen Boden. Achten Sie darauf, dass um die Yoga- & Stretchmatte genügend Platz ist, um sich bequem darauf hinlegen zu können.




- Überprüfen Sie Gerät, Netzteil und Kabel auf Beschädigungen.
- Verbinden Sie das mitgelieferte Netzteil mit der Anschlussbuchse an der Yoga- & Stretchmatte.
- Stecken Sie das Netzteil in eine geeignete Steckdose. Verlegen Sie das Netzkabel stolpersicher! Die Yoga- & Stretchmatte ist nun einsatzbereit.

7. ANWENDUNG



- Ziehen Sie die Schuhe aus. Legen Sie sämtlichen Schmuck ab. Tragen Sie bequeme Kleidung.
- Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Yoga- & Stretchmatte. Achten Sie darauf, dass Ihr Kopf bequem auf





der Kopfstütze aufliegt und Ihr Gesäß so nahe wie möglich an der unteren grauen Erhebung anliegt. Sollte die aktuelle Liegeposition unangenehm sein, verändern Sie die Liegeposition, bis Sie bequem liegen.

- Um nun die Yoga- & Stretchmatte einzuschalten, drücken Sie auf der Fernbedienung die EIN/AUS-Taste .
- Wählen Sie auf der Fernbedienung Ihr gewünschtes Programm. Die Yoga- & Stretchmatte besitzt vier verschiedene Programme zur Auswahl. Alle vier Programme haben eine Dauer von 15 Minuten. Nach Ablauf der 15 Minuten schaltet sich die Yoga- & Stretchmatte automatisch ab.



 spin	Dieses Programm ist besonders für die Hüfte, die Lenden und die Schultern geeignet. Durch leichte Drehbewegungen können mögliche Verspannungen im Bereich der Hüfte, Lenden oder Schultern gelockert werden.
 recovery	Dieses Programm hilft Ihnen sich zu entspannen und unterstützt Sie beim Auftanken neuer Energien.
 stretch	Dieses Programm wurde so konzipiert, dass Ihre Wirbelsäule in der gesamten Länge sanft gestreckt wird. Dadurch fühlen Sie sich flexibler und ausgeglichener, wie nach einer Yogasitzung.
 relax	Dieses Programm versetzt Ihren gesamten Körper in eine tiefenentspannte Haltung und hilft Ihnen beim Abschalten vom oftmals stressigen Alltag.


- Wählen Sie mit den Tasten  und  Ihre gewünschte Intensität. Das Gerät verfügt insgesamt über drei Intensitätsstufen. Wir empfehlen Ihnen zunächst mit der niedrigsten Intensitätsstufe zu beginnen. Das Gerät startet automatisch mit der mittleren Intensitätsstufe. Prüfen Sie vorsichtig, ob die Anwendung angenehm für Sie ist. Die Anwendung sollte zu jeder Zeit als angenehm und entspannend empfunden werden. Brechen Sie die Anwendung ab oder ändern Sie

ihre Liegeposition, wenn Sie die Anwendung als schmerzhaft oder unangenehm empfinden.

- Die Yoga- & Stretchmatte bietet die Möglichkeit, zu den Programmen noch zusätzlich Wärme oder Vibration hinzuschalten, um die Anwendung noch angenehmer zu machen.
Um die Wärme hinzuschalten, drücken Sie auf der Fernbedienung die Wärme-Taste .
Um die Vibration hinzuschalten, drücken Sie auf der Fernbedienung die Vibration-Taste . Um die Wärme/Vibration wieder auszuschalten, drücken Sie erneut die jeweilige Taste.

HINWEIS

Sie können die Anwendung jederzeit mit der Pause-Taste  pausieren. Um die Anwendung wieder fortzusetzen, drücken Sie erneut die Pause-Taste .

- Wenn Sie das eingestellte Programm vor Ablauf der 15-minütigen Programmdauer beenden möchten, drücken Sie die EIN/AUS-Taste . Das Gerät ist nun ausgeschaltet.
- Stecken Sie das Netzteil nach jeder Anwendung aus der Steckdose.

8. TIPPS ZUR OPTIMALEN ENTSPANNUNG

- Versuchen Sie sich während dem Stretching fallen zu lassen und zu entspannen, um die Behandlung möglichst ohne Anstrengung zu genießen.
- Atmen Sie langsam und tief durch die Nase und versuchen Sie einen gleichmäßigen Atemrhythmus zu finden.
- Bei Programmen, welche Drehbewegungen vorgeben, können Sie mit dem Kopf bzw. dem Körper schonend in die Bewegung mitgehen.
- Gewöhnen Sie Ihren Körper zu Beginn behutsam an die Stretch-Bewegungen. Wenn Sie mit der Behandlung vertraut sind und Sie sich wohl damit fühlen, können Sie die Behandlungen so oft wiederholen wie Sie möchten.

9. REINIGUNG UND PFLEGE

Reinigung

⚠️ WARNUNG

- Stecken Sie das Netzteil vor jeder Reinigung aus der Steckdose aus und trennen Sie es vom Gerät.
- Reinigen Sie das Gerät nur in der angegebenen Weise. Es darf keinesfalls Flüssigkeit in das Gerät oder das Zubehör eindringen.
- Kleinere Flecken können mit einem Tuch oder feuchten Schwamm und eventuell etwas flüssigem Feinwaschmittel entfernt werden. Verwenden Sie keine lösungsmittelhaltigen Reiniger.
- Benutzen Sie das Gerät erst wieder, wenn es vollständig trocken ist.



Aufbewahrung

Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht verwenden, empfehlen wir Ihnen, es in der Originalverpackung in trockener Umgebung und ohne Beschwerung aufzubewahren.

10. ZUBEHÖR UND ERSATZTEILE

Für den Erwerb von Zubehör- und Ersatzteilen besuchen Sie www.beurer.com oder wenden Sie sich an die jeweilige Serviceadresse (it. Serviceadressliste) in Ihrem Land. Außerdem sind Zubehör- und Ersatzteile zusätzlich im Handel erhältlich.

11. WAS TUN BEI PROBLEMEN?

Problem	Ursache	Behebung
Die 7 Luftkammern des Geräts pumpen sich nicht auf.	Netzteil nicht am Gerät eingesteckt	Netzteil am Gerät einstecken und Gerät mit EIN/AUS-Taste  einschalten
	Gerät schaltet sich nach 15-minütiger Anwendungsdauer der Programme automatisch ab (Abschaltautomatik)	Gerät mit EIN/AUS-Taste  erneut einschalten

12. ENTSORGUNG

Im Interesse des Umweltschutzes darf das Gerät am Ende seiner Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. Die Entsorgung kann über entsprechende Sammelstellen in Ihrem Land erfolgen. Entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.



Hinweise für Verbraucher zur Altgeräteentsorgung und Verschrottung in Deutschland

Besitzer von Altgeräten können diese im Rahmen der durch die öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger eingerichteten und zur Verfügung stehenden Möglichkeiten der Rückgabe oder Sammlung von Altgeräten unentgeltlich abgeben, damit eine ordnungsgemäße Entsorgung der Altgeräte sichergestellt ist. Die Rückgabe ist gesetzlich vorgeschrieben. Außerdem ist die Rückgabe unter bestimmten Voraussetzungen auch bei Vertreibern möglich. Gemäß Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG) sind die folgenden Vertreter zur unentgeltlichen Rücknahme von Altgeräten verpflichtet:

- Elektro-Fachgeschäfte, mit einer Verkaufsfläche für Elektro- und Elektronikgeräte von mindestens 400 Quadratmetern
- Lebensmittelläden mit einer Gesamtverkaufsfläche von mindestens 800 Quadratmetern, die mehrmals pro Jahr oder dauerhaft Elektro- und Elektronikgeräte anbieten und auf dem Markt bereitstellen.
- Versandhandel, wobei die Pflicht zur 1:1-Rücknahme im privaten Haushalt nur für Wärmeübertrager (Kühl-/Gefriergeräte, Klimageräte u.a.), Bildschirmgeräte und Großgeräte gilt. Für die 1:1-Rücknahme von Lampen, Kleingeräten und kleinen IT- u. Telekommunikationsgeräten sowie die 0:1-Rücknahme müssen Versandhändler Rückgabemöglichkeiten in zumutbarer Entfernung zum Endverbraucher bereitstellen.

Diese Vertreter sind verpflichtet,

- bei der Abgabe eines neuen Elektro- oder Elektronikgerätes an einen Endnutzer ein Altgerät des Endnutzers der gleichen Geräteart, das im Wesentlichen die gleichen Funktionen wie das neue Gerät erfüllt, am Ort der Abgabe oder in unmittelbarer Nähe hierzu unentgeltlich zurückzunehmen und
- auf Verlangen des Endnutzers Altgeräte, die in keiner äußeren Abmessung größer als 25 Zentimeter sind, im Einzelhandelsgeschäft oder in unmittelbarer Nähe hierzu unentgeltlich zurückzunehmen; die Rücknahme darf nicht an den Kauf eines Elektro- oder Elektronikgerätes geknüpft werden und ist auf drei Altgeräte pro Geräteart beschränkt. Enthalten die Produkte Batterien und Akkus oder Lampen, die aus dem Altgerät zerstörungsfrei entnommen werden können, müssen diese vor der Entsorgung entnommen werden und getrennt als Batterie bzw. Lampe entsorgt werden. Sofern das alte

Elektro- bzw. Elektronikgerät personenbezogene Daten enthält, sind Sie selbst für deren Löschung verantwortlich, bevor Sie es zurückgeben.

13. TECHNISCHE ANGABEN

Netzbetrieb:	
Eingang	100-240 V~, 50/60 Hz, 0,8 A
Ausgang	12,0 V --- 3,0 A, 36,0 W
Durchschnittliche Effizienz im Betrieb:	≥ 87,85 %
Wirkungsgrad bei niedriger Last (10 %):	≥ 83,45 %
Leistungsaufnahme bei Nulllast:	≤ 0,08 W
Maße:	127 x 55 x 10 cm
Gewicht:	ca. 5,5 kg

14. GARANTIE / SERVICE

Nähere Informationen zur Garantie und den Garantiebedingungen finden Sie im mitgelieferten Garantie-Faltblatt.

Irrtum und Änderungen vorbehalten



Read these instructions for use carefully and keep them for later use, be sure to make them accessible to other users and observe the information they contain.

⚠ WARNING

- The device is intended only for domestic/private use, not for commercial use.
- This device can be used by children over the age of 8 and by people with reduced physical, sensory or mental skills or a lack of experience or knowledge, provided that they are supervised or have been instructed on how to use the device safely and are aware of the consequent risks of use.
- Children must not play with the device.
- Cleaning and user maintenance must not be performed by children unless supervised.
- If the mains connection cable of this device is damaged, it must be disposed of. If it cannot be removed, the device must be disposed of.
- The device has a hot surface. Persons insensitive to heat must be careful when using the device.
- Under no circumstances should you open or repair the device yourself, as faultless functionality can no longer be guaranteed thereafter. Failure to comply will invalidate the warranty.

Table of contents

1. Included in delivery	7	8. Tips for optimum relaxation.....	10
2. Signs and symbols	7	9. Cleaning and maintenance.....	10
3. Warnings and safety notes.....	8	10. Zubehör und Ersatzteile	10
4. Intended use.....	9	11. What if there are problems?	10
5. Device description.....	9	12. Disposal.....	11
6. Initial use	9	13. Technical specifications	11
7. Use	9	14. Warranty/service.....	11

1. INCLUDED IN DELIVERY

Check that the exterior of the delivery cardboard packaging is intact and make sure that all contents are present. Before use, ensure that there is no visible damage to the device or accessories and that all packaging material has been removed. If you have any doubts, do not use the device and contact your retailer or the specified Customer Service address.

- 1x Yoga & stretching mat
- 1x Mains part
- 1x These instructions for use


















2. SIGNS AND SYMBOLS








The following symbols appear in the instructions for use and on the device:

⚠ WARNING

Indicates a potentially impending danger. If it is not avoided, there is a risk of death or serious injury.

⚠ CAUTION
Indicates a potentially impending danger. If it is not avoided, slight or minor injuries may result.
NOTICE
Indicates a potentially harmful situation. If it is not avoided, the system or something in its vicinity may be damaged.

	Product information Note on important information
	For indoor use only
	Marking to identify the packaging material. A = Material code, B = Material number: 1-7 = Plastics, 20-22 = Paper and cardboard
	The electronic device must not be disposed of with household waste
	Protection class II device
	Class III equipment
	Separate the product and packaging elements and dispose of them in accordance with local regulations.
	Manufacturer
	CE labelling This product satisfies the requirements of the applicable European and national directives.
	United Kingdom Conformity Assessed Mark
	Energy efficiency level 6
	Polarity of d.c. power connector
	Protected against solid foreign objects 12.5 mm in diameter and larger
	Direct current The device is suitable for use with direct current only
	Safety isolating transformer, short-circuit proof
	Power supply unit, switch mode; switch mode power supply unit; SMPS
	Do not insert pins!

	Must not be used by very young children (0-3 years old).
	Do not wash
	Do not bleach
	Do not dry in a tumble dryer
	Do not dry-clean
	The products demonstrably meet the requirements of the Technical Regulations of the EAEU.
	Importer

3. WARNINGS AND SAFETY NOTES

Read these instructions for use carefully! Non-observance of the following information may result in personal injury or material damage. Store these instructions for use and make them accessible to other users. Make sure you include these instructions for use when handing over the device to third parties.

⚠ WARNING

Do not use the device

- on animals
 - if you suffer from a medical abnormality or injury in the area to be massaged (e.g. herniated disc, open wounds)
 - under any circumstances for massages in the area around the heart if you wear a pacemaker – and consult your doctor regarding other parts of the body
 - on swollen, burnt, inflamed or damaged skin and body parts of any kind
 - on cuts, acne or other skin diseases
 - during pregnancy
 - on the face (eyes), on the larynx or any other particularly sensitive body parts
 - for foot massages
 - while sleeping
 - after the consumption of medicines or alcohol (reduced cognition!)
 - in vehicles
- You should consult your doctor before using the device, especially
- if you suffer from a severe illness or have recently had surgery on your upper body
 - if you have a pacemaker, implants or other aids
 - if you suffer from thrombosis
 - if you suffer from diabetes
 - if you are suffering pain, the cause of which is unknown

⚠ WARNING

Keep packaging material away from children. There is the risk of suffocation.

Electric shock

⚠ WARNING

As with every electrical device, use this device carefully and cautiously, in order to avoid hazards due to electric shock. Therefore:

- Use the device only with the mains part provided and at the mains voltage specified on the mains part
- Never use the device if it or its accessories show visible signs of damage
- Do not use the device during a thunderstorm

In the event of defects or operational faults, switch the device off immediately and disconnect it from the mains socket. Do not pull on the mains cable or on the device to disconnect the mains part from the socket. Never hold or carry the device by the mains cable. Keep the cables away from hot surfaces. Do not crush, bend or twist the cables. Do not insert needles or any sharp objects.

Ensure that the device, remote control, mains part and cable do not come into contact with water, steam or other liquids. Only use the device in dry rooms (e.g. never in the bath, sauna).

Never reach for a device that is submerged in water. Disconnect the mains plug immediately.

Do not use the device if it or its accessories are visibly damaged.

Do not drop the device or subject it to any impacts.

Repairs

⚠ WARNING

- Only specialist personnel may perform repairs on electrical devices. Improper repairs may subject users to considerable danger. For repairs, please contact Customer Services or an authorised retailer.
- The zip fastening of the yoga & stretching mat must not be opened. It is only used for technical production reasons.

Risk of fire

⚠ WARNING

There is a risk of fire if the device is used improperly or these instructions for use are ignored.

Therefore:

- Never use the device underneath a cover, such as a blanket or a pillow
- Never use the device near petrol or other highly flammable substances

Handling

⚠ WARNING

The device must be switched off and disconnected after every use and before cleaning.

- Do not expose the device to high temperatures.

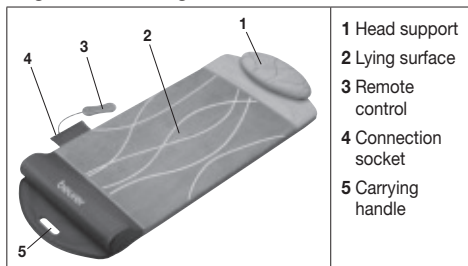
4. INTENDED USE

This device is intended to stretch the human body.

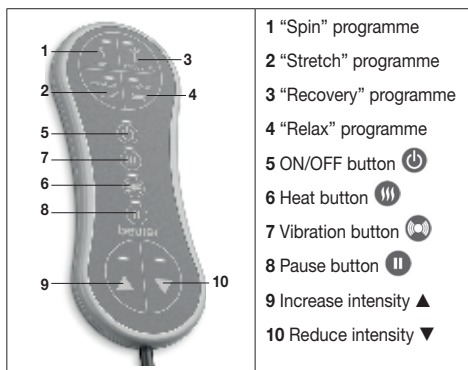
The device is only intended for **private use**, and not for medical or commercial purposes. The device cannot replace medical treatment. Do not use the device if one or several of the following warnings applies to you. If you are unsure whether the device is suitable for you, please consult your doctor. The device is only intended for the purpose described in these instructions for use. The manufacturer is not liable for damage resulting from improper or careless use.

5. DEVICE DESCRIPTION

Yoga & stretching mat



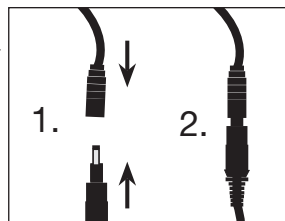
Remote control



6. INITIAL USE

1. Remove the packaging.
2. Open the hook-and-loop fastener on the yoga & stretching mat.

3. Lay the yoga & stretching mat flat on a level surface. Ensure that there is enough space to lie on the yoga & stretching mat comfortably.

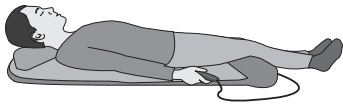


4. Check the device, mains part and cable for damage.
5. Connect the supplied mains part with the connection socket on the yoga & stretching mat.
6. Plug the mains part into a suitable socket. Ensure that the mains cable does not pose a trip hazard. The yoga & stretching mat is now ready for use.

7. USE

1. Remove your shoes. Remove all jewellery. Wear comfortable clothing.
2. Lie on your back on the yoga & stretching mat. Ensure that your head is lying comfortably on the head support and your buttocks are lying as close as possible to the raised grey area at the bottom. Should the current lying position

be uncomfortable, change your position until you are lying comfortably.



3. To now turn on the yoga & stretching mat, press the ON/OFF button on the remote control.

4. Select the desired programme on the remote control. The yoga & stretching mat has 4 different programmes to choose from. All 4 programmes are 15 minutes long. The yoga & stretching mat switches off automatically once the 15 minutes have elapsed.

 spin	This programme is particularly suitable for the hips, lumbar area and shoulders. With gentle rotating movements, possible tension in the hip, lumbar or shoulder areas can be relieved.
 recovery	This programme helps you to relax and recharge.
 stretch	This programme was designed to gently stretch your spine along its full length. As a result you will feel more flexible and balanced, just like after a yoga session.
 relax	This programme deeply relaxes your entire body and helps you to switch off from an often stressful daily routine.

5. Select the desired intensity with the ▲ and ▼ buttons. The device has a total of 3 intensity levels. We recommend that you start by using the lowest intensity level. The device automatically starts on the medium intensity level. Carefully check that the use of the device is pleasant for you. Use of the device should feel pleasant and relaxing at all times. If use of the device is painful or uncomfortable, stop using the device or change your lying position.
6. The yoga & stretching mat offers the option of adding additional warmth or vibration to the programmes, to make use of the device more pleasant. To switch on the heat, press the heat button on the remote control. To switch on the vibration function, press the vibration button on the remote control. Press the relevant button again to switch off the heat/vibration function.

NOTICE

7. You can pause use of the device at any time with the pause button . Press the pause button again to continue using the device.
8. If you would like to end the selected programme before the 15-minute programme duration has elapsed, press the ON/OFF button . The device is now switched off.
9. After every use, take the mains part out of the socket.

8. TIPS FOR OPTIMUM RELAXATION

- When stretching, try to let yourself lie back and relax, in order to enjoy using the device without exertion.

- Breathe slowly and deeply through the nose and try to find an even breathing rhythm.
- On programmes that use rotating movements, you can gently move your head or body in line with the movement.
- At the beginning, gently get your body used to the stretching movements. When you are familiar with the use of the device and are comfortable with the treatment, you can repeat the treatment as often as you like.

9. CLEANING AND MAINTENANCE

Cleaning

⚠ WARNING

- Always unplug the mains part from the socket and disconnect it from the device before carrying out any cleaning.
- Clean the device using only the methods specified. Under no circumstances may liquid enter the device or the accessories.
- Small marks can be removed using a cloth or damp sponge, and some liquid delicate laundry detergent where necessary. Do not use any solvent-based cleaning products.
- Do not use the device again until it is completely dry.

Storage

If you do not plan to use the device for a long period of time, we recommend that you store it in the original packing in a dry environment, ensuring it is not weighed down by additional items.

10. ACCESSORIES AND/OR REPLACEMENT PARTS

To purchase accessories and/or replacement parts, visit www.beurer.com or contact the corresponding service address (as per the service address list) for your country. Accessories and/or replacement parts are also available from retailers.

11. WHAT IF THERE ARE PROBLEMS?

Problem	Cause	Solution
The device's 7 air chambers do not inflate.	The mains part is not plugged into the device	Plug the mains part into the device and turn on the device using the ON/OFF button
	The device turns itself off automatically after the 15-minute programme duration (automatic switch-off)	Turn on the device again using the ON/OFF button

12. DISPOSAL

For environmental reasons, do not dispose of the device in the household waste at the end of its service life. Dispose of the device at a suitable local collection or recycling point in your country. Dispose of the device in accordance with EC Directive – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). If you have any questions, please contact the local authorities responsible for waste disposal.



13. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Mains operation: Input Output	100-240 V~, 50/60 Hz, 0.8 A 12.0 V $\overline{\text{---}}$ 3.0 A, 36.0 W
Efficacité moyenne en fonctionnement :	≥ 87.85 %
Efficiency at low load (10 %):	≥ 83.45 %
Consommation électrique hors charge :	≤ 0.08 W
Dimensions	127 x 55 x 10 cm
Poids	env. 5.5 kg

14. WARRANTY/SERVICE

Further information on the warranty and warranty conditions can be found in the warranty leaflet supplied.



Lisez attentivement ce mode d'emploi, conservez-le pour un usage ultérieur, mettez-le à disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes qui y figurent.

▲ AVERTISSEMENT

- L'appareil ne doit être utilisé que dans un environnement domestique/privé et non dans un cadre professionnel.
- Cet appareil peut être utilisé par les enfants à partir de 8 ans ainsi que les déficients physiques, sensoriels ou mentaux et les personnes ayant peu de connaissances ou d'expérience à la condition qu'ils soient surveillés ou sachent comment l'utiliser en toute sécurité et en comprennent les risques.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec cet appareil.
- Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- Si le câble d'alimentation électrique de l'appareil est endommagé, il doit être mis au rebut. S'il n'est pas détachable, l'appareil doit être mis au rebut.
- La surface de l'appareil est chaude. Les personnes insensibles à la chaleur doivent faire attention lors de l'utilisation de cet appareil.
- Vous ne devez en aucun cas ouvrir ou réparer l'appareil ; le bon fonctionnement de l'appareil ne serait plus assuré. Le non-respect de cette consigne annulerait la garantie.

Table des matières

1. Contenu.....	12	8. Conseils pour une détente complète	15
2. Symboles utilisés.....	12	9. Nettoyage et entretien.....	15
3. Consignes d'avertissement et de mise en garde.....	13	10. Zubehör und Ersatzteile	15
4. Utilisation conforme aux recommandations.....	14	11. Que faire en cas de problèmes ?	16
5. Description de l'appareil.....	14	12. Élimination	16
6. Mise en service.....	14	13. Caractéristiques techniques.....	16
7. Utilisation.....	14	14. Garantie/maintenance	16

1. CONTENU

Vérifiez si l'emballage carton extérieur du kit est intact et si tous les éléments sont inclus. Avant l'utilisation, assurez-vous que l'appareil et les accessoires ne présentent aucun dommage visible et que la totalité de l'emballage a bien été retirée. En cas de doute, ne l'utilisez pas et adressez-vous à votre revendeur ou au service client indiqué.

- 1 Tapis de yoga et d'étirements
- 1 Adaptateur secteur
- 1 Le présent mode d'emploi





2. SYMBOLES UTILISÉS



Les symboles suivants sont employés dans ce mode d'emploi et sur l'appareil :

▲ AVERTISSEMENT

Désigne un danger potentiel. S'il n'est pas évité, il peut entraîner la mort ou des blessures graves.

ATTENTION
Désigne un danger potentiel. S'il n'est pas évité, il peut entraîner des blessures légères ou mineures.
AVIS
Désigne une situation potentiellement dangereuse. S'il n'est pas évité, l'appareil ou un élément de son environnement peut être endommagé.

	Information sur le produit Indication d'informations importantes
	Pour une utilisation en intérieur uniquement
	Étiquette d'identification du matériau d'emballage. A = Abréviation de matériau, B = Référence de matériau : 1 - 7 = plastique, 20 - 22 = papier et carton
	Les appareils (électriques) ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères
	Appareil de classe de sécurité II
	Équipement de classe III
	Séparer le produit et les composants d'emballage et les éliminer conformément aux prescriptions communales.
	Fabricant
	Signe CE Ce produit répond aux exigences des directives européennes et nationales en vigueur.
	Marquage de conformité UKCA
	Efficacité énergétique – Niveau 6
	Polarité du connecteur d'alimentation en courant continu
	Protection contre les corps solides, diamètre 12,5 mm ou plus
	Courant continu L'appareil n'est adapté qu'au courant continu
	Transformateur d'isolement de sécurité résistant aux courts-circuits
	Bloc d'alimentation, mode découpage ; bloc d'alimentation à découpage ; SMPS

	Ne pas enfoncer d'aiguilles !
	Ne doit pas être utilisé par des enfants très jeunes (de 0 à 3 ans).
	Ne pas laver
	Ne pas blanchir
	Ne pas sécher au sèche-linge
	Ne pas nettoyer à sec
	Les produits sont complètement conformes aux exigences des règlements techniques de l'UEEA.
	Symbole de l'importateur

3. CONSIGNES D'AVERTISSEMENT ET DE MISE EN GARDE

Lisez attentivement ce mode d'emploi ! Le non-respect des instructions suivantes est susceptible d'entraîner des dommages corporels ou matériels. Conservez ce mode d'emploi et tenez-le à la disposition de tous les autres utilisateurs. Si vous transmettez l'appareil à quelqu'un, remettez-lui également ce mode d'emploi.

AVERTISSEMENT

N'utilisez pas l'appareil

- chez les animaux,
- en cas de modification pathologique ou de blessure de la région du corps à masser (par ex. hernie discale, blessure ouverte),
- pour les massages dans la zone du cœur si vous portez un stimulateur cardiaque, et demandez également l'avis de votre médecin au préalable pour les autres parties du corps,
- sur des parties de la peau et du corps enflées, brûlées, irritées ou blessées,
- en cas de déchirures, d'acné ou d'autres maladies cutanées,
- pendant une grossesse,
- sur le visage (yeux), sur le larynx ou sur d'autres zones du corps particulièrement sensibles,
- pour le massage des pieds,
- lorsque vous dormez,
- après la prise de médicaments ou d'alcool (perception altérée !),
- dans un véhicule.

Consultez un médecin avant d'utiliser l'appareil, surtout

- si vous souffrez d'une maladie grave ou avez subi une opération au niveau du haut du corps,
- si vous portez un stimulateur cardiaque, des implants ou d'autres aides,
- si vous souffrez d'une thrombose,
- si vous souffrez de diabète,
- en cas de douleurs de cause inconnue.

⚠ AVERTISSEMENT

Conservez les emballages hors de la portée des enfants. Ils pourraient s'étouffer.

Décharge électrique

⚠ AVERTISSEMENT

Comme tout appareil électrique, cet appareil doit être utilisé avec précaution et prudence afin d'éviter les dangers dus aux chocs électriques.

Conditions d'utilisation de l'appareil à respecter :

- uniquement avec l'adaptateur secteur fourni et à la tension indiquée sur l'adaptateur secteur,
- jamais quand l'appareil ou les accessoires présentent des dégâts visibles,
- pas pendant un orage.

En cas de défaut ou de panne, éteignez immédiatement l'appareil et débranchez l'alimentation. Ne tirez pas sur le câble d'alimentation ni sur l'appareil pour déconnecter la fiche de la prise. Ne tenez ou ne portez jamais l'appareil par le câble d'alimentation. Gardez les câbles éloignés des surfaces chaudes. Ne pas coincer, plier ou tordre le câble. Ne pas insérer d'aiguilles ou d'objets pointus.

Assurez-vous que l'appareil, la télécommande, le bloc d'alimentation et le câble ne sont pas en contact avec de l'eau, de la vapeur ou d'autres liquides. Utilisez l'appareil seulement dans des pièces à l'intérieur et à l'abri de l'humidité (par ex. jamais dans une salle de bain ou un sauna).

Ne saisissez jamais un appareil qui est tombé dans l'eau. Débranchez immédiatement l'appareil.

N'utilisez pas l'appareil si ce dernier ou ses accessoires présentent des dommages apparents.

Évitez de heurter ou de faire tomber l'appareil.

Réparation

⚠ AVERTISSEMENT

- Seul un spécialiste peut réparer des appareils électriques. Toute réparation inappropriée peut engendrer un danger important pour l'utilisateur. Pour toute réparation, adressez-vous au service client ou à un revendeur agréé.
- La fermeture éclair du tapis de yoga et d'étirements ne doit pas être ouverte. Elle est uniquement utilisée à des fins de technique de production.

Risque d'incendie

⚠ AVERTISSEMENT

Toute utilisation inappropriée ou non conforme au présent mode d'emploi peut entraîner un risque d'incendie !

Conditions d'utilisation de l'appareil à respecter :

- jamais sous une couverture ou de coussins par exemple,
- jamais à proximité d'essence ou d'autres matières inflammables.

Utilisation

⚠ ATTENTION

L'appareil doit être éteint et débranché après chaque utilisation et avant chaque nettoyage.

- N'exposez pas l'appareil à des températures élevées.

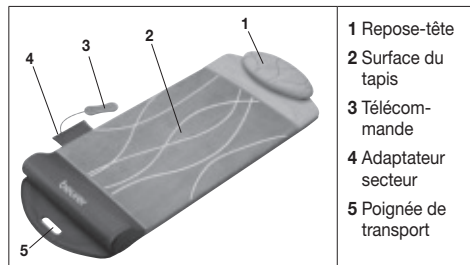
4. UTILISATION CONFORME AUX RECOMMANDATIONS

Cet appareil est conçu pour l'étirement des parties du corps humain.

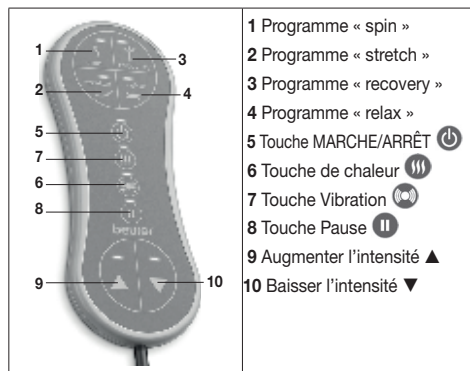
L'appareil est prévu pour un **usage strictement personnel** et non pas pour une utilisation à des fins médicales ou commerciales. Il ne peut pas remplacer un traitement médical. N'utilisez pas l'appareil si vous êtes dans l'un des cas suivants. Si vous n'êtes pas sûr que l'appareil est adapté à votre cas, consultez un médecin. L'appareil est conçu pour l'utilisation décrite dans ce mode d'emploi. Le fabricant ne peut être tenu responsable des dommages causés par une utilisation inappropriée ou non conforme.

5. DESCRIPTION DE L'APPAREIL

Tapis de yoga et d'étirements



Télécommande



6. MISE EN SERVICE

1. Retirez l'emballage.

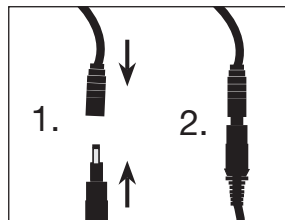
2. Ouvrez la fermeture auto-agrippante du tapis de yoga et d'étirements.

3. Étendez le tapis de yoga et d'étirements sur un sol plat. Assurez-vous que l'espace autour du tapis de yoga et d'étirements est suffisant pour s'y allonger confortablement.

4. Vérifiez que l'appareil, la prise et le câble ne sont pas endommagés.

5. Branchez le bloc d'alimentation fourni à l'adaptateur secteur du tapis de yoga et d'étirements.

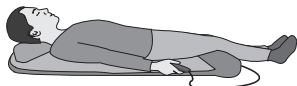
6. Branchez le bloc d'alimentation sur une prise secteur adaptée. Placez le câble d'alimentation de manière à ne




pas trébucher ! Le tapis de yoga et d'étirements est maintenant prêt à l'emploi.



7. UTILISATION

1. Retirez vos chaussures. Enlevez tous vos bijoux. Portez des vêtements confortables.
2. Allongez-vous le dos sur le tapis de yoga et d'étirement. Assurez-vous que votre tête repose confortablement sur le repose-tête et que vos fesses se trouvent aussi près que possible de la zone grise en relief, en bas du tapis. Si vous n'êtes pas à l'aise, bougez jusqu'à ce que vous trouviez une position allongée confortable.






3. Pour allumer le tapis de yoga et d'étirements, appuyez sur la touche MARCHE/ARRÊT de la télécommande .
4. Sélectionnez le programme souhaité à l'aide de la télécommande. Le tapis de yoga et d'étirements dispose de quatre programmes différents. Les quatre programmes durent 15 minutes. À la fin des 15 minutes d'utilisation, le tapis de yoga et d'étirements s'éteint automatiquement.

 spin	<p>Ce programme est idéal pour les hanches, les lombaires et les épaules. Grâce à quelques légers mouvements rotatifs, il est possible de relâcher les tensions éventuelles au niveau des hanches, des lombaires ou des épaules.</p>
 recovery	<p>Ce programme vous aide à vous détendre et à vous ressourcer.</p>
 stretch	<p>Ce programme est conçu pour étirer doucement la colonne vertébrale sur toute sa longueur. Vous retrouvez ainsi souplesse et équilibre, comme après une séance de yoga.</p>
 relax	<p>Ce programme plonge votre corps dans une véritable détente et vous aide à vous détacher du stress de la vie quotidienne.</p>

5. Utilisez les touches ▲ et ▼ pour sélectionner l'intensité souhaitée. L'appareil dispose au total de trois niveaux d'intensité. Nous vous recommandons de commencer par le niveau d'intensité le plus bas. L'appareil démarre automatiquement au niveau d'intensité moyen. Vérifiez attentivement que l'utilisation est confortable pour vous. L'utilisation doit toujours être ressentie comme agréable et relaxante. Interrompez l'utilisation ou modifiez votre position si l'utilisation vous semble douloureuse ou inconfortable.
6. Le tapis de yoga et d'étirements offre la possibilité d'ajouter de la chaleur ou des vibrations pour rendre l'utilisation encore plus agréable. Pour activer la fonction de chaleur, appuyez sur la touche de chaleur  de la télécommande. Pour activer les vibrations, appuyez sur la touche Vibration  de la télécommande. Pour désactiver la fonction de chaleur ou les vibrations, appuyez à nouveau sur la touche correspondante.

AVIS

Vous pouvez faire une pause à tout moment en appuyant sur la touche Pause . Pour reprendre l'utilisation, appuyez à nouveau sur la touche Pause .

7. Si vous souhaitez mettre fin au programme sélectionné avant la fin de la période de 15 minutes, appuyez sur la touche MARCHE/ARRÊT . L'appareil s'éteint alors.
8. Débranchez le bloc d'alimentation de la prise après chaque utilisation.

8. CONSEILS POUR UNE DÉTENTE COMPLÈTE

- Pendant les étirements, essayez de vous détendre et de vous relaxer pour profiter au mieux du traitement.
- Respirez lentement et profondément par le nez et essayez de trouver un rythme respiratoire régulier.
- Dans les programmes qui exigent quelques mouvements rotatifs, vous pouvez suivre le mouvement en douceur avec votre tête ou votre corps.
- Au début, habituez doucement votre corps aux étirements. Si vous avez l'habitude des étirements et que vous vous sentez à l'aise, vous pouvez répéter les traitements aussi souvent que vous le souhaitez.

9. NETTOYAGE ET ENTRETIEN

Nettoyage

⚠ AVERTISSEMENT

- Débranchez le bloc d'alimentation de la prise avant chaque nettoyage et déconnectez-le de l'appareil.
- Ne nettoyez l'appareil que conformément aux instructions. En aucun cas du liquide ne doit pénétrer dans l'appareil ou ses accessoires.
- Les petites taches peuvent être éliminées avec un chiffon ou un gant humide et éventuellement un peu de lessive liquide pour linge délicat. N'utilisez pas de produit nettoyant contenant des solvants.
- Ne réutilisez l'appareil que lorsqu'il est tout à fait sec.



Stockage

Si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une période prolongée, nous vous recommandons de le ranger dans son emballage d'origine sans rien poser dessus.

10. ACCESSOIRES ET/OU PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des accessoires et des pièces de rechange, rendez-vous sur le site www.beurer.com et/ou contactez le service après-vente concerné dans votre pays (cf. la liste des adresses du service après-vente). Les accessoires et/ou les pièces de rechange sont également disponibles chez certains détaillants.

11. QUE FAIRE EN CAS DE PROBLÈMES ?


Problème	Cause	Solution
Les 7 chambres d'air de l'appareil ne se gonflent pas.	Le bloc d'alimentation n'est pas relié à l'appareil	Connecter le bloc d'alimentation à l'appareil et allumer ce dernier en appuyant sur la touche MARCHÉ/ARRÊT  .
	L'appareil s'éteint automatiquement après 15 minutes d'utilisation (arrêt automatique).	Rallumer l'appareil en appuyant sur la touche MARCHÉ/ARRÊT  .

12. ÉLIMINATION

Dans l'intérêt de la protection de l'environnement, l'appareil ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères à la fin de sa durée de service. L'élimination doit se faire par le biais des points de collecte compétents dans votre pays. Veuillez éliminer l'appareil conformément à la directive européenne – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux appareils électriques et électroniques usagés. Pour toute question, adressez-vous aux collectivités locales responsables de l'élimination et du recyclage de ces produits.



13. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Fonctionnement sur secteur :	100 – 240 V~, 50/60 Hz, 0,8 A
Entrée	12,0 V  3,0 A, 36,0 W
Sortie	
Efficacité moyenne en fonctionnement :	≥ 87,85 %
Efficacité à faible charge (10 %) :	≥ 83,45 %
Consommation électrique hors charge :	≤ 0,08 W
Dimensions	127 x 55 x 10 cm
Poids	aprox. 5,5 kg

14. GARANTIE/MAINTENANCE

Pour plus d'informations sur la garantie et les conditions de garantie, veuillez consulter la fiche de garantie fournie.



Lea atentamente estas instrucciones de uso, consérvelas para su futura utilización, póngalas a disposición de otros usuarios y respete las indicaciones.

▲ ADVERTENCIA

- Este aparato se ha diseñado exclusivamente para su uso privado o en el hogar y no para uso industrial.
- Este aparato puede ser utilizado por niños mayores de 8 años, así como por personas con facultades físicas, sensoriales o mentales limitadas, o con poca experiencia o conocimientos, siempre que estén vigiladas o se les indique cómo usarlo de forma segura y entiendan los peligros que conlleva.
- Los niños no deberán jugar nunca con el aparato.
- Las tareas de limpieza y de mantenimiento ordinario no deberán ser realizadas por niños sin supervisión.
- Si el cable de alimentación de red de este aparato se daña, deberá sustituirse. Si el cable no se puede extraer, el aparato deberá sustituirse.
- La superficie del aparato está caliente. Las personas con insensibilidad al calor deben tener cuidado al utilizar este aparato.
- No debe abrir ni reparar el aparato bajo ningún concepto; en caso contrario, ya no se garantizará su correcto funcionamiento. El incumplimiento de esta disposición anula la garantía.

Índice

1. Artículos suministrados.....	17	8. Consejos para una relajación perfecta.....	20
2. Símbolos	17	9. Limpieza y cuidado	20
3. Indicaciones de advertencia y de seguridad.....	18	10. Zubehör und Ersatzteile	20
4. Uso correcto.....	19	11. Resolución de problemas.....	21
5. Descripción del aparato	19	12. Eliminación	21
6. Puesta en funcionamiento.....	19	13. Datos técnicos.....	21
7. Utilización.....	19	14. Garantía/asistencia.....	21

1. ARTÍCULOS SUMINISTRADOS

Compruebe que el envoltorio de los artículos suministrados esté intacto y que su contenido esté completo. Antes de utilizar el aparato deberá asegurarse de que ni este ni los accesorios presentan daños visibles y de que se retira el material de embalaje correspondiente. En caso de duda, no lo use y póngase en contacto con su distribuidor o con la dirección de atención al cliente indicada.

- 1 Esterilla para yoga y estiramientos
- 1 Fuente de alimentación
- 1 Estas instrucciones de uso

2. SÍMBOLOS

En las presentes instrucciones de uso y en el aparato se utilizan los siguientes símbolos:

▲ ADVERTENCIA

Indica un posible peligro inminente. Si no se evita, puede causar la muerte o lesiones muy graves.








▲ ATENCIÓN

Indica un posible peligro inminente. Si no se evita, pueden producirse lesiones menores o leves.

AVISO

Indica una situación potencialmente perjudicial. Si no se evita, el aparato o algo de su entorno podrían resultar dañados.

	Información sobre el producto Indicación de información importante
	Solo para uso en interiores
	Etiquetado para identificar el material de embalaje. A = abreviatura del material, B = número de material: 1-7 = plásticos, 20-22 = papel y cartón
	No está permitido eliminar los aparatos (electrónicos) junto con la basura doméstica
	Aparato de la clase de protección II
	Equipo de clase III
	Separe el producto y los componentes del envase y elimínelos conforme a las disposiciones municipales.
	Fabricante
	Marcado CE Este producto cumple los requisitos de las directivas europeas y nacionales vigentes.
	Marcado UKCA (Conformidad Evaluada del Reino Unido, por sus siglas en inglés)
	Nivel de eficiencia energética 6
	Polaridad del conector de potencia de corriente continua
	Protección contra cuerpos extraños sólidos con un diámetro de 12,5 mm y superior
	Corriente continua El aparato solo es apto para corriente continua
	Transformador de aislamiento de seguridad, resistente a cortocircuitos
	Unidad de alimentación, conmutada; fuente de alimentación conmutada; SMPS
	¡No clavar agujas!

	No debe ser utilizado por niños muy pequeños (de 0 a 3 años).
	No lavar
	No usar lejía
	No secar en la secadora (Tumbler)
	No limpiar en seco
	Está demostrado que los productos cumplen los requisitos de las normas técnicas de la Unión Económica Euroasiática.
	Símbolo del importador

3. INDICACIONES DE ADVERTENCIA Y DE SEGURIDAD

Lea detenidamente estas instrucciones de uso. El incumplimiento de las siguientes indicaciones puede ocasionar daños personales o materiales. Conserve estas instrucciones de uso y asegúrese de que se encuentren disponibles para otros usuarios. Si entrega el aparato a un tercero, incluya estas instrucciones.

⚠ ADVERTENCIA

No utilice el aparato:

- con animales,
- si la zona del cuerpo que va a masajear sufre una lesión de algún tipo (p. ej., una hernia discal o una herida abierta),
- nunca para masajear la zona del corazón si es portador de un marcapasos; para otras zonas del cuerpo consulte a su médico,
- bajo ningún concepto en zonas de la piel o del cuerpo hinchadas, quemadas, inflamadas o heridas,
- si tiene heridas por arañazos, acné u otras enfermedades cutáneas,
- durante el embarazo,
- en la cara (en los ojos en particular), en la zona de la laringe o cualquier otra parte del cuerpo que sea especialmente sensible,
- para masajear los pies,
- jamás mientras duerme,
- si ha tomado medicamentos o alcohol (su capacidad de percepción se verá disminuida),
- mientras conduce.

Consulte a su médico antes de usar el aparato, sobre todo:

- si padece una enfermedad grave o se ha sometido a una operación en el tronco,
- si lleva un marcapasos, implantes u otros productos sanitarios similares,
- en caso de trombosis,
- en caso de diabetes,
- si sufre dolores provocados por motivos que desconoce.

⚠ ADVERTENCIA

No deje el material de embalaje al alcance de los niños. Existe peligro de asfixia.

Descarga eléctrica

⚠ ADVERTENCIA

Como todos los aparatos eléctricos, este aparato debe utilizarse con extremo cuidado para evitar recibir una descarga eléctrica.

Por tanto, no utilice nunca el aparato:

- más que con la fuente de alimentación suministrada y solo con la tensión de red indicada en ella,
- si este o sus accesorios presentan daños visibles,
- durante una tormenta.

Apague el aparato inmediatamente en caso de detectar defectos o fallos de funcionamiento y desenchúfelo de la toma de corriente. No tire del cable de corriente ni del aparato para desenchufarlo. No sujete ni transporte el aparato agarrándolo por el cable de alimentación. Mantenga los cables alejados de las superficies calientes. No agujeree, doble o retuerza el cable, ni le clave puntas u objetos punzantes.

Asegúrese de que el aparato, el mando a distancia, la fuente de alimentación y el cable no entren en contacto con vapor, agua u otros líquidos. Por tanto, use el aparato únicamente en interiores secos (nunca en la bañera o sauna, por ejemplo).

No toque nunca un aparato que se haya caído al agua. Extraiga inmediatamente el conector de red.

No use el aparato si este o sus accesorios presentan daños visibles.

No golpee el aparato ni deje que se caiga.

Reparación

⚠ ADVERTENCIA

- Las reparaciones de los aparatos eléctricos solo debe llevarlas a cabo personal especializado, ya que una reparación inadecuada puede ocasionar peligros considerables para el usuario. Diríjase al servicio de atención al cliente o a un distribuidor autorizado para llevar a cabo las reparaciones.
- No abra la cremallera de la esterilla para yoga y estiramientos. Se usa solo por motivos técnicos de producción.

Peligro de incendio

⚠ ADVERTENCIA

En determinadas circunstancias, el uso indebido del aparato o el incumplimiento de las presentes instrucciones puede ocasionar peligro de incendio.

Por tanto, no utilice nunca el aparato:

- cubriéndolo, por ejemplo, con una manta o con cojines,
- cerca de gasolina o de otras sustancias fácilmente inflamables.

Manejo

⚠ ADVERTENCIA

El aparato se deberá apagar y desenchufar después de cada utilización y antes de cada limpieza.

- Proteja el aparato de temperaturas elevadas.

4. USO CORRECTO

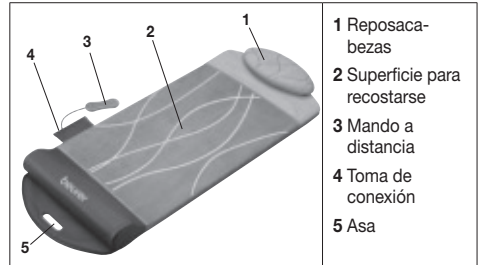
Este aparato ha sido diseñado para realizar ejercicios de estiramiento del cuerpo humano.

Se ha concebido únicamente para el **uso particular**, no para el uso médico o comercial. No puede sustituir en ningún caso

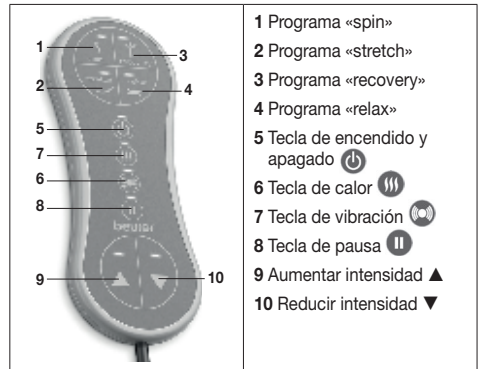
a un tratamiento médico. No use el aparato si tienen aplicación una o varias de las siguientes advertencias. Si tiene dudas de si el aparato es apropiado para usted, consulte a su médico. Este aparato se ha diseñado únicamente para el fin descrito en estas instrucciones de uso. El fabricante no se responsabiliza de los daños derivados de un uso inadecuado o irresponsable.

5. DESCRIPCIÓN DEL APARATO

Esterilla para yoga y estiramientos

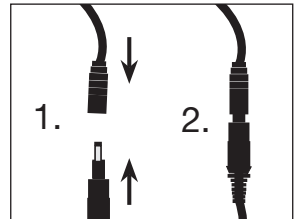


Mando a distancia



6. PUESTA EN FUNCIONAMIENTO

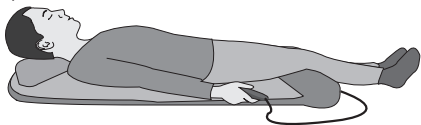
1. Retire el embalaje.
2. Abra el cierre autoadherente de la esterilla para yoga y estiramientos.







3. Extienda la esterilla sobre un suelo plano. Asegúrese de dejar suficiente espacio alrededor de la esterilla para poder tumbarse cómodamente encima.
4. Compruebe que el aparato, la fuente de alimentación y el cable no presenten daños.
5. Conecte la fuente de alimentación suministrada a la esterilla.
6. Enchufe la fuente de alimentación a una toma de corriente adecuada. Tienda el cable de alimentación de forma que no se pueda tropezar con él. La esterilla para yoga y estiramientos está ahora lista para su uso.

7. UTILIZACIÓN

1. Descálcese. Quite todas las joyas o la bisutería que lleve puesta. Utilice ropa cómoda.
2. Recuéstese con la espalda sobre la esterilla para yoga y estiramientos. Acomode la cabeza sobre el reposacabezas y los glúteos lo más cerca posible de la elevación gris de la parte inferior. Si la posición adoptada no le resulta agradable, tumbese en otra posición hasta encontrar una que le resulte cómoda.



3. Para conectar a continuación la esterilla para yoga y estiramientos pulse en el mando a distancia la tecla de encendido y apagado (🔌).
4. Seleccione en el mando a distancia el programa que desee. La esterilla ofrece cuatro programas diferentes. Los cuatro programas tienen una duración de 15 minutos. Transcurridos los 15 minutos, la esterilla se apaga automáticamente.

 spin	Este programa es especialmente recomendable para la cadera, la zona lumbar y los hombros. Mediante movimientos giratorios suaves se pueden aliviar posibles tensiones en la cadera, la zona lumbar o los hombros.
 recovery	Este programa le ayuda a relajarse y a recargar las pilas.
 stretch	Este programa se ha diseñado para estirar suavemente la columna vertebral en toda su longitud. Esto le ayudará a sentirse más flexible y equilibrado, como después de una sesión de yoga.
 relax	Este programa le ayuda a adoptar una postura de relajación profunda en todo el cuerpo y a desconectar de la vida cotidiana y el estrés.

5. Seleccione con las teclas ▲ y ▼ la intensidad que desee. El aparato dispone de un total de tres niveles de intensidad. Le recomendamos empezar con el nivel de intensidad más bajo. El aparato comienza a funcionar automáticamente en el nivel de intensidad medio. Compruebe con cuidado si la aplicación le resulta agradable. La aplicación debe resultar agradable y relajante en todo momento. Interrumpa la aplicación o cambie de postura si la aplicación le resulta dolorosa o desagradable.
6. La esterilla para yoga y estiramientos le permite activar de forma complementaria a los programas una función de calor o vibración para hacer la aplicación aún más agradable. Para activar el calor, pulse la tecla de calor en el mando a distancia (🔥). Para activar la vibración, pulse la tecla de vibración en el mando a distancia (🔊). Para volver a desactivar el calor o la vibración, pulse de nuevo la tecla respectiva.

AVISO

7. Puede interrumpir la aplicación en todo momento con la tecla de pausa (⏸). Para reanudar la aplicación, pulse de nuevo la tecla de pausa (⏸).
8. Si desea finalizar el programa ajustado antes de transcurrir los 15 minutos de duración, pulse la tecla de encendido y apagado (🔌). El aparato está ahora apagado.
9. Extraiga la fuente de alimentación de la toma de corriente después de cada aplicación.

8. CONSEJOS PARA UNA RELAJACIÓN PERFECTA

- Intente dejarse llevar durante el estiramiento y relajarse para disfrutar del tratamiento sin esfuerzo alguno.
- Respire lenta y profundamente por la nariz y trate de encontrar un ritmo de respiración acompasado.
- En los programas que incluyen movimientos giratorios puede acompañar el movimiento suavemente con la cabeza o con el cuerpo.
- Acostumbre su cuerpo al principio paulatinamente a los movimientos de estiramiento. Una vez que se haya familiarizado con el tratamiento y siempre que le procure bienestar, podrá repetir las sesiones tantas veces como desee.

9. LIMPIEZA Y CUIDADO

Limpieza

⚠ ADVERTENCIA

- Desconecte siempre de la red y del aparato la fuente de alimentación antes de proceder a la limpieza.
- Limpie el aparato únicamente de la forma indicada. Bajo ningún concepto deben penetrar líquidos en él ni en los accesorios.
- Las manchas pequeñas pueden eliminarse con un paño o una esponja húmeda y, si es necesario, con un detergente líquido suave. No use limpiadores que contengan disolventes.
- No vuelva a utilizar el aparato hasta que esté completamente seco.



Conservación

Si no va a utilizar el aparato durante un largo periodo de tiempo, le recomendamos que lo guarde en su embalaje original en un ambiente seco y sin soportar cargas.

10. ACCESORIOS Y PIEZAS DE REPUESTO

Para adquirir accesorios y piezas de repuesto visite www.beurer.com o diríjase a la dirección de servicio técnico de su país (indicada en la lista de direcciones de servicio técnico). Además, los accesorios y las piezas de repuesto también pueden adquirirse en establecimientos comerciales.

11. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Causa	Solución
Las 7 cámaras de aire del aparato no se inflan.	La fuente de alimentación no está enchufada al aparato	Enchufe la fuente de alimentación al aparato y enciéndalo con la tecla de encendido y apagado 
	El aparato se apaga automáticamente después de los 15 minutos de duración de los programas (mecanismo de desconexión automática)	Vuelva a encender el aparato con la tecla de encendido y apagado 

12. ELIMINACIÓN

A fin de preservar el medio ambiente, cuando el aparato llegue al final de su vida útil no lo deseche con la basura doméstica. Se puede desechar en los puntos de recogida adecuados disponibles en su zona. Deseche el aparato según la Directiva europea sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Para más información, póngase en contacto con la autoridad municipal competente en materia de eliminación de residuos.



13. DATOS TÉCNICOS

Funcionamiento con conexión a la red: Entrada Salida	100–240 V~, 50/60 Hz, 0,8 A 12,0 V === 3,0 A, 36,0 W
Efficienza media in funzionamento:	≥ 87,85 %
Efficiencia con baja carga (10 %):	≥ 83,45 %
Potenza assorbita in assenza di carico:	≤ 0,08 W
Dimensioni	127 x 55 x 10 cm
Peso	aprox. 5,5 kg

14. GARANTÍA/ASISTENCIA

Encontrará más información sobre la garantía y las condiciones de la misma en el folleto de garantía suministrado.



Leggere attentamente le presenti istruzioni per l'uso, conservarle per impieghi futuri, renderle accessibili ad altri utenti e attenersi alle indicazioni.

▲ AVVERTENZA

- L'apparecchio è destinato solo a uso domestico/privato e non commerciale.
- Questo apparecchio può essere utilizzato da ragazzi di età superiore a 8 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, percettive o mentali o non in possesso della necessaria esperienza e conoscenza, esclusivamente sotto supervisione oppure se sono stati istruiti in merito alle misure di sicurezza e comprendono i rischi ad esse correlati.
- I bambini non devono giocare con l'apparecchio.
- La pulizia e la manutenzione a cura dell'utente non devono essere eseguite da bambini, a meno che non siano sorvegliati.
- Se il cavo di alimentazione dell'apparecchio è danneggiato, è necessario smaltirlo. Nel caso non sia possibile rimuoverlo, è necessario smaltire l'apparecchio.
- L'apparecchio ha una superficie molto calda. Si consiglia alle persone insensibili al calore di utilizzare l'apparecchio con cautela.
- Non aprire o riparare l'apparecchio per non comprometterne il funzionamento corretto. In caso contrario la garanzia decade.

Indice

1. Fornitura	22	8. Consigli per un rilassamento ottimale	25
2. Spiegazione dei simboli	22	9. Pulizia e cura	25
3. Avvertenze e indicazioni di sicurezza	23	10. Zubehör und Ersatzteile	25
4. Uso conforme	24	11. Che cosa fare in caso di problemi?	26
5. Descrizione dell'apparecchio	24	12. Smaltimento	26
6. Messa in funzione	24	13. Dati tecnici	26
7. Utilizzo	24	14. Garanzia/ Assistenza	26

1. FORNITURA

Controllare l'integrità esterna della confezione e la completezza del contenuto. Prima dell'uso assicurarsi che l'apparecchio e gli accessori non presentino nessun danno palese e che il materiale di imballaggio sia stato rimosso. In caso di dubbio, non utilizzare l'apparecchio e consultare il proprio rivenditore o contattare l'Assistenza clienti indicata.

- 1 Tappetino da yoga/stretching
- 1 Alimentatore
- 1 Le presenti istruzioni per l'uso

2. SPIEGAZIONE DEI SIMBOLI

I seguenti simboli sono utilizzati nelle istruzioni per l'uso e/o sull'apparecchio:

▲ AVVERTENZA

Identifica un possibile pericolo. Se non evitato, può provocare lesioni gravi o mortali.

⚠ ATTENZIONE
Identifica un possibile pericolo. Se non evitato, può provocare lesioni leggere o di lieve entità.
AVVISO
Identifica una situazione potenzialmente dannosa. Se non evitata, può danneggiare l'impianto o altri oggetti nelle sue vicinanze.

	Informazioni sul prodotto Indicazione di informazioni importanti
	Solo per uso in ambienti chiusi
	Etichetta di identificazione del materiale di imballaggio. A = abbreviazione del materiale, B = codice materiale: 1-7 = plastica, 20-22 = carta e cartone
	Il dispositivo elettrico non deve essere smaltito nei rifiuti domestici
	Apparecchio con classe di protezione II
	Apparecchiatura di classe III
	Separare il prodotto e i componenti dell'imballaggio e smaltirli secondo le norme comunali.
	Produttore
	Marchio CE Il presente prodotto soddisfa i requisiti delle direttive europee e nazionali vigenti.
	Marchio UKCA (valutazione di conformità nel Regno Unito)
	Efficienza energetica di livello 6
	Polarità del connettore di alimentazione CC
	Protetto contro la penetrazione di corpi solidi di diametro 12,5 mm e superiore
	Corrente continua L'apparecchio è adatto solo a un uso con corrente continua
	Trasformatore d'isolamento di sicurezza protetto da cortocircuito
	Alimentatore, modalità switching; alimentatore switching; SMPS

	Non infilare oggetti appuntiti!
	Non deve essere utilizzato da bambini molto piccoli (0-3 anni).
	non lavare
	Non candeggiare
	Non asciugare in asciugatrice (a tamburo)
	Non lavare a secco
	I prodotti sono comprovatamente conformi ai requisiti delle normative tecniche dell'UEE.
	Simbolo importatore

3. AVVERTENZE E INDICAZIONI DI SICUREZZA

Leggere le presenti istruzioni per l'uso con attenzione! Il mancato rispetto delle seguenti indicazioni può provocare danni alle persone o alle cose. Conservare le istruzioni per l'uso e fare in modo che siano accessibili anche agli altri utilizzatori. Consegnare le presenti istruzioni in caso di cessione dell'apparecchio.

⚠ AVVERTENZA

Non utilizzare l'apparecchio

- per gli animali,
- in presenza di alterazioni patologiche o lesioni nella zona del corpo da massaggiare (ad es. ernia del disco, ferite aperte),
- in nessun caso per massaggi nella zona del cuore in presenza di un pace-maker; inoltre, anche prima di trattare altre parti del corpo, consultare il proprio medico,
- mai su parti del corpo o della pelle gonfie, ustionate, infiammate o lese,
- in caso di lacerazioni, acne o altre affezioni della pelle,
- in gravidanza,
- sul viso (occhi), sulla laringe o su altre parti del corpo particolarmente delicate,
- per il massaggio plantare,
- durante il sonno,
- dopo aver assunto medicinali o alcol (percezione ridotta!),
- in auto.

Rivolgersi al proprio medico prima di utilizzare l'apparecchio soprattutto:

- se si soffre di una malattia grave o se di recente si è stati sottoposti a un intervento chirurgico alla parte superiore del corpo,
- in presenza di pace-maker, impianti o altri ausili medici,
- in presenza di trombosi,
- in presenza di diabete,
- in caso di dolori di origine sconosciuta.

⚠ AVVERTENZA

Tenere lontani i bambini dal materiale d'imballaggio. Pericolo di soffocamento.

Scossa elettrica

⚠ AVVERTENZA

Come qualsiasi apparecchio elettrico, anche questo apparecchio deve essere manipolato con attenzione e cautela al fine di evitare il rischio di scosse elettriche.

Pertanto:

- utilizzare l'apparecchio solo con l'alimentatore fornito in dotazione e con la tensione di rete riportata sull'alimentatore,
- non azionare mai l'apparecchio se l'apparecchio stesso o gli accessori presentano danni visibili,
- non utilizzare l'apparecchio durante un temporale.

In caso di difetti o malfunzionamenti, spegnere immediatamente l'apparecchio e staccarlo dalla corrente. Non tirare il cavo elettrico o l'apparecchio per estrarre l'alimentatore dalla presa. Non tenere né trasportare l'apparecchio dal cavo di alimentazione. Tenere i cavi lontano dalle superfici calde. Non schiacciare, piegare o attorcigliare i cavi. Non infilare aghi o oggetti appuntiti.

Accertarsi che l'apparecchio, il telecomando, l'alimentatore e il cavo non entrino in contatto con acqua, vapore o altri liquidi. Utilizzare l'apparecchio solo in locali chiusi e asciutti (ad es. mai nella vasca da bagno, nella sauna).

Non recuperare mai un apparecchio che è caduto in acqua. Estrarre subito la spina.

Non utilizzare l'apparecchio se l'apparecchio stesso o gli accessori presentano danni visibili.

Non esporre l'apparecchio a urti e non farlo cadere.

Riparazione

⚠ AVVERTENZA

- Le riparazioni degli apparecchi elettrici devono essere effettuate esclusivamente da personale specializzato. Riparazioni non conformi possono rappresentare un grave pericolo per l'utente. Per le riparazioni rivolgersi al servizio assistenza o a un rivenditore autorizzato.
- La chiusura lampo del tappetino da yoga/stretching non deve essere aperta in quanto viene utilizzata solo per motivi tecnici e produttivi.

Pericolo di incendio

⚠ AVVERTENZA

In caso di uso non conforme o mancato rispetto delle presenti istruzioni per l'uso, sussiste il pericolo d'incendio!

Pertanto:

- non coprire mai l'apparecchio durante l'uso, ad es. con una coperta o un cuscino,
- non utilizzare mai l'apparecchio in prossimità di benzina o altre sostanze facilmente infiammabili.

Impiego

⚠ ATTENZIONE

Dopo ogni uso e prima delle operazioni di pulizia, spegnere l'apparecchio e staccare la spina.

- Proteggere l'apparecchio dalle temperature elevate.

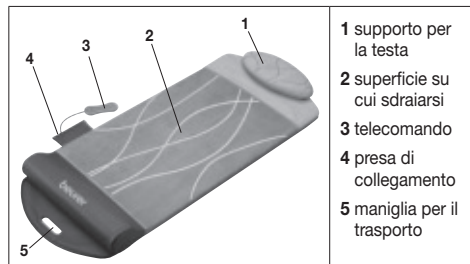
4. USO CONFORME

Questo apparecchio è concepito per lo stretching del corpo umano.

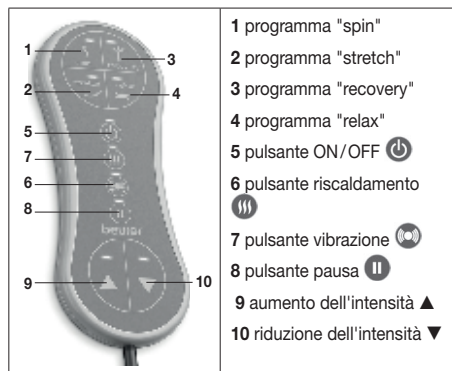
L'apparecchio è destinato esclusivamente all'uso personale e non all'uso medico o commerciale. L'apparecchio non può sostituire alcun trattamento medico. Non utilizzare l'apparecchio se si riscontra una o più delle situazioni indicate nelle avvertenze. In caso di dubbi sull'idoneità dell'apparecchio per il proprio corpo, rivolgersi al medico di fiducia. L'apparecchio è concepito solo per l'uso descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Il produttore non è da ritenersi responsabile in caso di danni riconducibili a un uso non conforme o sconsiderato.

5. DESCRIZIONE DELL'APPARECCHIO

Tappetino da yoga/stretching

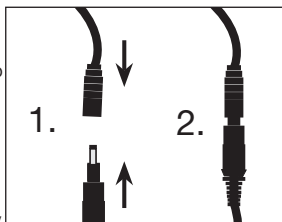


Telecomando



6. MESSA IN FUNZIONE

1. Rimuovere l'imballaggio.
2. Aprire la chiusura a strappo del tappetino da yoga/stretching.
3. Distendere con cura il tappetino da yoga/stretching su un pavimento in piano. Verificare che intorno al tappetino da yoga/stretching ci sia spazio a sufficienza per potersi sdraiare comodamente su di esso.

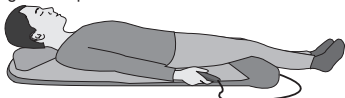



4. Controllare la presenza di danni sull'apparecchio, l'alimentatore e il cavo.
5. Collegare l'alimentatore fornito alla presa di collegamento del tappetino da yoga/stretching.
6. Inserire l'alimentatore in una presa di corrente adeguata. Disporre il cavo di alimentazione in modo tale che nessuno




può inciamparvi! Il tappetino da yoga/stretching è pronto per l'uso.



7. UTILIZZO

1. Togliersi le scarpe. Togliere tutti i gioielli. Indossare vestiti comodi.
2. Stendersi sul tappetino da yoga/stretching in posizione supina. Fare attenzione ad appoggiare comodamente la testa sull'apposito supporto e ad avvicinare il più possibile i glutei alla parte rialzata di colore grigio sul fondo del tappetino. Se in questa posizione ci si sente scomodi, modificarla fino a raggiungere una posizione confortevole.






3. A questo punto, per accendere il tappetino da yoga/stretching premere il pulsante ON/OFF  del telecomando.
4. Selezionare il programma desiderato sul telecomando. Il tappetino da yoga/stretching permette di scegliere tra quattro diversi programmi. Ciascun programma ha una durata di 15 minuti. Al termine dei 15 minuti, il tappetino da yoga/stretching si spegne automaticamente.

 spin	Questo programma è particolarmente adatto per i fianchi, la zona lombare e le spalle. Attraverso leggeri movimenti di rotazione è possibile allentare eventuali tensioni a livello lombare, dei fianchi o delle spalle.
 recovery	Questo programma aiuta a rilassarsi e a fare il pieno di nuove energie.
 stretch	Questo programma è stato concepito per allungare dolcemente la colonna vertebrale per tutta la sua lunghezza. In tal modo ci si sente più flessibili e in equilibrio, come dopo una seduta di yoga.
 relax	Questo programma porta l'intero corpo a un profondo relax, aiutando a staccare dalla vita quotidiana spesso stressante.

5. Selezionare l'intensità desiderata con i pulsanti ▲ e ▼. L'apparecchio è dotato di tre livelli di intensità in totale. Si consiglia di partire dal livello di intensità più basso. L'apparecchio si avvia automaticamente con il livello di intensità medio. Verificare attentamente che l'utilizzo risulti piacevole. L'utilizzo deve essere percepito in ogni momento come piacevole e rilassante. Se si avverte dolore o una sensazione di malessere, interrompere l'utilizzo o cambiare posizione.
6. Il tappetino da yoga/stretching offre la possibilità di attivare anche il riscaldamento o la vibrazione oltre ai programmi, per un utilizzo ancora più piacevole. Per attivare anche il riscaldamento, premere il pulsante riscaldamento  sul telecomando. Per attivare anche la vibrazione, premere il pulsante vibrazione  sul telecomando. Per disattivare nuovamente le funzioni di riscaldamento/vibrazione, premere nuovamente i rispettivi pulsanti.

AVVISO

7. È possibile interrompere l'utilizzo in qualsiasi momento premendo il pulsante pausa . Per riprendere l'utilizzo, premere nuovamente il pulsante pausa .
8. Per interrompere il programma prima che siano trascorsi i 15 minuti previsti, premere il pulsante ON/OFF . A questo punto l'apparecchio è spento.
9. Dopo ogni utilizzo, scollegare l'alimentatore dalla presa.

8. CONSIGLI PER UN RILASSAMENTO OTTIMALE

- Durante lo stretching cercare di lasciarsi andare e rilassarsi, per godersi il trattamento per quanto possibile senza sforzo.
- Respirare lentamente e profondamente dal naso cercando di trovare un ritmo regolare.
- Per i programmi che prevedono movimenti di rotazione, è possibile lasciarsi trasportare delicatamente dal movimento con la testa o il corpo.
- Inizialmente, abituare il corpo ai movimenti di allungamento con cautela. Una volta che si prende confidenza con il trattamento e ci si sente a proprio agio, è possibile ripetere i trattamenti tutte le volte che si desidera.

9. PULIZIA E CURA

Pulizia

⚠ AVVERTENZA

- Prima di effettuare ogni pulizia, scollegare l'alimentatore dalla presa e dall'apparecchio.
- Pulire l'apparecchio solo nel modo indicato. Non deve in nessun caso penetrare liquido nell'apparecchio o negli accessori.
- Per rimuovere piccole macchie, utilizzare un panno o una spugna umida, ed eventualmente un detergente liquido per capi delicati. Non utilizzare detersivi contenenti solventi.
- Utilizzare l'apparecchio solo quando è completamente asciutto.



Conservazione

Se l'apparecchio non viene usato per lunghi periodi, si consiglia di conservarlo nell'imballo originale in un ambiente asciutto e senza sovrapporvi carichi.

10. ACCESSORI E/O RICAMBI

Per l'acquisto di accessori e/o ricambi visitare www.beurer.com o rivolgersi al Servizio Clienti del proprio Paese (consultare l'elenco con gli indirizzi). Inoltre, gli accessori e/o i ricambi sono disponibili anche in commercio.

11. CHE COSA FARE IN CASO DI PROBLEMI?

Problema	Causa	Soluzione
Le 7 camere d'aria dell'apparecchio non si gonfiano.	L'alimentatore non è collegato all'apparecchio	Collegare l'alimentatore all'apparecchio e accendere l'apparecchio con il pulsante ON/OFF 
	L'apparecchio si spegne automaticamente dopo i 15 minuti di utilizzo previsti dai programmi (spegnimento automatico)	Riacendere l'apparecchio con il pulsante ON/OFF 

12. SMALTIMENTO

A tutela dell'ambiente, al termine del suo ciclo di vita, l'apparecchio non deve essere smaltito nei rifiuti domestici, ma conferito negli appositi centri di raccolta. Smaltire l'apparecchio secondo la direttiva europea sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE). In caso di dubbi, rivolgersi alle autorità comunali competenti per lo smaltimento.



13. DATI TECNICI

Alimentazione da rete elettrica: Ingresso Uscita	100–240 V~, 50/60 Hz, 0,8 A 12,0 V — 3,0 A, 36,0 W
Efficienza media in funzionamento:	≥ 87,85 %
Efficienza a bassa carica (10 %):	≥ 83,45 %
Potenza assorbita in assenza di carico:	≤ 0,08 W
Dimensioni	127 x 55 x 10 cm
Peso	aprox. 5,5 kg

14. GARANZIA/ASSISTENZA

Per ulteriori informazioni sulla garanzia e sulle condizioni di garanzia, consultare la scheda di garanzia fornita.



Lütfen bu kullanım kılavuzunu dikkatle okuyun, ileride gerekebileceği için saklayın, diğer kullanıcıların erişebilmesini sağlayın ve içindeki yönergelere uyun.

⚠ UYARI

- Cihaz ticari kullanım için değil, yalnızca evde/kişisel amaçlarla kullanılmak üzere tasarlanmıştır.
- Bu cihaz, 8 yaş ve üzeri çocuklar ve fiziksel, algısal ve akli becerileri kısıtlı veya tecrübesi ve bilgisi yetersiz olan kişiler tarafından ancak gözetim altında veya cihazın emniyetli kullanımı hakkında bilgilendirilmiş olmaları ve cihazın kullanımı sonucu ortaya çıkabilecek tehlikelerin bilincinde olmaları koşuluyla kullanılabilir.
- Çocuklar cihazla oynamamalıdır.
- Temizlik ve kullanıcı bakımı, gözetim altında olmadıkları sürece çocuklar tarafından yapılmamalıdır.
- Bu cihazın elektrik bağlantı kablosu hasar gördüğünde kablo bertaraf edilmelidir. Elektrik bağlantı kablosu çıkarılmıyorsa, cihaz bertaraf edilmelidir.
- Cihazın yüzeyi sıcaktır. Sıcağa duyarlı olmayan kişiler cihazı kullanırken dikkatli olmalıdır.
- Cihazın içini kesinlikle açmayın veya onarmaya çalışmayın, aksi halde kusursuz çalışması garanti edilemez. Bu husus dikkate alınmadığı halde garanti geçerliliğini yitirir.

İçindekiler

1. Teslimat kapsamı.....	27	8. En iyi şekilde rahatlamak için öneriler.....	30
2. İşaretlerin açıklaması.....	27	9. Temizlik ve bakım.....	30
3. Uyarılar ve güvenlik yönergeleri.....	28	10. Zubehör und Ersatzteile.....	30
4. Amacına uygun kullanım.....	29	11. Sorunların giderilmesi.....	30
5. Cihaz açıklaması.....	29	12. Bertaraf etme.....	31
6. İlk çalıştırma.....	29	13. Teknik veriler.....	31
7. Kullanım.....	29	14. Garanti/servis.....	31

1. TESLİMAT KAPSAMI

Teslimat kapsamını kontrol ederek karton ambalajın dıştan hasar görmemiş ve içeriğin eksiksiz olduğundan emin olun. Cihazı kullanmadan önce, cihazda ve aksesuarlarında görünür hasarlar olmadığından ve tüm ambalaj malzemelerinin çıkarıldığından emin olun. Şüpheli durumlarda kullanmayın ve satıcınıza veya belirtilen müşteri hizmetleri adresine başvurun.

- 1 Yoga ve stretching matı
- 1 Elektrik adaptörü
- 1 Bu kullanım kılavuzu

2. İŞARETLERİN AÇIKLAMASI

Aşağıdaki semboller kullanım kılavuzunda ya da cihazın üzerinde kullanılmıştır:

⚠ UYARI

Olası bir tehlikeyi belirtir. Önlenmemesi ölüme veya ağır yaralanmalara yol açabilir.







⚠ DİKKAT

Olası bir tehlikeyi belirtir. Önlenmemesi hafif veya ufak yaralanmalara yol açabilir.

NOT

Olası bir zararlı durumu belirtir. Önlenmemesi durumunda sistem veya çevresindekiler zarar görebilir.

	Ürün bilgisi Önemli bilgilere yönelik uyarı
	Yalnızca kapalı alanda kullanılmalıdır
	Ambalaj malzemesinin tanımlanması için kullanılan işaret. A = malzeme kısaltması, B = malzeme numarası: 1-7 = plastikler, 20 -22 = kâğıt ve karton
	(Elektrikli) cihazlar, evsel atıklar ile birlikte bertaraf edilemez
	Koruma sınıfı II'ye ait cihaz
	Sınıf III ekipman
	Ürünü ve ambalaj bileşenlerini ayırın ve belediye-nin kurallarına uygun olarak bertaraf edin.
	Üretici
	CE işareti Bu ürün gerekli Avrupa direktiflerinin ve ulusal direktiflerin gerekliliklerini karşılar.
	Birleşik Krallık için Uygunluk Değerlendirmesi Yapıldı İşareti
	Enerji verimliliği seviyesi 6
	D.C. veya konektörünün polaritesi
	12,5 mm ve daha büyük çapta yabancı cisimlere karşı korumalıdır
	Doğru akım Cihaz yalnızca doğru akım için uygundur
	Güvenlik amaçlı izolasyon transformatörü, kısa devre koruması
	Güç kaynağı ünitesi, anahtarlamalı; anahtarlamalı elektrik kaynağı ünitesi; SMPS
	İğne batırmayın!
	Küçük çocuklar (0-3 yaş) tarafından kullanılmamalıdır.

	Yıkamayın
	Ağartılmaz
	Kurutma makinesinde (tambur) kurutmayın
	Kuru temizleme yapılmaz
	Ürünler, AEB'nin belirlediği teknik kuralların gerektirdiği şartlara kesin bir şekilde uymaktadır.
	İthalatçı simgesi

3. UYARILAR VE GÜVENLİK YÖNERGE- LERİ

Bu kullanım kılavuzunu dikkatle okuyun! Aşağıdaki bilgilerin dikkate alınmaması, yaralanmaya veya maddi hasara neden olabilir. Kullanım kılavuzunu saklayın ve diğer kullanıcıların da erişebilmesini sağlayın. Cihazı devretmeniz durumunda bu kullanım kılavuzunu da verin.

⚠ UYARI

Cihazı

- hayvanlar üzerinde kullanmayın,
- masaj yapılacak olan vücut bölgesinde hastalıklara bağlı değişiklikler veya yaralanmalar (örneğin bel fıtığı, açık yaralar) olduğunda kullanmayın,
- kalp piliniz varsa, asla kalp bölgesinde masaj için kullanmayın ve vücudunuzun diğer bölgeleri için doktorunuza danışın,
- asla şişmiş, iltihaplanmış, yanmış veya yaralı cilt ve vücut bölgelerinde kullanmayın,
- çatlak halinde yaralanmanız, akne veya başka cilt hastalıklarınız varsa kullanmayın,
- hamilelik sırasında kullanmayın,
- yüzde (gözler), gırtlakta veya vücudun diğer hassas bölümlerinde kullanmayın,
- ayak masajı için kullanmayın,
- uyurken kullanmayın,
- ilaç veya alkol aldıktan sonra (kısıtlı algılama kabiliyeti!) kullanmayın,
- motorlu araçta kullanmayın.

Cihazı kullanmadan önce, özellikle aşağıdaki durumlarda doktorunuza danışın:

- Ağır bir hastalığınız varsa veya vücudunuzun üst kısmından bir ameliyat geçirdiyse,
- Kalp atışlarını düzenleyen cihazınız, implantlarınız veya başka yardımcı araçlarınız varsa,
- Tromboz varsa,
- Diyabet varsa,
- Nedeni belirlenmeyen ağrı varsa.

⚠ UYARI

Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun. Boğulma tehlikesi vardır.

Elektrik çarpması

⚠ UYARI

Elektrik çarpması tehlikesinden kaçınmak için elektrikli her cihaz gibi bu cihaz da dikkatli bir şekilde kullanılmalıdır. Bu nedenle cihazınızı

- yalnızca ürünle birlikte verilen elektrik adaptörüyle ve elektrik adaptörünün üzerinde belirtilen şebeke voltajında çalıştırın,
- cihazda veya aksesuarda görünür bir hasar varsa asla kullanmayın,
- fiirtına sırasında kullanmayın.

Arıza veya fonksiyon bozukluğu durumunda cihazı hemen kapatın ve fişini prizden çekin. Elektrik adaptörünü prizden çekerken elektrik kablосundan veya cihazdan tutarak çekmeyin. Cihazı elektrik kablосundan tutmayın veya bu şekilde taşımayın. Kablo ve sıcak yüzeyler arasında mesafe bırakın. Kabloyu sıkıştırmayın, bükmeyin veya döndürmeyin. İğne veya sivri uçlu herhangi bir cisim sokmayın.

Cihazın, uzaktan kumandanın, elektrik adaptörünün ve kablосun su, buhar veya diğer sıvılara temas etmemesine dikkat edin. Sadece kuru iç mekânlarda kullanın (örn. asla banyo kütevinde, saunada değil).

Suya düşmüş bir cihaza kesinlikle dokunmayın. Hemen fişini prizden çekin.

Cihazda veya aksesuarda görünür bir hasar varsa, cihazı kullanmayın.

Cihazı hiçbir şekilde darbeye maruz bırakmayın ve yere düşürmeyin.

Onarım

⚠ UYARI

- Elektrikli cihazlardaki onarımlar sadece kalifiye uzman personel tarafından yapılmalıdır. Usulüne uygun olmayan onarımlar, kullanıcı için ciddi tehlikeler oluşturabilir. Onarım için müşteri servisine veya yetkili bir satıcıya başvurun.
- Yoga ve stretching matının fermuarı açılmamalıdır. Bu yalnızca üretimle ilgili nedenlerle kullanılır.

Yangın tehlikesi

⚠ UYARI

Amacına uygun olmayan kullanım veya bu kullanım kılavuzunun dikkate alınmaması gibi durumlar yangın tehlikesine yol açar!

Bu nedenle cihazınızı

- asla bir örtü (örn. battaniye veya yastık) altında kullanmayın,
- asla benzin veya benzeri kolay alev alabilen maddelerin yakınında kullanmayın.

Kullanırken dikkat edilmesi gereken noktalar

⚠ DİKKAT

Her kullanımdan sonra ve her temizlikten önce cihazı kapatmalı ve fişini prizden çıkarılmalıdır.

- Cihazı yüksek sıcaklıklardan koruyun.

4. AMACINA UYGUN KULLANIM

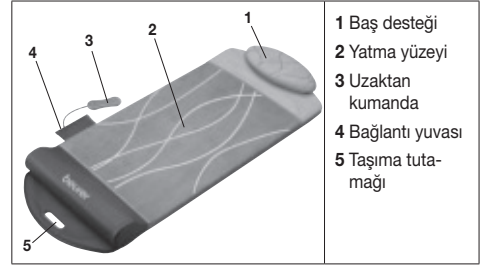
Bu cihaz, insan vücuduna stretching uygulamak için tasarlanmıştır.

Cihaz sadece **kişisel kullanım** içindir, tıbbi veya ticari kullanıma uygun değildir. Cihaz, doktor tarafından yapılan bir tedavinin yerini tutamaz. Cihazı, aşağıdaki uyarılardan biri veya birkaçı sizin için geçerliyse kullanmayın. Cihazın sizin için uygun olup olmadığı konusunda emin değilseniz, doktorunuza danışın. Cihaz sadece kullanım kılavuzunda açıklanan şekilde kullanılmak üzere tasarlanmıştır. Usulüne uygun olmayan ve dikkatsiz

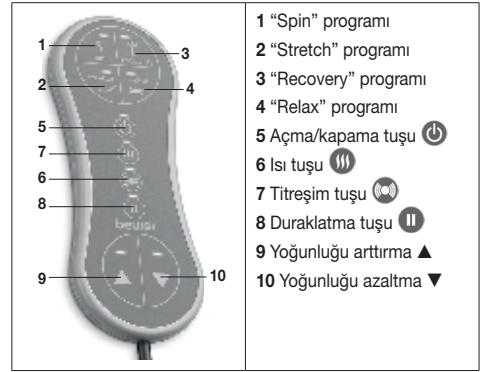
kullanım sonucu oluşan hasarlardan üretici firma sorumlu tutulamaz.

5. CİHAZ AÇIKLAMASI

Yoga ve stretching matı



Uzaktan kumanda



6. İLK ÇALIŞTIRMA

1. Cihaz ambalajından çıkarın.

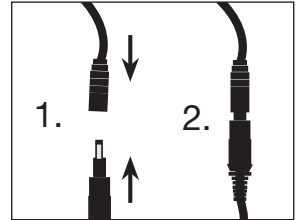
2. Yoga ve stretching matının kenetlenen bandını açın.

3. Yoga ve stretching matını düz bir zemine koyun. Rahatça üzerine yatabilmek için yoga ve stretching matının etrafında yeterince yer olmasına dikkat edin.

4. Cihazda, elektrik adaptöründe ve kabloda hasar olup olmadığını kontrol edin.

5. Teslimat kapsamında bulunan elektrik adaptörünü yoga ve stretching matının bağlantı yuvasına takın.

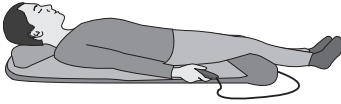
6. Elektrik adaptörünü uygun bir prize takın. Elektrik kablосunu ayağınızın takılmayacak şekilde yerleştirin! Yoga ve stretching matı şimdi kullanılmaya hazırdır.




7. KULLANIM



1. Ayakkabılarınızı çıkarın. Tüm takılarınızı çıkarın. Rahat giysiler giyin.

2. Yoga ve stretching matına sırt üstü yatın. Başınızın baş desteğine rahatça yerleşmesine ve kalçalarınızın matın gri ve yüksek olan alt kısmına mümkün olduğunca yakın olmasına dikkat edin. Güncel yatma pozisyonunuz rahat değilse, rahatça yatıncaya dek pozisyonunuzu değiştirin.






3. Şimdi uzaktan kumandada açma/kapama tuşuna  basarak yoga ve stretching matını çalıştırın.
4. Uzaktan kumandada istediğiniz programı seçin. Yoga ve stretching matında dört farklı program vardır. Dört programın her biri 15 dakika sürer. 15 dakika sonra erdikten sonra yoga ve stretching matı otomatik olarak kapanır.

 spin	Bu program özellikle kalça, uyluklar ve omuzlar için uygundur. Hafif dönme hareketleri ile kalça, uyluk ve omuz bölgesinde olabilecek gerginlikler giderilebilir.
 recovery	Bu program, rahatlamana ve zindeliğinize tekrar kavuşmanıza yardımcı olur.
 stretch	Bu program, omurganızı boylu boyunca nazik bir şekilde esnetecek şekilde tasarlanmıştır. Böylece, bir yoga seansından sonra olduğu gibi daha esnek ve daha dengeli hissedeceksiniz.
 relax	Bu program, vücudunuzun tamamını rahatlatır ve çoğu zaman stresli olan günlük hayatınızdan uzaklaşmanıza yardımcı olur.

5. ▲ ve ▼ tuşlarıyla istediğiniz yoğunluğu seçin. Cihazda toplam üç yoğunluk kademesi vardır. Önce en düşük yoğunluk kademesi ile başlamanızı öneririz. Cihaz otomatik olarak orta yoğunluk kademesinde çalışmaya başlar. Uygulamanın sizin için rahat olup olmadığını dikkatlice kontrol edin. Uygulama her zaman iyi bir his vermeli ve rahatlatmalıdır. Uygulama sırasında canınız acır veya rahatsızlık hissederseniz, uygulamayı durdurun veya yatma pozisyonunuzu değiştirin.
6. Yoga ve stretching matı, programların yanı sıra daha iyi bir uygulama deneyimi sağlamak için ısı ve titreşim fonksiyonlarını devreye alma olanağı sunar. Isı fonksiyonunu devreye almak için uzaktan kumandada ısı tuşuna  basın. Titreşim fonksiyonunu devreye almak için uzaktan kumandada titreşim tuşuna  basın. Isı/titreşim fonksiyonunu tekrar kapatmak için ilgili tuşa yeniden basın.

NOT

Uygulamayı istediğiniz zaman duraklatma tuşu  ile duraklatılabilir. Uygulamayı devam ettirmek için tekrar duraklatma tuşuna  basın.

7. Ayarlanan programa 15 dakikalık program süresinden önce son vermek istiyorsanız, açma/kapama tuşuna  basın. Cihaz şimdi kapalıdır.
8. Elektrik adaptörünü her kullanımdan sonra prizden çekin.

8. EN İYİ ŞEKİLDE RAHATLAMAK İÇİN ÖNERİLER

- Mümkün olduğunca kendinizi kasmadan uygulamanın keyfini çıkarabilmek için stretching sırasında kendinizi bırakmaya ve gevşemeye çalışın.
- Burnunuzdan yavaşça ve derin nefes alın ve dengeli bir nefes alıp verme ritmi bulmaya çalışın.
- Dönme hareketleri yapmanızı isteyen programlarda, başınızı veya vücudunuzu nazik bir şekilde harekete dahil edebilirsiniz.
- İlk başta vücudunuzun esneme hareketlerine yavaşça alışmasına izin verin. Uygulamaya alıştığınızda ve kendinizi rahat hissettiğinizde, uygulamaları istediğiniz sıklıkta tekrarlayabilirsiniz.

9. TEMİZLİK VE BAKIM

Temizlik

▲ UYARI

- Her temizlikten önce elektrik adaptörünü prizden çekin ve cihazdan ayırın.
- Cihazı yalnızca belirtilen şekilde temizleyin. Cihaza veya aksesuarlara kesinlikle su girmemelidir.
- Küçük lekeler bir bezle veya nemli bir süngerle ve biraz sıvı deterjanla temizlenebilir. Çözücü maddeler içeren temizlik malzemeleri kullanmayın.
- Cihazı, tamamen kurumadan kullanmayın.



Saklama

Cihazı uzun süre kullanmayacaksanız, orijinal ambalajı içinde, kuru bir ortamda ve üzerinde ağırık olmadan saklamanızı öneririz.

10. AKSESUARLAR VE/VEYA YEDEK PARÇALAR

Aksesuar ve/veya yedek parçaları satın almak için www.beurer.com adresini ziyaret edin veya (servis adresi listesine göre) ülkenizdeki ilgili servis adresine başvurun. Aksesuarlar ve/veya yedek parçaları mağazalarda da bulabilirsiniz.

11. SORUNLARIN GIDERİLMESİ

Sorun	Neden	Çözüm
Cihazın 7 hava bölmesi şişmiyor.	Elektrik adaptörü cihaza takılı değil	Elektrik adaptörünü cihaza takın ve cihazı açma/kapama tuşuyla  çalıştırın
	Cihaz, 15 dakikalık program uygulama süresinin ardından otomatik olarak kapanır (otomatik kapanma)	Cihazı açma/kapama tuşuyla  yeniden çalıştırın

12. BERTARAF ETME

Çevreyi korumak için, kullanım ömrü dolan cihaz evsel atıklarla beraber bertaraf edilmemelidir. Cihaz, ülkenizdeki uygun atık toplama merkezleri aracılığıyla bertaraf edilebilir. Cihazı elektrikli ve elektronik atık cihazlarla ilgili AB direktifine (WEEE - Waste Electrical and Electronic Equipment) uygun şekilde bertaraf edin.



Bertaraf etme ile ilgili sorularınız olduđunda b6lgenizdeki yetkili kuruma bařvurun.

13. TEKNİK VERİLER

Elektrikle alıřma: Giriř ıkıř	100–240 V~, 50/60 Hz, 0,8 A 12,0 V --- 3,0 A, 36,0 W
alıřır durumdaki ortalama verim:	$\geq 87,85$ %
Duřuk yükte verimlilik (%10):	$\geq 83,45$ %
Sıfır yükte g tkeřimi:	$\leq 0,08$ W
ller	127 x 55 x 10 cm
Ađırlık	ca. 5,5 kg

14. GARANTİ/SERVİS

Garanti ve garanti kořulları ile ilgili ayrıntılı bilgileri cihazla birlikte verilen garanti brořüründe bulabilirsiniz.



Внимательно прочтите инструкцию по применению, сохраните ее для последующего использования, храните в доступном для других пользователей месте и следуйте ее указаниям.

▲ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- Прибор предназначен для домашнего/частного использования. Использование прибора в коммерческих целях запрещено.
- Данный прибор может использоваться детьми старше 8 лет, а также лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостаточными знаниями и опытом в том случае, если они находятся под присмотром или проинструктированы о безопасном применении прибора и возможных опасностях.
- Не позволяйте детям играть с прибором.
- Дети не должны выполнять очистку прибора и уход за ним без присмотра взрослых.
- Если провод сетевого питания прибора поврежден, его необходимо утилизировать. Если он несъемный, необходимо утилизировать весь прибор.
- Во время работы поверхность прибора нагревается. Лица, нечувствительные к теплу, должны соблюдать осторожность при использовании прибора.
- Ни в коем случае не открывайте прибор и не ремонтируйте его самостоятельно, поскольку безупречная работа в этом случае не гарантируется. Несоблюдение этих требований ведет к потере гарантии.

Содержание

1. Комплект поставки.....	32	8. Советы для оптимального расслабления.....	36
2. Пояснения к символам.....	33	9. Очистка и уход.....	36
3. Предупреждения и указания по технике безопасности.....	33	10. Zubehör und Ersatzteile	36
4. Использование по назначению	34	11. Что делать при возникновении проблем?	36
5. Описание прибора.....	35	12. Утилизация	36
6. Подготовка к работе.....	35	13. Технические данные	36
7. Применение.....	35	14. Гарантия/сервисное обслуживание	36

1. КОМПЛЕКТ ПОСТАВКИ

Проверьте комплектность поставки и убедитесь, что на картонной упаковке нет внешних повреждений. Перед использованием убедитесь, что прибор и его принадлежности не имеют видимых повреждений, и удалите все упаковочные материалы. При возникновении сомнений













не используйте прибор и обратитесь к продавцу или в сервисную службу по указанному адресу.













- 1 Массажный мат для йоги и растяжки
- 1 Блок питания
- 1 Инструкция по применению

2. ПОЯСНЕНИЯ К СИМВОЛАМ

В инструкции по применению и на приборе используются следующие символы.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ
Указывает на потенциальную опасность. Если ее не предотвратить, последствиями могут быть смерть или тяжелые увечья.
⚠ ВНИМАНИЕ
Указывает на потенциальную опасность. Если ее не предотвратить, последствиями могут быть легкие или незначительные травмы.
УВЕДОМЛЕНИЕ
Указывает на возможный материальный ущерб. Если ее не предотвратить, возможно повреждение прибора или окружающих объектов.

	Информация об изделии Обращает внимание на важную информацию
	Только для использования внутри помещения
	Маркировка для идентификации упаковочного материала. A = сокращенное обозначение материала, B = номер материала: 1-7 = пластик, 20-22 = бумага и картон
	Нельзя утилизировать (электро-)прибор вместе с бытовым мусором
	Прибор класса защиты II
	Оборудование класса III
	Снимите упаковку с изделия и утилизируйте ее в соответствии с местными предписаниями.
	Изготовитель
	Знак CE Это изделие соответствует требованиям действующих европейских и национальных директив.
	Знак соответствия требованиям Великобритании
	Энергоэффективность уровня 5
	Полярность силового разъема постоянного тока

	Защита от проникновения твердых тел диаметром 12,5 мм и более
	Постоянный ток Прибор предназначен только для сети постоянного тока
	Защитный разделительный трансформатор, защита от короткого замыкания
	Блок питания, импульсный; импульсный блок питания
	Не колоть иголками!
	Запрещается использовать для маленьких детей (до 3 лет).
	Не стирать
	Не отбеливать.
	Не сушить в машине для сушки белья (барабанная сушильная машина)
	Химчистка запрещена
	Продукция прошла подтверждение соответствия требованиям технических регламентов ЕАЭС.
	Символ импортера

3. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ И УКАЗАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Внимательно прочтите данную инструкцию по применению! Несоблюдение следующих указаний может привести к травмам или материальному ущербу. Сохраните эту инструкцию по применению и держите ее в месте, доступном для других пользователей. Передавайте прибор другим пользователям вместе с инструкцией по применению.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Не используйте прибор:

- для массажа животных;
- для массажа участков тела с болезненными изменениями или повреждениями (например, грыжа межпозвоночного диска, открытая рана);
- для массажа в области сердца, при наличии электрокардиостимулятора; перед использованием на других частях тела также проконсультируйтесь с врачом;
- на опухших, обожженных, воспаленных или травмированных участках кожи и частях тела;
- на участках кожи со рваными ранами, акне или другими кожными заболеваниями;
- во время беременности;

- для массажа лица (глаз), гортани или других особо чувствительных частей тела;
- для массажа ног;
- во время сна;
- после приема медикаментов или алкоголя (чувствительность снижена!);
- при нахождении в транспортном средстве.

Перед использованием прибора проконсультируйтесь с врачом, в особенности в следующих случаях:

- при тяжелых заболеваниях или перенесенной операции на верхней части тела;
- при наличии электрокардиостимулятора, имплантатов или других вспомогательных медицинских устройств;
- при тромбозах;
- при диабете;
- при болях неизвестного происхождения.

▲ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Не давайте упаковочный материал детям. Существует опасность удушья.

Удар электрическим током

▲ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Во избежание поражения электрическим током используйте данный прибор осторожно и аккуратно, как и любой другой электрический прибор.

Поэтому:

- используйте прибор только с входящим в комплект поставки блоком питания и с соблюдением указанного на блоке питания сетевого напряжения;
- никогда не используйте прибор, если на нем или на его принадлежностях имеются видимые повреждения;
- не используйте прибор во время грозы.

В случае появления дефектов и неполадок в работе немедленно отключите прибор и отсоедините его от сети. Никогда не тяните за сетевой кабель или за прибор, чтобы извлечь блок питания из розетки. Никогда не перемещайте прибор, держа его за сетевой кабель. Кабели должны быть удалены от горячих поверхностей. Не зажимайте, не перегибайте и не перекручивайте кабель. Не вставляйте в него иголки или другие острые предметы.

Убедитесь, что прибор, пульт дистанционного управления, блок питания и кабель не контактируют с водой, другими жидкостями или паром. Используйте устройство только в сухих помещениях (например, никогда не используйте его в ванной или сауне).

Ни в коем случае не пытайтесь взять прибор в руки, если он упал в воду. Немедленно вытяните вилку из розетки.

Не используйте прибор или его принадлежности при наличии видимых повреждений.

Берегите прибор от ударов и падений.

Ремонт прибора

▲ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- Ремонт электрических приборов должен производиться только специалистами. Неквалифицированное выполнение ремонта влечет за собой серьезную опасность для пользователя. Обратитесь в сервисную службу или к официальному дистрибьютору.
- Запрещается открывать застезжку-молнию на мате для йоги и растяжки. Она используется только для технических целей.

Опасность пожара

▲ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Использование прибора не по назначению или несоблюдение правил, указанных в данной инструкции по применению, при определенных обстоятельствах может привести к пожару!

Поэтому:

- не накрывайте работающий прибор одеялом, подушкой и т. п.;
- никогда не используйте прибор вблизи от емкостей с бензином или другими легковоспламеняющимися веществами.

Обслуживание прибора

▲ ВНИМАНИЕ

После каждого применения и перед очисткой прибор необходимо выключать и отсоединять от сети.

- Защищайте прибор от воздействия высоких температур.

4. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПО НАЗНАЧЕНИЮ

Этот прибор предназначен для растяжки тела человека.

Прибор предназначен исключительно для **частного пользования**, запрещается его использование в медицинских и коммерческих целях. Прибор не может заменить медицинское лечение. Не пользуйтесь прибором в случаях, соответствующих одному или нескольким из следующих предупреждающих указаний. Если Вы не уверены в правильности выбора прибора, проконсультируйтесь с врачом. Допускается использование прибора только в целях, описываемых в данной инструкции по применению. Изготовитель не несет ответственности за ущерб, причиненный в результате ненадлежащего использования прибора или халатного обращения с ним.


5. ОПИСАНИЕ ПРИБОРА

Массажный мат для йоги и растяжки



- 1 Подголовник
- 2 Место для лежания
- 3 Пульт дистанционного управления
- 4 Разъем для подключения к электросети
- 5 Ручка для переноски



3. Для включения мата для йоги и растяжки нажмите кнопку ВКЛ./ВЫКЛ. на пульте дистанционного управления .
4. Выберите желаемую программу на пульте управления. На выбор предлагается четыре различные программы. Длительность каждой программы 15 минут. По истечении 15 минут мат автоматически выключается.

Пульт дистанционного управления

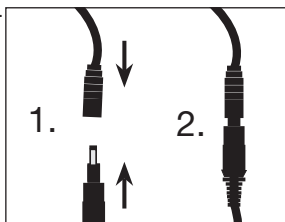


- 1 Программа «spin»
- 2 Программа «stretch»
- 3 Программа «recovery»
- 4 Программа «relax»
- 5 Кнопка ВКЛ./ВЫКЛ. 
- 6 Кнопка подогрева 
- 7 Кнопка вибрации 
- 8 Кнопка паузы 
- 9 Увеличение интенсивности ▲
- 10 Уменьшение интенсивности ▼

	Эта программа отлично подходит для бедер, поясницы и плеч. Легкие вращательные движения мягко расслабляют возможные мышечные зажимы в области бедер, поясницы и плеч.
	Эта программа поможет Вам расслабиться и получить новый заряд энергии.
	Эта программа мягко растягивает Ваш позвоночник по всей длине. Благодаря этому Вы будете чувствовать себя более гибким и уравновешенным, как после занятий йогой.
	Эта программа придает Вашему телу максимально расслабленное положение и помогает избавиться от повседневного стресса.



6. ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ

1. Распакуйте прибор.
2. Откройте застежку-липучку на мате для йоги и растяжки.
3. Положите мат на ровную поверхность и ложитесь на него, вытянувшись. Убедитесь, что вокруг мата достаточно места, чтобы принять удобное положение.
4. Убедитесь в том, что прибор, штекер и кабель не повреждены.
5. Подключите поставляемый вместе с матом блок питания к разъему для подключения к электросети на мате.
6. Вставьте блок питания в подходящую розетку. Расположите сетевой кабель так, чтобы об него нельзя было споткнуться! Массажный мат для йоги и растяжки готов к использованию.




5. С помощью кнопок ▲ и ▼ выберите необходимую интенсивность. Прибор имеет три уровня интенсивности. Мы рекомендуем начинать с самого низкого уровня интенсивности. Прибор автоматически запускается на среднем уровне интенсивности. Проверьте, является ли такое воздействие комфортным для Вас. Воздействие всегда должно быть расслабляющим и приятным. Если воздействие вызывает неприятные ощущения или боль, прервите использование или измените положение тела.
6. Дополнительно к программам на мате можно включить подогрев и вибрацию, чтобы сделать использование еще приятнее. Для включения подогрева, нажмите кнопку подогрева  на пульте управления. Для включения вибрации нажмите кнопку вибрации  на пульте управления. Чтобы снова выключить подогрев/вибрацию, нажмите соответствующую кнопку еще раз.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Вы всегда можете приостановить использование, нажав на кнопку паузы . Для продолжения использования нажмите кнопку паузы  еще раз.

7. ПРИМЕНЕНИЕ

1. Снимите обувь. Снимите все украшения. Наденьте удобную одежду.
2. Ложитесь на спину на Массажный мат для йоги и растяжки. Убедитесь, что Ваша голова удобно располагается на подголовнике, а ягодицы максимально близко прилегают к нижнему серому валику. Если в этом положении Вам неудобно, измените его.

7. Если Вы хотите закончить 15-минутную программу раньше, нажмите кнопку ВКЛ./ВЫКЛ. . Прибор выключен.
8. После каждого использования отключайте блок питания от розетки.

8. СОВЕТЫ ДЛЯ ОПТИМАЛЬНОГО РАССЛАБЛЕНИЯ

- Чтобы в полной мере ощутить эффект от воздействия без напряжения, во время растяжки постарайтесь расслабиться.
- Дышите носом медленно и глубоко, старайтесь дышать ровно и ритмично.
- При использовании программ с вращательными движениями Вы можете осторожно повторять движение головой или телом.
- Осторожно приучайте тело к движениям для растяжки. Если Вы знакомы с воздействием и хорошо чувствуете себя после него, Вы можете повторять программы так часто, как захотите.

9. ОЧИСТКА И УХОД

Очистка

▲ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- Перед каждой очисткой извлекайте блок питания из розетки и отсоединяйте его от прибора.
- Очищайте прибор только указанным способом. Не допускайте попадания жидкости внутрь прибора и его принадлежностей.
- Небольшие пятна можно удалить салфеткой или влажной губкой, при необходимости с небольшим количеством нейтрального жидкого моющего средства. Не используйте чистящие средства, содержащие растворители.
- Используйте прибор снова только после полного высыхания.



Хранение

Если прибор не используется длительное время, мы рекомендуем хранить его в сухом месте в оригинальной упаковке. При этом не следует класть на прибор какие-либо предметы.

10. АКСЕССУАРЫ И/ИЛИ ЗАПАСНЫЕ ДЕТАЛИ

Аксессуары и/или запасные детали можно приобрести на сайте www.beurer.com или через сервисную службу в стране использования изделия (см. список адресов сервисной службы). Аксессуары и/или запасные детали также можно приобрести в розничных магазинах.

11. ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ПРОБЛЕМ?

Проблема	Причина	Меры по устранению
Семь воздушных камер прибора не надуваются.	Блок питания не подключен к прибору	Подключите блок питания к прибору и включите прибор кнопкой ВКЛ./ВЫКЛ. 
	Прибор автоматически выключается после 15-минутной программы (автоматическая система отключения)	Снова включите прибор кнопкой ВКЛ./ВЫКЛ. 

12. УТИЛИЗАЦИЯ

В интересах охраны окружающей среды по завершении срока службы прибора запрещается утилизировать его вместе с бытовыми отходами. Утилизация производится через соответствующие пункты сбора в Вашей стране. Утилизируйте прибор в соответствии с директивой ЕС по отходам электрического и электронного оборудования — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). При возникновении вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.



13. ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

Работа от сети: вход выход	100–240 В~, 50/60 Гц, 0,8 А 12,0 В — — — 3,0 А, 36,0 W
Средняя эффективность на предприятии:	≥ 87,85 %
Эффективность при низкой нагрузке (10 %):	≥ 83,45 %
Потребляемая мощность при нулевой нагрузке:	≤ 0,08 W
Размеры	127 x 55 x 10 см
Масса	около 5,5 g

14. ГАРАНТИЯ/СЕРВИСНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Более подробная информация по гарантии/сервису находится в гарантийном/сервисном талоне, который входит в комплект поставки.



Należy dokładnie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi, zachować ją i przechowywać w miejscu dostępnym dla innych użytkowników oraz przestrzegać podanych w niej wskazówek.

▲ OSTRZEŻENIE

- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego/prywatnego, a nie do celów komercyjnych.
- Urządzenie może być obsługiwane przez dzieci od 8 roku życia oraz osoby z ograniczoną sprawnością fizyczną, ruchową i umysłową lub brakiem doświadczenia i wiedzy tylko wtedy, gdy znajdują się one pod nadzorem lub otrzymały instrukcje dotyczące bezpiecznego korzystania z urządzenia i są świadome zagrożeń wynikających z jego użytkowania.
- Dzieciom nie wolno bawić się urządzeniem.
- Czyszczenie i konserwacja urządzenia nie mogą być przeprowadzane przez dzieci, chyba że znajdują się one pod opieką osoby dorosłej.
- Jeśli kabel zasilający urządzenia ulegnie uszkodzeniu, należy go zutylizować. Jeżeli nie można wyjąć kabla, należy zutylizować urządzenie.
- Powierzchnia urządzenia jest gorąca. Osoby mające problemy z odczuwaniem wysokich temperatur powinny zachować ostrożność, korzystając z urządzenia.
- W żadnym wypadku nie wolno samodzielnie otwierać ani naprawiać urządzenia, gdyż może to zakłócić jego prawidłowe działanie. W przeciwnym razie następuje utrata gwarancji.

Spis treści

1. Zawartość opakowania	37	8. Wskazówki dot. optymalnego relaksu.....	41
2. Objaśnienie symboli	38	9. Czyszczenie i konserwacja.....	41
3. Ostrzeżenia i wskazówki dotyczące bezpieczeństwa	38	10. Zubehör und Ersatzteile	41
4. Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem	39	11. Postępowanie w przypadku problemów	41
5. Opis urządzenia.....	40	12. Utylizacja	41
6. Uruchomienie	40	13. Dane techniczne.....	41
7. Zastosowanie	40	14. Gwarancja/serwis	41

1. ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA
















Zestaw należy sprawdzić pod kątem zewnętrznych uszkodzeń kartonowego opakowania oraz kompletności zawartości. Przed użyciem należy upewnić się, że na urządzeniu ani na akcesoriach nie widać żadnych uszkodzeń, a wszystkie części opakowania zostały usunięte. W razie wątpliwości zaprzestać












używania urządzenia i zwrócić się do dystrybutora lub napisać na podany adres działu obsługi klienta.

- 1 Mata do jogi i rozciągania
- 1 Zasilacz
- 1 Niniejsza instrukcja obsługi

2. OBJAŚNIENIE SYMBOLI

W niniejszej instrukcji obsługi oraz na urządzeniu użyto poniższych symboli:

	OSTRZEŻENIE Oznacza potencjalne niebezpieczeństwo. Nieuniknięcie tego ryzyka może prowadzić do śmierci lub najcięższych obrażeń ciała.
	UWAGA Oznacza potencjalne niebezpieczeństwo. Nieuniknięcie tego ryzyka może prowadzić do lekkich lub niewielkich obrażeń ciała.
	WSKAZÓWKA Oznacza potencjalnie szkodliwą sytuację. Nieuniknięcie tego ryzyka może prowadzić do uszkodzenia urządzenia lub jego otoczenia.
	Informacja o produkcie Wskazówka z ważnymi informacjami.
	Tylko do użytku wewnętrznego
	Oznakowanie identyfikujące materiał opakowania. A = skrót nazwy materiału, B = numer materiału: 1-7 = tworzywa sztuczne, 20-22 = papier i tektura
	Urządzenia elektrycznego nie wolno utylizować wraz z innymi odpadami domowymi
	Urządzenie klasy ochronności II
	Urządzenie klasy ochronności III
	Oddzielić produkt i elementy opakowania i zutylizować je zgodnie z lokalnymi przepisami.
	Producent
	Oznakowanie CE Niniejszy produkt spełnia wymagania obowiązujących dyrektyw europejskich i krajowych.
	Oznaczenie zgodności z wymogami w Wielkiej Brytanii
	Klasa efektywności energetycznej 6.
	Biegunowość przyłącza prądu stałego
	Ochrona przed stałymi ciałami obcymi o średnicy 12,5 mm i większymi.

	Prąd stały Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do zasilania prądem stałym.
	Transformator bezpieczeństwa z zabezpieczeniem przeciwzwarciowym
	Zasilacz, przełącznik, zasilacz impulsowy, SMPS
	Nie wolno wkuwać igieł!
	Produkt nie może być używany przez bardzo małe dzieci (od 0 do 3 lat).
	Nie prac.
	Nie wybielać.
	Nie suszyć w suszarce do ubrań.
	Nie czyścić chemicznie
	Produkty spełniają wymogi przepisów technicznych obowiązujących w Euroazjatyckiej Unii Gospodarczej.
	Symbol importera

3. OSTRZEŻENIA I WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi! Nieprzestrzeganie poniższych wskazówek może doprowadzić do obrażeń ciała i szkód materialnych. Należy zachować niniejszą instrukcję obsługi i zapewnić do niej dostęp innym użytkownikom. W razie przekazania urządzenia innym osobom należy dołączyć do niego instrukcję obsługi.

▲ OSTRZEŻENIE

Urządzenia do masażu nie należy stosować:

- w przypadku zwierząt;
- w przypadku wystąpienia zmian chorobowych lub obrażeń w miejscu, które ma być masowane (np. wypadnięcie dysku, otwarte rany);
- w żadnym wypadku do masażu okolic serca u osób z rozrusznikiem serca – należy wtedy zasięgnąć porady lekarza także odnośnie do innych części ciała;
- do masowania spuchniętych, oparzonych, będących w stanie zapalnym partii skóry i ciała;
- w przypadku ran szarpanych, trądziku i innych chorób skórnych;
- podczas ciąży;
- do masowania obszarów twarzy (oczy), krtani lub innych wrażliwych części ciała;
- do masażu stóp;
- podczas snu;

- po zażyciu leków lub spożyciu alkoholu (ograniczona zdolność percepcji!);
- w pojeździe samochodowym.

Przed użyciem urządzenia należy skonsultować się z lekarzem przede wszystkim, gdy pacjent:

- poważnie choruje lub przeszedł operację górnych części ciała;
- ma wszczepiony rozrusznik serca, implanty lub inne środki pomocnicze;
- ma skłonności do tworzenia się zakrzepów;
- choruje na cukrzycę;
- odczuwa ból z niewyjaśnionych przyczyn.

⚠ OSTRZEŻENIE

Opakowanie przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Istnieje ryzyko uduszenia.

Porażenie prądem elektrycznym

⚠ OSTRZEŻENIE

Tak jak każde urządzenie elektryczne, również to urządzenie należy użytkować w sposób ostrożny i rozważny, aby uniknąć porażenia prądem elektrycznym.

Zasady użytkowania urządzenia:

- urządzenie należy stosować wyłącznie z dostarczonym zasilaczem, podłączając go do sieci o napięciu podanym na zasilaczu;
- nie wolno używać urządzenia lub akcesoriów, jeśli mają one widoczne uszkodzenia;
- nie wolno korzystać z urządzenia podczas burzy.

W razie uszkodzeń lub niewłaściwego działania urządzenie należy natychmiast wyłączyć i odłączyć od zasilania. Przy wyjmowaniu zasilacza z gniazdka nie ciągnąć za przewód ani za urządzenie. Nie wolno trzymać ani przenosić urządzenia za kabel zasilania. Kable należy ułożyć z dala od gorących powierzchni. Nie zaciskać, nie zaginać ani nie przekręcać kabla. Nie wkluwać igieł ani innych ostrych przedmiotów.

Urządzenie, pilot, zasilacz i kabel nie mogą mieć kontaktu z wodą, parą ani innymi cieczami. Dlatego też z urządzenia wolno korzystać tylko w suchych pomieszczeniach (np. nigdy w wannie ani w saunie).

W żadnym wypadku nie wolno sięgać po urządzenie, jeśli spadło do wody. Należy natychmiast wyjąć wtyczkę z gniazda.

W przypadku widocznych uszkodzeń nie należy używać urządzenia ani akcesoriów.

Nie narażać urządzenia na uderzenia mechaniczne ani upadki.

Naprawa

⚠ OSTRZEŻENIE

- Naprawy urządzeń elektrycznych mogą być wykonywane wyłącznie przez fachowców. Nieodpowiednio przeprowadzona naprawa może spowodować poważne zagrożenia dla użytkownika. W celu naprawy należy zwrócić się do serwisu lub autoryzowanego dystrybutora.
- Nie wolno otwierać zamka błyskawicznego maty do jogi i rozciągania. Można to zrobić wyłącznie w celach techniczno-produkcyjnych.

Zagrożenie pożarowe

⚠ OSTRZEŻENIE

W przypadku użycia niezgodnego z przeznaczeniem lub nieprzestrzegania niniejszej instrukcji obsługi może dojść do zagrożenia pożarowego!

Zasady użytkowania urządzenia:

- nie używać pod przykryciem, np. pod kocem lub poduszką;
- nie używać w pobliżu benzyny lub innych materiałów łatwopalnych.

Obsługa

⚠ UWAGA

Po każdym użyciu i przed każdym czyszczeniem wyłączyć urządzenie i wyciągnąć wtyczkę z gniazdka.

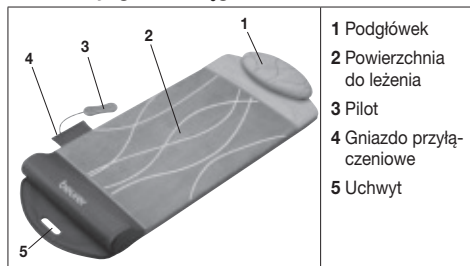
- Należy chronić urządzenie przed wysoką temperaturą.

4. UŻYTKOWANIE ZGODNE Z PRZEZNACZENIEM

Urządzenie jest przeznaczone do rozciągania ciała człowieka. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do **użytku domowego**, nie może służyć do celów medycznych ani komercyjnych. Urządzenie nie może zastępować leczenia zaleconego przez lekarza. Urządzenia nie należy używać w przypadku wystąpienia jednego (lub więcej) z poniższych przeciwwskazań. W razie wątpliwości dotyczących korzystania z urządzenia należy skonsultować się z lekarzem. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do używania w celu określonym w niniejszej instrukcji obsługi. Producent nie ponosi odpowiedzialności za szkody wynikłe z nieprawidłowego ani lekkomyślnego użycia.

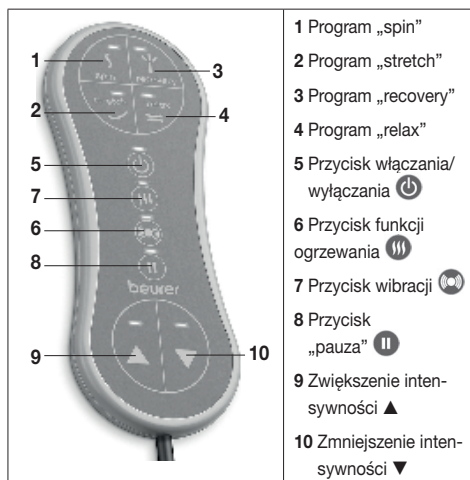
5. OPIS URZĄDZENIA

Mata do jogi i rozciągania



- 1 Podgówek
- 2 Powierzchnia do leżenia
- 3 Pilot
- 4 Gniazdo przyłączeniowe
- 5 Uchwyt

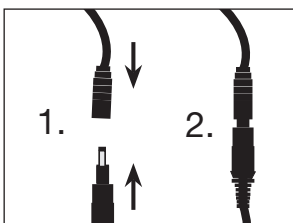
Pilot



- 1 Program „spin”
- 2 Program „stretch”
- 3 Program „recovery”
- 4 Program „relax”
- 5 Przycisk włączania/wyłączania
- 6 Przycisk funkcji ogrzewania
- 7 Przycisk wibracji
- 8 Przycisk „pauza”
- 9 Zwiększenie intensywności
- 10 Zmniejszenie intensywności

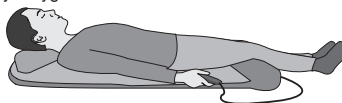
6. URUCHOMIENIE

1. Zdjąć opakowanie.
2. Otworzyć zapięcie na rzep w macie do jogi i rozciągania.
3. Położyć rozłożoną matę do jogi i rozciągania na równej podłodze. Należy zwrócić uwagę, aby przeznaczyć odpowiednio dużo miejsca na matę do jogi i rozciągania, aby móc się wygodnie na niej położyć.
4. Sprawdzić, czy urządzenie, zasilacz i kabel nie są uszkodzone.
5. Podłączyć dostarczony zasilacz do gniazda przyłączeniowego na macie do jogi i rozciągania.
6. Umieścić zasilacz w odpowiednim gniazdku. Należy ułożyć kabel zasilania tak, aby nie można się było o niego potknąć! Mata do jogi i rozciągania jest gotowa do użycia.



7. ZASTOSOWANIE

1. Zdjąć buty. Zdjąć wszelką biżuterię. Założyć wygodne ubranie.
2. Położyć się plecami na macie do jogi i rozciągania. Zwrócić uwagę, aby głowa leżała wygodnie na podgówkowi i aby pośladki leżały jak najbliżej dolnego szarego podwyższenia. Jeśli obecna pozycja leżąca jest niewygodna, zmienić ją, tak aby była wygodna.




3. W celu włączenia maty do jogi i rozciągania nacisnąć na pilocie przycisk włączania/wyłączania.
4. Wybrać odpowiedni program na pilocie. Mata do jogi i rozciągania jest wyposażona w cztery różne programy do wyboru. Wszystkie cztery programy mają czas trwania wynoszący 15 minut. Po upływie 15 minut mata do jogi i rozciągania wyłącza się automatycznie.

	Ten program nadaje się szczególnie do bioder, lędźwi i ramion. Dzięki lekkim ruchom obrotowym można złagodzić ewentualne napięcia w obszarze bioder, lędźwi lub ramion.
	Ten program pomaga zrelaksować się i zyskać nową energię.
	Program zapewnia delikatne rozciąganie kręgosłupa na całej jego długości. Dzięki temu użytkownik czuje się bardziej elastyczny i ma poczucie równowagi, jak po sesji jogi.
	Ten program zapewnia mocno odprężoną pozycję całego ciała i pomaga zrelaksować się po ciężkim dniu.

5. Wybrać za pomocą przycisków ▲ i ▼ odpowiednią intensywność. Urządzenie oferuje łącznie trzy stopnie intensywności. Zalecamy rozpoczęcie od najniższego poziomu intensywności. Urządzenie uruchamia się automatycznie na średnim stopniu intensywności. Następnie należy ostrożnie sprawdzić, czy korzystanie z urządzenia jest przyjemne. Korzystanie z urządzenia powinno być zawsze odczuwane jako przyjemne i odprężające. Jeśli korzystanie z urządzenia jest odczuwane jako bolesne lub nieprzyjemne, należy je przerwać lub zmienić pozycję leżenia.
6. Mata do jogi i rozciągania umożliwia dodatkowo włączenie ogrzewania lub wibracji, aby użytkowanie było jeszcze przyjemniejsze. Aby włączyć funkcję ogrzewania, należy nacisnąć na pilocie przycisk ogrzewania. Aby włączyć funkcję wibracji, należy nacisnąć na pilocie przycisk wibracji. Aby ponownie wyłączyć ogrzewanie/wibrację, należy ponownie nacisnąć odpowiedni przycisk.

WSKAZÓWKA

Można w dowolnym momencie przerwać korzystanie z urządzenia za pomocą przycisku „pauza”. Aby kontynuować korzystanie z urządzenia, należy nacisnąć ponownie przycisk „pauza”.

7. Aby zakończyć korzystanie z ustawionego programu przed upływem 15 minut, należy nacisnąć przycisk włączania/wyłączenia . Urządzenie jest teraz wyłączone.
8. Po każdym użyciu wyciągnąć zasilacz z gniazdka.

8. WSKAZÓWKI DOT. OPTIMALNEGO RELAKSU

- rozciągania starać się zrelaksować, aby korzystać z terapii w miarę możliwości bez napięć.
- Oddychać powoli i głęboko przez nos i starać się zachować równomierny rytm oddychania.
 - W przypadku programów z ruchami obrotowymi można delikatnie poddać się ruchowi głową lub ciałem.
 - Na początku ostrożnie przyzwyczaić ciało do ruchów rozciągających. Gdy użytkownik przyzwyczai się do terapii i dobrze się przy niej czuje, można powtarzać terapię dowolną liczbę razy.

9. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

Czyszczenie

OSTRZEŻENIE

- Przed każdym czyszczeniem należy wyjąć zasilacz z gniazdka i odłączyć go od urządzenia.
- Urządzenie należy czyścić tylko w podany sposób. Nie wolno dopuścić, aby do środka urządzenia lub akcesoriów dostały się płyny.
- Mniejsze plamy można usunąć szmatką lub zwilżoną gąbką, ewentualnie delikatnym środkiem piorącym. Nie należy używać środków czyszczących zawierających rozpuszczalniki.
- Urządzenie może być używane dopiero po całkowitym wysuszeniu.



Przechowywanie

Jeśli urządzenie nie jest używane przez dłuższy czas, należy przechowywać je w oryginalnym opakowaniu w suchym miejscu. Na opakowaniu nie należy kłaść innych przedmiotów.

10. AKCESORIA I/LUB CZĘŚCI ZAMIENNE

Aby zakupić akcesoria i/lub części zamienne, należy odwiedzić witrynę www.beurer.com lub skontaktować się z serwisem (zgodnie z listą adresów serwisowych) w swoim kraju. Akcesoria i/lub części zamienne są dostępne także u oficjalnych dystrybutorów Beurer.

11. POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU PROBLEMÓW

Problem	Przyczyna	Rozwiązanie
Brak pompowania 7 komór powietrznych urządzenia.	Nie podłączono zasilacza do urządzenia.	Podłączyć zasilacz do urządzenia i włączyć urządzenie przyciskiem włączania/wyłączenia  .
	Urządzenie wyłącza się automatycznie po 15 minutach korzystania z programu (automatyczne wyłączenie).	Włączyć ponownie urządzenie przyciskiem włączania/wyłączenia  .

12. UTYLIZACJA

W związku z wymogami w zakresie ochrony środowiska nie należy wyrzucać urządzenia po zakończeniu eksploatacji wraz z odpadami domowymi. Urządzenie należy oddać do utylizacji w odpowiednim punkcie zbiórki. Urządzenie należy przekazać do utylizacji zgodnie z dyrektywą WE o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). W razie pytań należy zwrócić się do odpowiedniej instytucji odpowiedzialnej za utylizację.

Zużyty sprzęt może mieć szkodliwy wpływ na środowisko i zdrowie ludzi z uwagi na potencjalną zawartość niebezpiecznych substancji, mieszanin oraz części składowych. Gospodarstwo domowe spełnia ważną rolę w przyczynianiu się do ponownego użycia i odzysku surowców wtórnych, w tym recyklingu zużytego sprzętu. Na tym etapie kształtuje się postawy, które wpływają na zachowanie wspólnego dobra jakim jest czyste środowisko naturalne.



13. DANE TECHNICZNE

Zasilanie sieciowe: Wejście Wyjście	100–240 V~, 50/60 Hz, 0,8 A 12,0 V — — — 3,0 A, 36,0 W
Średnia wydajność podczas eksploatacji:	≥ 87,85 %
Sprawność przy niskim obciążeniu (10 %):	≥ 83,45 %
Pobór mocy przy braku obciążenia:	≤ 0,08 W
Wymiary	127 x 55 x 10 cm
Waga	ok. 5,5 kg

14. GWARANCJA/SERWIS

Szczegółowe informacje na temat gwarancji i warunków gwarancji znajdują się w załączonej ulotce gwarancyjnej.



Lees deze gebruiksaanwijzing aandachtig door, bewaar deze voor later gebruik, laat deze ook door andere gebruikers lezen en neem alle aanwijzingen in acht.

⚠ WAARSCHUWING

- Het apparaat is alleen bestemd voor thuis-/privégebruik, niet voor commercieel gebruik.
- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen van 8 jaar en ouder en door personen met een beperkt fysiek, zintuiglijk of mentaal vermogen of gebrek aan ervaring of kennis, maar alleen als zij het apparaat onder toezicht gebruiken of zijn geïnstrueerd over het veilige gebruik van het apparaat en zij de daaruit voortkomende gevaren begrijpen.
- Kinderen mogen niet met het apparaat spelen.
- Het apparaat mag niet door kinderen worden gereinigd of onderhouden, tenzij dit onder toezicht gebeurt.
- Als het netsnoer van dit apparaat beschadigd raakt, moet het worden verwijderd. Als het netsnoer niet van het apparaat kan worden losgekoppeld, moet het volledige apparaat worden verwijderd.
- Het apparaat heeft een heet oppervlak. Personen die ongevoelig zijn voor hitte moeten voorzichtig zijn bij het gebruik van het apparaat.
- U mag het apparaat in geen geval openen of zelf repareren. Wanneer u dit toch doet, kan een storingsvrije werking niet langer worden gegarandeerd. Wanneer u deze instructie niet in acht neemt, vervalt de garantie.

Inhoudsopgave

1. Omvang van de levering.....	42	8. Tips voor optimale ontspanning.....	46
2. Verklaring van de symbolen	43	9. Reiniging en onderhoud	46
3. Waarschuwingen en veiligheidsrichtlijnen.....	43	10. Zubehör und Ersatzteile	46
4. Voorgescreven gebruik.....	44	11. Wat te doen bij problemen	46
5. Beschrijving van het apparaat.....	45	12. Verwijdering.....	46
6. Ingebruikname.....	45	13. Technische gegevens	46
7. Gebruik.....	45	14. Garantie/service	46

1. OMVANG VAN DE LEVERING

Controleer of de buitenkant van de verpakking intact is en of alle onderdelen aanwezig zijn. Alvorens het apparaat te gebruiken, moet worden gecontroleerd of het apparaat en de toebehoren zichtbaar beschadigd zijn en moet al het verpakkingsmateriaal worden verwijderd. Wij adviseren u het apparaat bij twijfel niet

te gebruiken en contact op te nemen met de verkoper of met de betreffende klantenservice.











- 1 Yoga- en stretchmat
- 1 Netvoeding
- 1 Deze gebruiksaanwijzing

2. VERKLARING VAN DE SYMBOLEN

In deze gebruiksaanwijzing en op het apparaat worden de volgende symbolen gebruikt:

⚠ WAARSCHUWING
Duidt op een mogelijk dreigend gevaar. Indien dit niet vermeden wordt, kan het de dood of ernstig letsel tot gevolg hebben.
⚠ VOORZICHTIG
Duidt op een mogelijk dreigend gevaar. Indien dit niet vermeden wordt, kan het lichte of geringe verwondingen tot gevolg hebben.
LET OP
Duidt op een mogelijk schadelijke situatie. Indien deze niet vermeden wordt, kan de apparatuur of iets in de omgeving daarvan beschadigd raken.

	Productinformatie Verwijzing naar belangrijke informatie.
	Uitsluitend voor gebruik binnenshuis
	Aanduiding voor de identificatie van het verpakkingsmateriaal. A = materiaalafkorting, B = materiaalnummer: 1-7 = kunststoffen, 20-22 = papier en karton
	Het (elektrisch) apparaat mag niet met het huisvuil worden weggegooid
	Apparaat uit veiligheidsklasse II
	Klasse III-apparaat
	Scheid het product en de verpakkingscomponenten en voer het afval volgens de lokale voorschriften af.
	Fabrikant
	CE-markering Dit product voldoet aan de eisen van de geldende Europese en nationale richtlijnen.
	UKCA-markering (UK Conformity Assessed)
	Energie-efficiëntieniveau 6
	Polariteit van gelijkspanningsstekker
	Beschermd tegen vaste voorwerpen met een diameter van 12,5 mm en groter

	Gelijkstroom Het apparaat is alleen geschikt voor gelijkstroom.
	Veiligheidstransformator, kortsluitvast
	Voedingseenheid, schakelmodus; voedingseenheid met schakelmodus; SMPS
	Geen naalden in het apparaat steken!
	Mag niet worden gebruikt door zeer jonge kinderen (0-3 jaar).
	Niet wassen
	Niet bleken
	Niet drogen in een wasdroger
	Niet chemisch reinigen
	De producten voldoen aantoonbaar aan de eisen van de technische voorschriften van de Euraziatische Economische Unie (EEU).
	Importeursymbool

3. WAARSCHUWINGEN EN VEILIGHEIDSRICHTLIJNEN

Lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door! Als u de volgende aanwijzingen niet in acht neemt, kan dit leiden tot letsel of materiële schade. Bewaar de gebruiksaanwijzing en zorg ervoor dat deze ook toegankelijk is voor andere gebruikers. Draag deze gebruiksaanwijzing samen met het apparaat over.

⚠ WAARSCHUWING

Gebruik het apparaat

- niet bij dieren
- niet bij door ziekte veroorzaakte veranderingen of wonden in het te masseren lichaamsgebied (bijvoorbeeld een hernia of open wonden)
- in geen geval voor massages om en nabij het hart als u een pacemaker hebt. Raadpleeg in dat geval ook voor het masseren van andere lichaamsdelen eerst uw arts
- nooit op opgezwollen, verbrande, ontstoken of verwonde huid- en lichaamsdelen
- niet bij snijwonden, acne of andere huidaandoeningen
- niet tijdens de zwangerschap
- niet in het gezicht (ogen), op het strottenhoofd of op andere zeer gevoelige lichaamsdelen
- niet voor een voetmassage
- nooit terwijl u slaapt
- niet na de inname van medicijnen of alcohol (beperkt waarnemingsvermogen!)
- niet in motorvoertuigen

- Raadpleeg uw arts voordat u het apparaat gebruikt, vooral
- als u aan een ernstige ziekte lijdt of een operatie aan uw bovenlichaam hebt ondergaan
 - als u een pacemaker, implantaten of andere hulpmiddelen hebt
 - als u trombose hebt
 - als u diabetes hebt
 - bij pijnklachten zonder duidelijke oorzaak

⚠ WAARSCHUWING

Houd verpakkingsmateriaal buiten bereik van kinderen.
Gevaar voor verstikking.

Elektrische schokken

⚠ WAARSCHUWING

Niet als elk elektrisch apparaat moet ook dit apparaat voorzichtig en bedachtzaam worden gebruikt om elektrische schokken te voorkomen.

Gebruik het apparaat daarom

- alleen met de meegeleverde netvoeding en met de op de netvoeding aangegeven netspanning
- nooit als het apparaat of de toebehoren zichtbaar beschadigd zijn
- niet tijdens onweer

Schakel het apparaat in geval van een defect of storing onmiddellijk uit en trek de stekker van het apparaat uit het stopcontact. Trek niet aan het netsnoer of aan het apparaat om de netvoeding uit het stopcontact te trekken. Gebruik het netsnoer nooit om het apparaat op te tillen of te dragen. Hou de snoeren uit de buurt van warme oppervlakken. Snoeren mogen niet bekneeld raken, knikken of verdraaid worden. Prik niet met naalden of scherpe voorwerpen in het apparaat.

Zorg ervoor dat het apparaat, de afstandsbediening, de netvoeding en het snoer niet in aanraking komen met water, damp of andere vloeistoffen. Gebruik het apparaat daarom alleen in droge binnenruimten (bijv. nooit in een badkuip of sauna).

Raak nooit een apparaat aan dat in het water is gevallen. Trek meteen de stekker uit het stopcontact.

Gebruik het apparaat niet als het apparaat of de toebehoren zichtbaar beschadigd zijn.

Stel het apparaat niet bloot aan schokken en laat het apparaat niet vallen.

Reparatie

⚠ WAARSCHUWING

- Reparaties aan elektrische apparatuur mogen alleen worden verricht door speciaal daarvoor opgeleide personen. Ondeskundige reparaties kunnen leiden tot aanzienlijke gevaren voor de gebruiker. Neem voor reparaties contact op met de klantenservice of een erkend verkooppunt.
- De ritssluiting van de yoga- en stretchmat mag niet worden geopend. Deze is alleen om producttechnische redenen aanwezig.

Brandgevaar

⚠ WAARSCHUWING

Door oneigenlijk gebruik of het negeren van de aanwijzingen in deze gebruiksaanwijzing ontstaat er onder bepaalde omstandigheden brandgevaar!

Gebruik het apparaat daarom

- nooit onder een afdekking, zoals een deken of kussen
- nooit in de buurt van benzine of andere licht ontvlambare stoffen

Gebruik

LET OP

Schakel het apparaat na elk gebruik en voor elke reiniging uit en trek de stekker uit het stopcontact.

- Bescherm het apparaat tegen hoge temperaturen.

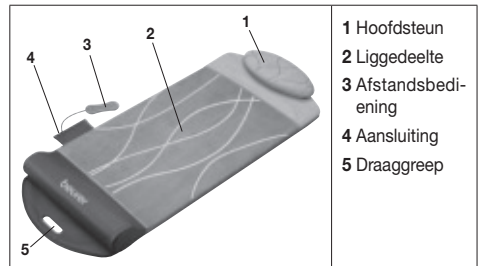
4. VOORGESCHREVEN GEBRUIK

Dit apparaat is bedoeld voor het stretchen van het menselijk lichaam.

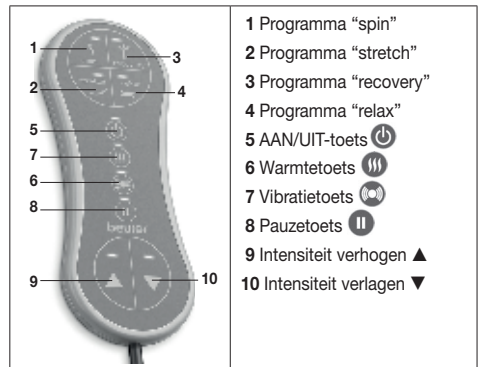
Het apparaat is alleen bedoeld voor **privégebruik** en niet voor medisch of commercieel gebruik. Gebruik van het apparaat is geen vervanging voor een medische behandeling. Gebruik het apparaat niet als een of meer van de volgende kenmerken op u van toepassing zijn. Raadpleeg uw arts wanneer u twijfelt of het apparaat voor u geschikt is. Het apparaat is alleen bedoeld voor het in deze gebruiksaanwijzing beschreven gebruik. De fabrikant is niet aansprakelijk voor schade die voortkomt uit oneigenlijk of onzorgvuldig gebruik.

5. BESCHRIJVING VAN HET APPARAAT

Yoga- en stretchmat

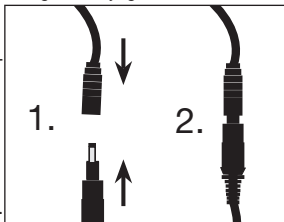


Afstandsbediening



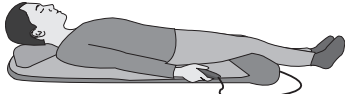
6. INGEBRUIKNAME

1. Verwijder de verpakking.
2. Open de klittenbandsluiting van de yoga- en stretchmat.
3. Leg de yoga- en stretchmat vlak uitgespreid op een vlakke vloer. Zorg ervoor dat er voldoende ruimte rondom de yoga- en stretchmat aanwezig is, zodat u comfortabel op de mat kunt gaan liggen.
4. Controleer het apparaat, de netvoeding en het netsnoer op beschadigingen.
5. Sluit de meegeleverde netvoeding op de aansluiting van de yoga- en stretchmat aan.
6. Steek de netvoeding in een geschikt stopcontact. Voorkom dat mensen over het netsnoer kunnen struikelen! De yoga- en stretchmat is nu klaar voor gebruik.





7. GEBRUIK

1. Trek uw schoenen uit. Doe al uw sieraden af. Draag comfortabele kleding.
2. Ga met uw rug op de yoga- en stretchmat liggen. Zorg ervoor dat uw hoofd comfortabel op de hoofdsteun ligt en dat uw zitvlak zo dicht mogelijk bij de onderste grijze verhoging ligt. Als de huidige ligpositie niet comfortabel is, ga dan anders liggen tot u comfortabel ligt.



3. Druk op de AAN/UIT-toets  op de afstandsbediening om de yoga- en stretchmat in te schakelen.
4. Selecteer het gewenste programma op de afstandsbediening. De yoga- en stretchmat heeft vier verschillende programma's waaruit u kunt kiezen. Alle vier de programma's duren 15 minuten. Na afloop van deze 15 minuten wordt de yoga- en stretchmat automatisch uitgeschakeld.



 spin	Dit programma is met name geschikt voor de heupen, de lendenen en de schouders. Door lichte draaibewegingen kunnen mogelijke spanningen bij de heupen, lendenen of schouders worden losgemaakt.
 recovery	Dit programma helpt u te ontspannen en zorgt ervoor dat u nieuwe energie kunt opdoen.
 stretch	Dit programma is zodanig samengesteld dat uw ruggengraat over de gehele lengte subtiel wordt gestretcht. Daardoor voelt u zich flexibeler en meer in balans, net als na een yogasessie.
 relax	Dit programma brengt uw volledige lichaam in een diep ontspannen houding en helpt u bij het afsluiten van stressvolle dagen.

5. Selecteer de gewenste intensiteit met de toetsen  en . Het apparaat heeft in totaal drie intensiteitsstanden. We

adviseren u om met de laagste intensiteitsstand te beginnen. Het apparaat begint automatisch met de middelste intensiteitsstand. Controleer voorzichtig of de behandeling aangenaam is voor u. Het gebruik hoort te allen tijde aangenaam en ontspannend te zijn. Als u het gevoel hebt dat de behandeling pijnlijk of onaangenaam wordt, stop dan met de behandeling of wijzig uw ligpositie.

6. Om de behandeling nog aangener te maken, biedt de yoga- en stretchmat de mogelijkheid om bij de programma's ook nog een warmte- of vibratiefunctie in te schakelen. Druk op de warmtetoets  op de afstandsbediening om de warmtefunctie in te schakelen. Druk op de vibratietoets  op de afstandsbediening om de vibratiefunctie in te schakelen. Druk nogmaals op de betreffende toets om de warmte- of vibratiefunctie weer uit te schakelen.

⚠ VOORZICHTIG

U kunt de behandeling op elk moment pauzeren met de pauzetoets . Druk nogmaals op de pauzetoets  om de behandeling weer te hervatten.

7. Druk op de AAN/UIT-toets  als u het ingestelde programma wilt beëindigen voordat de programmaduur van 15 minuten is afgelopen. Het apparaat is nu uitgeschakeld.
8. Trek de netvoeding na elk gebruik uit het stopcontact.

8. TIPS VOOR OPTIMALE ONTSPANNING

- Probeer u tijdens het stretchen volledig te ontspannen, zodat u zo mogelijk zonder inspanning van de behandeling kunt genieten.
- Adem langzaam en diep in en uit door uw neus en probeer een gelijkmatig ademhalingsritme te vinden.
- Bij programma's met draaiende bewegingen kunt u met uw hoofd en lichaam subtiel meegaan in deze beweging.
- Laat uw lichaam in het begin voorzichtig aan de stretchbewegingen wennen. Als u gewend bent geraakt aan de behandeling en u zich er goed bij voelt, kunt u de behandelingen zo vaak herhalen als u wilt.

9. REINIGING EN ONDERHOUD

Reiniging

⚠ WAARSCHUWING

- Trek de netvoeding vóór het reinigen van het apparaat uit het stopcontact en koppel de netvoeding los van het apparaat.
- Reinig het apparaat alleen op de voorgeschreven manier. Er mogen geen vloeistoffen in het apparaat of de toebehoren binnendringen.
- Kleinere vlekken kunnen met een doek of een vochtige spons en eventueel een beetje vloeibaar wasmiddel voor fijne was worden verwijderd. Gebruik geen oplosmiddelhoudende reinigingsmiddelen.
- Gebruik het apparaat pas weer wanneer het helemaal droog is.



Opbergen

Als u het apparaat langere tijd niet gebruikt, adviseren wij u het in de originele verpakking en op een droge plek op te bergen. Plaats geen andere spullen op het apparaat.

10. TOEBEHOREN EN/OF RESERVEONDERDELEN

Voor de aanschaf van accessoires en/of reserveonderdelen kunt u terecht op www.beurer.com/nl of contact opnemen met het desbetreffende servicepunt in uw land (zie de lijst met servicepunten). Accessoires en reserveonderdelen zijn ook verkrijgbaar in de winkel.

11. WAT TE DOEN BIJ PROBLEMEN


Probleem	Oorzaak	Oplossing
De 7 lucht-kamers van het apparaat worden niet opgepompt.	De netvoeding van het apparaat is niet ingestoken.	Sluit de netvoeding van het apparaat aan en schakel het apparaat in met de AAN/UIT-toets 
	Het apparaat wordt na een programmaduur van 15 minuten automatisch uitgeschakeld (automatische uitschakelfunctie).	Schakel het apparaat opnieuw in met de AAN/UIT-toets  .

12. VERWIJDERING

Met het oog op het milieu mag het apparaat aan het einde van zijn levensduur niet met het gewone huisvuil worden weggegooid. U kunt het apparaat inleveren bij gespecialiseerde inzamelpunten in uw land. Verwijder het apparaat conform de EU-richtlijn voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de verantwoordelijke instanties voor afvalverwijdering in uw gemeente.



13. TECHNISCHE GEGEVENS

Gebruik op netstroom: Ingang Uitgang	100-240 V~, 50/60 Hz, 0,8 A 12,0 V  3,0 A, 36,0 W
Gemiddelde efficiëntie bij gebruik:	≥ 87,85 %
Efficiëntie bij lage belasting (10 %):	≥ 83,45 %
Energieverbruik bij nul-last:	≤ 0,08 W
Afmetingen	127 x 55 x 10 cm
Gewicht	ca. 5,5 kg

14. GARANTIE/SERVICE

Meer informatie over de garantie en de garantiewaarden vindt u in het meegeleverde garantieblad.



Læs denne betjeningsvejledning grundigt igennem, opbevar den til senere brug, gør den tilgængelig for andre brugere, og følg anvisningerne.

▲ ADVARSEL

- Apparatet er kun beregnet til privat brug og derhjemme, ikke til erhvervsmæssig brug.
- Dette apparat kan benyttes af børn fra 8 år og derover samt af personer med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale færdigheder eller manglende erfaring og viden, hvis de er under opsyn eller har modtaget instruktion i sikker brug af apparatet og forstår, hvilke risici brugen indebærer.
- Børn må ikke lege med apparatet.
- Rengøring og brugervedligeholdelse må ikke udføres af børn, medmindre de er under opsyn.
- Hvis el-ledningen til dette apparat bliver beskadiget, skal den bortskaffes. Hvis den ikke kan tages af, skal apparatet bortskaffes.
- Apparatet har en varm overflade. Personer, der ikke kan føle varme, skal være forsigtige, når de bruger apparatet.
- Apparatet må under ingen omstændigheder åbnes eller repareres, da en fejlfri funktion ellers ikke længere kan garanteres. Overholdes dette ikke, bortfalder garantien.

Indholdsfortegnelse

1. Leveringsomfang.....	47	8. Tips til optimal afslapning.....	50
2. Symbolforklaring.....	47	9. Rengøring og vedligeholdelse.....	50
3. Advarsler og sikkerhedsanvisninger.....	48	10. Zubehör und Ersatzteile.....	50
4. Tilsigtede brug.....	49	11. Afhjælpning af problemer.....	50
5. Beskrivelse af apparatet.....	49	12. Bortskaffelse.....	50
6. Ibrugtagning.....	49	13. Tekniske data.....	51
7. Brug.....	49	14. Garanti/service.....	51

1. LEVERINGSOMFANG

Kontrollér, at den leverede vares emballage er ubeskadiget, og at alt er med. Kontrollér før brug, at apparatet og tilbehøret ikke har synlige skader, og at alt emballagemateriale er fjernet. Anvend ikke apparatet i tvivlstilfælde, og kontakt din forhandler eller den anførte kundeserviceadresse, hvis du har spørgsmål.

- 1 Yoga- og strækmåtte
- 1 Strømforsyning
- 1 Denne betjeningsvejledning

2. SYMBOLFORKLARING

Følgende symboler anvendes i betjeningsvejledningen eller på apparatet:

▲ ADVARSEL

Betegner en potentiel fare. Hvis den ikke forhindres, kan det resultere i død eller alvorlig personskade.

▲ FORSIGTIG

Betegner en potentiel fare. Hvis den ikke forhindres, kan det resultere i lette eller mindre kvæstelser.

BEMÆRK

Betegner en potentielt farlig situation. Den kan beskadige anlægget eller omgivelserne, hvis den ikke forhindres.

	Produktplysninger Henvielse til vigtige oplysninger
	Kun til indendørs brug
	Mærkning til identifikation af emballagemateriale. A = materialeforkortelse, B = materialenummer: 1-7 = plast, 20-22 = papir og pap
	Elektriske apparater må ikke bortskaffes sammen med husholdningsaffald
	Apparat i beskyttelsesklasse II
	Apparat i beskyttelsesklasse III
	Produktet og emballagekomponenterne skal adskilles og bortskaffes i henhold til de lokale bestemmelser.
	Producent
	CE-mærkning Dette produkt opfylder kravene i de gældende europæiske og nationale direktiver.
	Britisk overensstemmelsesvurdering
	Energieffektivitetsniveau 6
	Jævnstrømsstikkets polaritet
	Beskyttelse mod fremmedlegemer $\geq 12,5$ mm og mod skråt dryppende vand
	Jævnstrøm
	Sikkerhedsisoleret transformator, kortslutnings-sikker
	Schaltenteil
	Stik aldrig nåle !
	Må ikke anvendes af meget unge børn (0-3 år).
	må ikke vaskes

	Må ikke tørres i tørretumbleren
	Må ikke bleges
	Må ikke tørres i tørretumbleren
	Produkterne er påviseligt i overensstemmelse med kravene i de tekniske regler for Den Eurasiske Økonomiske Union.
	Importørsymbol

3. ADVARSLER OG SIKKERHEDSANVISNINGER

Læs denne betjeningsvejledning omhyggeligt! Følges nedenstående anvisninger ikke, kan det medføre personskader eller materielle skader. Opbevar betjeningsvejledningen, og gør den også tilgængelig for andre brugere. Medlever denne betjeningsvejledning ved overdragelse af apparatet.

▲ ADVARSEL

Anvend ikke apparatet

- på dyr.
- ved en sygdomsmæssig ændring eller skade på det kropsområde, hvor der skal masseres (f.eks. diskusprolaps, åbent sår).
- til massage i hjerteområdet, hvis du anvender pacemaker – spørg også lægen først for andre områder på kroppen.
- på hævede, forbrændte, betændte eller skadede hud- og kropsområder.
- i tilfælde af rifter, akne eller andre hudsygdomme.
- under graviditet.
- i ansigtet (øjne), på strubehovedet eller andre meget følsomme legemsdele.
- til fodmassage.
- mens du sover.
- efter indtagelse af medicin eller alkohol (begrænset registreringsevne!).
- når du kører bil.

Spørg din læge, før du bruger apparatet, især

- hvis du lider af en alvorlig sygdom, eller du er blevet opereret i overkroppen.
- hvis du har pacemaker, implantater eller andre hjælpemidler.
- hvis du har haft en blodprop.
- hvis du har diabetes.
- hvis du har uforklarlige smerter.

▲ ADVARSEL

Hold børn på afstand af emballagematerialet. Der er fare for kvælning.

Elektrisk stød

▲ ADVARSEL

Som ethvert andet elektrisk apparat skal dette apparat også anvendes forsigtigt og med omtanke for at undgå risikoen for elektrisk stød.

Apparatet må derfor

- kun anvendes sammen med den medfølgende strømforsyning og ved den netspænding, der er angivet på typeskiltet.
- aldrig anvendes, hvis apparatet eller tilbehøret har synlige skader.
- ikke anvendes ved tordenvejr.

Sluk straks for apparatet i tilfælde af defekter eller driftsfejl, og træk apparatets stik ud af stikkontakten. Træk aldrig i el-ledningen eller apparatet for at trække strømforsyningen ud af stikkontakten. Hold eller bær aldrig apparatet i el-ledningen. Hold afstand mellem ledningerne og varme overflader. Klem, knæk eller drej ikke ledningerne. Stik ingen nåle eller spidse genstande ind.

Sørg for, at apparatet, fjernbetjeningen, strømforsyningen og ledningen ikke kommer i berøring med vand, damp eller andre væsker. Anvend derfor kun apparatet i tørre indendørs rum (f.eks. aldrig i badekar eller sauna).

Forsøg aldrig at tage et apparat op, hvis det er faldet ned i vand. Træk straks stikket ud af stikkontakten.

Apparatet må aldrig anvendes, hvis apparatet eller dets tilbehør er synligt beskadiget.

Udsæt ikke apparatet for stød, og sørg for, at det ikke kan falde på gulvet.

Reparation

⚠ ADVARSEL

- Reparationer på el-apparatet må kun udføres af fagfolk. Reparationer, der ikke er udført korrekt, kan medføre betydelig fare for brugeren. Henvend dig til vores kundeservice eller en autoriseret forhandler, hvis der er brug for reparation.
- Yoga- og strækmatens lynlås må ikke åbnes. Den anvendes udelukkende af produktionstekniske årsager.

Brandfare

⚠ ADVARSEL

Hvis apparatet anvendes til et andet formål, end det er beregnet til, eller hvis den medfølgende betjeningsvejledning ikke følges, er der under visse omstændigheder risiko for brand! Apparatet må derfor

- aldrig anvendes tildækket, f.eks. under et tæppe eller en pude.
- aldrig anvendes i nærheden af benzin eller andre letantændelige stoffer.

Håndtering

⚠ FORSIGTIG

Apparatet skal altid slukkes og stikket trækkes ud efter brug og før rengøring.

- Beskyt apparatet mod høje temperaturer.

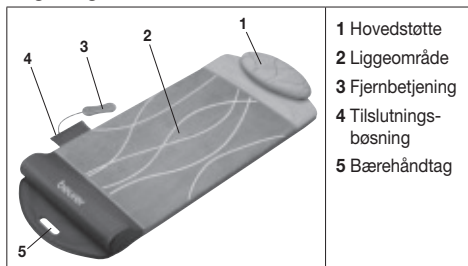
4. TILSIGTET BRUG

Dette apparat er beregnet til strækning af kroppen.

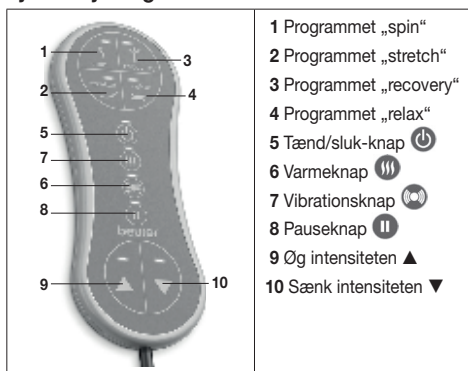
Apparatet er kun beregnet til **personlig brug**, ikke til medicinsk eller kommerciel brug. Apparatet kan ikke erstatte lægebehandling. Brug ikke apparatet, hvis en eller flere af de følgende advarsler gælder for dig. Hvis du er usikker på, om apparatet egner sig til dig, bør du spørge din læge til råds. Apparatet er kun beregnet til det formål, som er beskrevet i denne betjeningsvejledning. Producenten hæfter ikke for skader, der er opstået ved ukorrekt eller uforsigtig brug.

5. BESKRIVELSE AF APPARATET

Yoga- og strækmatte

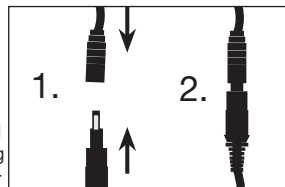


Fjernbetjening



6. IBRUGTAGNING

1. Fjern emballagen.
2. Åbn burrebåndet på yoga- og strækmatte.

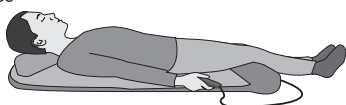



3. Bred yoga- og strækmatte fladt ud på et plant gulv. Sørg for, at der er tilstrækkelig plads til yoga- og strækmatte, så du kan lægge dig bekvemt på den.
4. Kontrollér apparatet, strømforsyningen og ledningen for skader.
5. Sæt stikket fra den medfølgende strømforsyning i tilslutningsbøsningen på yoga- og strækmatte.
6. Sæt strømforsyningens stik i en egnet stikkontakt. Sørg for at placere el-ledningen, så der ikke er fare for, at personer kommer til at snuble over den! Nu er yoga- og strækmatte klar til brug.

7. BRUG





1. Tag skoene af. Tag alle smykker af. Hav bekvemt tøj på.

2. Læg dig på ryggen på yoga- og strækmatte. Sørg for, at du ligger bekvemt med hovedet på hovedstøtten og din bagdel så tæt som muligt på den nederste grå forhøjning. Hvis du ikke ligger bekvemt, skal du ændre stillingen, indtil du ligger bekvemt.






3. Tryk nu på tænd/sluk-knappen  på fjernbetjeningen for at tænde for yoga- og strækmatte.
4. Vælg det ønskede program med fjernbetjeningen. Yoga- og strækmatte har fire forskellige programmer, du kan vælge imellem. Alle fire programmer varer 15 minutter. Efter de 15 minutter slukkes yoga- og strækmatte automatisk.

 spin	Dette program er særligt velegnet til hoften, lænden og skuldrene. Lette drejebævegelser hjælper med at lindre anspændthed i hoften, lænden og skuldrene.
 recovery	Dette program hjælper dig med at slappe af og med at tanke ny energi.
 stretch	Dette program er beregnet til på blid vis at strække rygsøjlen i hele dens længde. Derefter føler du dig mere fleksibel og velafbalanceret - som efter en yogævelse.
 relax	Dette program hjælper dig med at slappe af i hele kroppen, så du kan slå tankerne fra efter en hverdag, der ofte er stresset.

5. Vælg den ønskede intensitet med knapperne  og . Apparatet har tre intensitetstrin. Vi anbefaler, at du starter på det laveste intensitetstrin. Apparatet starter automatisk på det mellemste intensitetstrin. Kontrollér forsigtigt, om du synes, at anvendelsen er behagelig. Anvendelsen skal altid føles behagelig og afslappende. Afbryd anvendelsen, eller skift liggstilling, hvis anvendelsen føles smertefuld eller ubehagelig.
6. Yoga- og strækmatte giver mulighed for at aktivere varme eller vibration som supplement til programmerne for at gøre anvendelsen endnu mere behagelig. Tryk på varmeknappen  på fjernbetjeningen for at aktivere varmfunktionen. Tryk på vibrationsknappen  på fjernbetjeningen for at aktivere vibrationsfunktionen. Tryk på den pågældende knap igen, hvis du vil slukke for varme-/vibrationsfunktionen.

BEMÆRK

Du kan til enhver tid afbryde anvendelsen midlertidigt ved tryk på pauseknappen . Tryk på pauseknappen  igen for at starte anvendelsen igen.

7. Tryk på tænd/sluk-knappen , hvis du vil afslutte det valgte program, inden programtiden på 15 minutter er udløbet. Apparatet er nu slukket.
8. Tag stikket ud af stikkontakten efter hver brug.

8. TIPS TIL OPTIMAL AFSLAPNING

- Forsøg at give slip og slappe af under strækningen, så du kan nyde behandlingen uden at skulle anstrenge dig.
- Træk vejret dybt og langsomt gennem næsen, og forsøg at opnå en jævn vejrtrækning.
- Hvis du har valgt et program med drejebævegelser, kan du lade hovedet eller kroppen bevæge sig forsigtigt med.
- Lad i begyndelsen forsigtigt din krop vænne sig til strækbevægelserne. Når du er blevet vant til behandlingen og føler dig godt tilpas med den, kan du gentage behandlingen, så ofte du ønsker.

9. RENGØRING OG VEDLIGEHOLDELSE

Rengøring

⚠ ADVARSEL

- Træk stikket ud af stikkontakten hver gang før rengøring, og kobl strømforsyningen fra apparatet.
- Rengør kun apparatet på den angivne måde. Der må under ingen omstændigheder trænge væske ind i apparatet eller tilbehøret.
- Mindre pletter kan fjernes med en klud eller en fugtig svamp og eventuelt lidt flydende finvaskemiddel. Brug ikke opløsningsmiddelholdige rengøringsmidler.
- Brug først apparatet igen, når det er helt tørt.



Opbevaring

Hvis du ikke bruger apparatet i længere tid, anbefaler vi, at du opbevarer det i den originale emballage i tørre omgivelser og uden at der står noget oven på det.

10. TILBEHØR OG/ELLER RESERVEDELE

Tilbehør og/eller reservedele kan købes på www.beurer.com eller ved at kontakte kundeservice i dit land (se listen over kundeservice). Derudover fås tilbehør og/eller reservedele også i butikkerne.

11. AFHJÆLPNING AF PROBLEMER

Problem	Årsag	Løsning
Apparatets 7 luftkammer pumper ikke op.	Strømforsyningen er ikke tilsluttet til apparatet.	Tilslut strømforsyningen, og tænd for apparatet med tænd/sluk-knappen  .
	Apparatet slukkes automatisk, når programtiden på 15 minutter er udløbet (automatisk slukning).	Tænd for apparatet igen med tænd/sluk-knappen  .

12. BORTSKAFFELSE

Af hensyn til miljøet må apparatet ikke bortskaffes sammen med almindeligt husholdningsaffald, når det er udtjent. Bortskaffelse kan ske via den lokale genbrugsstation. Apparatet skal bortskaffes i henhold til EF-direktivet om affald af elektrisk og elektronisk udstyr – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Henvend dig til din kommunes tekniske forvaltning, hvis du har andre spørgsmål.



13. TEKNISKE DATA

Netdrift: Indgang Udgang	100–240 V~, 50/60 Hz, 0,8 A 12,0 V $\overline{\text{---}}$ 3,0 A, 36,0 W
Gennemsnitlig effekt under brug:	$\geq 87,85$ %
Effektivitet ved lav be- lastning (10 %):	$\geq 83,45$ %
Energiforbrug uden belastning:	$\leq 0,08$ W
Mål	127 x 55 x 10 cm
Vægt	ca. 5,5 kg

14. GARANTI/SERVICE

Nærmere oplysninger om garantien og garantibetingelserne findes i det medfølgende garantihæfte.



Läs noggrant igenom denna bruksanvisning, spara den för framtida användning, se till att den är tillgänglig för andra användare och följ anvisningarna.

▲ VARNING

- Produkten är endast avsedd för privat bruk och får inte användas i kommersiellt syfte.
- Produkten får användas av barn över 8 år och av personer med begränsad fysisk, sensorisk eller mental förmåga eller bristande erfarenhet och kunskap under förutsättning att de övervakas eller instrueras i hur enheten ska användas på ett säkert sätt och förstår vilka risker det innebär.
- Låt inte barn leka med produkten.
- Rengöring och allmänt underhåll får inte utföras av barn om inte barnet står under uppsikt av en vuxen.
- Om produktens strömladd skadas måste sladden kasseras. Om sladden inte går att koppla ur måste produkten kasseras.
- Produktens yta är het. Personer som inte kan känna när något blir varmt måste vara försiktiga vid användning av produkten.
- Öppna eller reparera aldrig produkten på egen hand eftersom det då inte längre går att garantera att den kommer att fungera felfritt. Om denna anvisning inte följs upphör garantin att gälla.

Innehåll

1. I förpackningen ingår följande.....	52	8. Tips för bästa möjliga avslappning.....	55
2. Teckenförklaring.....	52	9. Rengöring och skötsel.....	55
3. Varnings- och säkerhetsinformation.....	53	10. Zubehör und Ersatzteile	55
4. Avsedd användning.....	54	11. Vad gör jag om det uppstår problem?	55
5. Beskrivning av produkten.....	54	12. Avfallshantering	55
6. Börja använda produkten.....	54	13. Tekniska specifikationer	56
7. Användning.....	54	14. Garanti/service	56

1. I FÖRPACKNINGEN INGÅR FÖLJANDE

Kontrollera leveransen för att se att förpackningen är oskadad och att alla delar finns med. Före användning bör du kontrollera att produkten och tillbehören inte har några synliga skador och att allt förpackningsmaterial har avlägsnats. Använd inte produkten i tväksamma fall utan vänd dig till återförsäljaren eller till vår kundtjänst på angiven adress.

- 1 Yoga- och stretchmatta
- 1 Nättdel
- 1 Denna bruksanvisning

2. TECKENFÖRKLARING

Följande symboler används i bruksanvisningen eller på produkten:

▲ VARNING

Betecknar en potentiell fara. Om faran inte undviks kan det leda till dödsfall eller allvariga personskador.






▲ VAR FÖRSIKTIG

Betecknar en potentiell fara. Om faran inte undviks kan det leda till lätta eller mindre allvariga personskador.

OBSERVERA

Betecknar en situation som kan leda till skador. Om situationen inte undviks kan produkten eller något i dess närhet skadas.

	Produktinformation Hinweis auf wichtige Informationen
	Nur zum Gebrauch in geschlossenen Räumen
	Märkning för identifiering av förpackningsmaterial. A = materialförkortning, B = materialnummer: 1-7 = plast, 20-22 = papper och kartong
	Elektriska produkter får inte slängas i hushålls-avfallet
	Produkten uppfyller skyddsklass II
	Klass III-utrustning
	Separera produkten och förpackningskomponenterna och avfallshandtera enligt kommunala föreskrifter.
	Tillverkare
	CE-märkning Denna produkt uppfyller kraven i gällande europeiska och nationella riktlinjer.
	UKCA-märke
	Energieffektivitetsnivå 6
	Polaritet, likströmskontakt
	Skydd mot främmande föremål, över 12,5 mm i diameter
	Likström Produkten är endast avsedd för användning med likström
	Skyddstransformator, kortslutningssäker
	Nättaggregat, switch mode; switch mode power supply unit; SMPS
	Stick inte in några nålar i produkten!
	Får inte användas av mycket små barn (0-3 år).
	Ej vattentvätt

	Får ej blekas
	Får ej torkas i torktumlare
	Ej kemtvätt
	Produkterna har bevisats uppfylla kraven i EAEU:s tekniska regelverk.
	Symbol för importör

3. VARNINGS- OCH SÄKERHETSINFORMATION

Läs igenom denna bruksanvisning noggrant! Om nedanstående anvisningar inte följs kan konsekvensen bli personskador eller materiella skador. Spara bruksanvisningen och se till att även andra användare av produkten har tillgång till den. Bruksanvisningen ska följa med produkten om den överlämnas till någon annan.

VARNING

Produkten får INTE användas

- på djur
- om du har en sjuklig förändring eller skada i den del av kroppen som ska masseras (t.ex. diskbräck, öppna sår)
- för massage i hjärtområdet om du har pacemaker; rådfråga läkare även beträffande andra kroppsområden
- på hudpartier och kroppsdelar med svullnader, brännskador, inflammationer eller skador
- om du har rivsår, akne eller någon annan hudsjukdom
- om du är gravid
- i ansiktet (ögonen), på struphuvudet eller på andra särskilt känsliga kroppsdelar
- för fotmassage
- när du sover
- efter intag av medicin eller alkohol (nedsatt perception)
- i bilen.

Du bör rådfråga din läkare innan du använder produkten, i synnerhet

- om du lider av en svår sjukdom eller har genomgått någon operation på överkroppen
- om du bär pacemaker, implantat eller andra hjälpmedel
- vid trombosor
- vid diabetes
- vid smärtor med outredd/oklar orsak.

VARNING

Håll barn borta från förpackningsmaterialet. Risk för kvävning!

Elstötår

VARNING

Precis som med alla elektriska produkter måste du vara försiktig och tänka dig för när du använder produkten för att undvika risk för elstötår.

Produkten får därför endast användas på följande sätt:

- endast tillsammans med den medföljande nätdelen och med den nätspänning som står angiven på nätdelen
- aldrig när produkten eller tillbehör har synliga skador
- aldrig vid åska.

Stäng genast av produkten och dra ur kontakten vid fel eller driftstörningar. Dra inte i sladden eller produkten när du drar ur kontakten från eluttaget. Håll eller bär aldrig produkten i strömsladden. Håll sladden borta från varma ytor. Den får aldrig klämmas, böjas eller vridas. Stick inte in nålar eller andra vassa föremål.

Se till att produkten, fjärrkontrollen, nätdelen och sladden inte kommer i beröring med vatten, ånga eller andra vätskor. Använd produkten enbart i torra utrymmen inomhus (aldrig i t.ex. ett badkar eller en bastu).

Försök aldrig att ta tag i en elektrisk produkt som har fallit i vattnet. Dra genast ut kontakten.

Använd inte produkten om den eller något tillbehör har synliga skador.

Utsätt inte produkten för stötar och låt den inte falla i golvet.

Reparationer

⚠ VARNING

- Elektriska apparater får endast repareras av utbildade elektriker. Felaktigt utförda reparationer kan utsätta användaren för stor fara. Kontakta vår kundtjänst eller en auktoriserad återförsäljare om produkten behöver repareras.
- Dragkedjan på yoga- och stretchmattan får inte öppnas. Den finns där av produktionstekniska skäl.

Brandrisk

⚠ VARNING

Om produkten används på ett annat sätt än det avsedda eller om bruksanvisningen inte följs föreligger brandfara!

Produkten får därför aldrig användas

- övertäckt, t.ex. under ett täcke, en kudde osv.
- i närheten av bensin eller andra lättantändliga ämnen.

Hantering

OBSERVERA

Stäng av produkten och dra ur sladden varje gång du har använt den och innan du rengör den.

- Utsätt inte produkten för höga temperaturer.

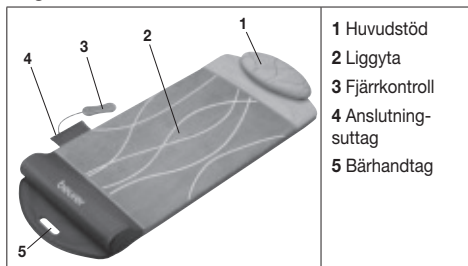
4. AVSEDD ANVÄNDNING

Produkten är avsedd att användas för att stretcha människokroppen.

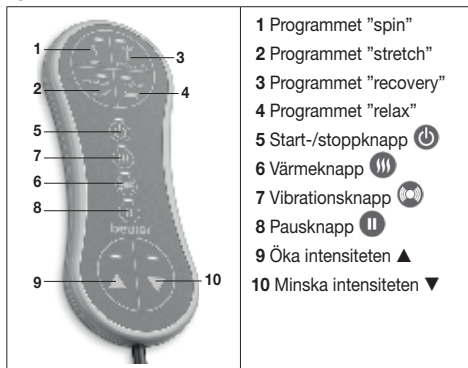
Produkten är endast avsedd för **privat bruk i hemmet** och inte för medicinskt eller kommersiellt bruk. Produkten kan inte ersätta läkarbehandling. Använd inte produkten om en eller flera av de följande varningarna passar in på dig. Om du är osäker på om produkten är lämplig för just dig bör du rådfråga din läkare. Produkten är enbart avsedd att användas på det sätt som beskrivs i den här bruksanvisningen. Tillverkaren ansvarar inte för skador som uppkommer genom olämplig eller felaktig användning.

5. BESKRIVNING AV PRODUKTEN

Yoga- och stretchmatta



Fjärrkontroll



6. BÖRJA ANVÄNDA PRODUKTEN

1. Ta bort emballaget.

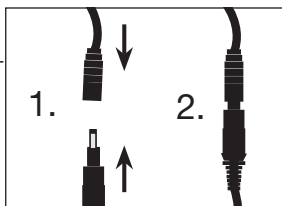
2. Öppna kardborrstängningen på yoga- och stretchmattan.

3. Lägg ut yoga- och stretchmattan plant på ett jämnt underlag. Se till att det finns tillräckligt med plats runt yoga- och stretchmattan för att du ska kunna lägga dig bekvämt på den.

4. Kontrollera att produkten, nätdelen och strömsladden inte är skadade.

5. Anslut den medföljande nätdelen till anslutningsuttaget på yoga- och stretchmattan.

6. Anslut nätdelen till ett lämpligt eluttag. Placera strömsladden så att ingen kan snava på den! Nu är yoga- och stretchmattan klar att användas.

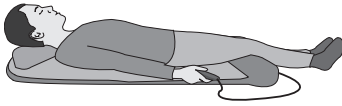



7. ANVÄNDNING

1. Ta av dig skorna. Ta av alla smycken. Ta på dig bekväma kläder.





2. Lägg dig på rygg på yoga- och stretchmattan. Se till att huvudet ligger bekvämt mot huvudstödet och att baken är placerad så nära den nedre grå upphöjningen som möjligt.

Om den aktuella positionen är obekvämt byter du position tills du ligger bekvämt.






- Slå nu på yoga- och stretchmattan genom att trycka på start-/stoppknappen  på fjärrkontrollen.
- Välj önskat program på fjärrkontrollen. Yoga- och stretchmattan har fyra olika program att välja mellan. Alla fyra program är 15 minuter långa. När det har gått 15 minuter stängs yoga- och stretchmattan av automatiskt.

 spin	Det här programmet är särskilt lämpligt för höfter, ländrygg och axlar. Genom lätta vridrörelser kan du lösa upp eventuella spänningar i området kring höfterna, ländryggen eller axlarna.
 ecover	Det här programmet hjälper dig att slappna av och att tanka ny energi.
 stretch	Det här programmet är utformat att mjukt sträcka ut hela ryggraden. Det gör att du känner dig mer rörlig och balanserad, som efter ett yogapass.
 relax	Det här programmet försätter hela kroppen i ett djupt avslappnat tillstånd och hjälper dig att koppla bort den ofta stressfyllda vardagen.

- Välj önskad intensitet med knapparna  och . Produkten har tre intensitetsnivåer. Vi rekommenderar att du börjar med den lägsta intensitetsnivån. Produkten startar automatiskt på den mittere intensitetsnivån. Kontrollera försiktigt att det känns behagligt. Användningen ska alltid kännas behaglig och avkopplande. Avbryt användningen eller ändra liggposition om du upplever användningen som smärtsam eller obehaglig.
- Yoga- och stretchmattan ger dig möjlighet att koppla till värme eller vibration utöver programmen för att göra användningen ännu mer behaglig. Koppla till värmen genom att trycka på värmeknappen  på fjärrkontrollen. Koppla till vibration genom att trycka på vibrationsknappen  på fjärrkontrollen. Om du vill koppla från värme/vibration trycker du en gång till på respektive knapp.

OBSERVERA

- Du kan när som helst pausa användningen med pausknappen . Om du vill återuppta användningen trycker du en gång till på pausknappen .
- Om du vill avsluta det inställda programmet innan programtiden på 15 minuter har gått, trycker du på start-/stoppknappen . Produkten är nu avstängd.
 - Dra ut nätdelen ur eluttaget efter varje användningstillfälle.

8. TIPS FÖR BÄSTA MÖJLIGA AVSLAPPNING

- Försök att ge dig helt och slappna av för att kunna njuta av behandlingen utan att det känns jobbigt.
- Andas djupt och långsamt genom näsan och försök att hitta en jämn andningsrytm.
- I program som innehåller vridrörelser kan du skonsamt följa med i rörelsen med huvudet och kroppen.
- Vänj kroppen försiktigt vid stretchrörelserna i början. När du har vant dig vid behandlingen och den känns bra kan du upprepa behandlingarna så ofta du vill.

9. RENGÖRING OCH SKÖTSEL

Rengöring

⚠ VARNING

- Ta ut nätdelen ur eluttaget och koppla bort den från produkten före varje rengöringstillfälle.
- Rengör endast produkten enligt anvisningarna. Det får absolut inte komma in vätska i produkten eller i något tillbehör.
- Mindre fläckar kan tas bort med en trasa eller fuktig svamp och eventuellt lite flytande fintvättmedel. Använd inga rengöringsmedel som innehåller lösningsmedel.
- Använd produkten först när den är helt torr igen.



Förvaring

Om du inte ska använda produkten under en längre tid rekommenderar vi att du förvarar den i originalförpackningen på en torr plats. Inget tungt föremål får placeras ovanpå den.

10. TILLBEHÖR OCH/ELLER RESERVDELAR

För att köpa tillbehör och/eller reservdelar, gå in på www.beurer.com eller kontakta den relevanta serviceavdelningen (enligt listan med serviceadresser) i ditt land. Tillbehör och/eller reservdelar finns även hos återförsäljare.

11. VAD GÖR JAG OM DET UPPSTÅR PROBLEM?

Problem	Orsak	Åtgärd
De 7 luftkammarna i produkten pumpas inte upp.	Nätdelen är inte isatt i produkten	Sätt i nätdelen i produkten och slå på produkten med start-/stoppknappen 
	Produkten stängs av automatiskt när programmets användningstid på 15 minuter har gått (automatisk avstängning)	Slå på produkten igen med start-/stoppknappen 

12. AVFALLSHANTERING

Av miljöskäl får produkten inte kastas i hushållsavfallet när den ska kasseras. Lämna den i stället till en återvinningscentral. Avfallshandla produkten enligt EG-direktivet om avfall som utgörs av eller innehåller elektriska eller elektroniska produkter – WEEE. Om du har frågor som rör avfallshandling vänder du dig till ansvariga kommunala myndigheter.



13. TEKNISKA SPECIFIKATIONER

Nätanslutning: Ingång Utgång	100–240 V~, 50/60 Hz, 0,8 A 12,0 V --- 3,0 A, 36,0 W
Genomsnittlig verkningsgrad:	≥ 87,85 %
Verkningsgrad vid låg last (10 %):	≥ 83,45 %
Energiförbrukning vid noll-last:	≤ 0,08 W
Mått	127 x 55 x 10 cm
Vikt	ca 5,5 kg

14. GARANTI/SERVICE

Mer information om garantin och garantivillkoren hittar du i den medföljande garantifoldern.



Les denne bruksanvisningen grundig, oppbevar den for senere bruk, gjør den tilgjengelig for andre brukere og følg anvisningene.

⚠ ADVARSEL

- Apparatet er kun ment for bruk i boliger/private omgivelser, ikke profesjonelt.
- Dette apparatet kan brukes av barn fra 8 år og eldre, samt av personer med reduserte fysiske, sensoriske eller mentale ferdigheter eller av personer som mangler erfaring og kunnskap, når de er under tilsyn eller har fått opplæring i sikker bruk av apparatet og hvilke farer som er forbundet med det.
- Barn må ikke leke med apparatet.
- Barn må ikke rengjøre og vedlikeholde produktet uten tilsyn.
- Hvis strømledningen til dette produktet blir skadd, må den kasseres. Hvis den ikke er avtakbar, må produktet kasseres.
- Apparatets overflate er svært varm. Personer som er uømfintlige overfor varme, må være forsiktige når de bruker apparatet.
- Ikke prøv å åpne eller reparere apparatet selv. Hvis du gjør det, kan det ikke lenger garanteres at apparatet vil fungere korrekt. Brytes denne regelen, blir garantien ugyldig.

Innholdsfortegnelse

1. Leveringsomfang.....	57	8. Tips for optimal avslapning.....	60
2. Tegnforklaring.....	57	9. Rengjøring og vedlikehold.....	60
3. Advarsels- og sikkerhetsanvisninger.....	58	10. Zubehör und Ersatzteile.....	60
4. Forskriftsmessig bruk.....	59	11. Fremgangsmåte ved problemer?.....	60
5. Produktbeskrivelse.....	59	12. Avfallshåndtering.....	60
6. Før bruk.....	59	13. Tekniske data.....	60
7. Bruk.....	59	14. Garanti / Service.....	61

1. LEVERINGSOMFANG

Kontroller leveransen for å sjekke at kartongemballasjen er uskadet og at innholdet er intakt. Kontroller før bruk at apparatet og tilbehøret ikke har synlige skader og at all emballasje er fjernet. Ikke bruk apparatet hvis du tror det kan være skadet. Henvend deg i stedet til din lokale forhandler eller kontakt kundeservice.

- 1 Yoga- & Treningsmatte
- 1 Nettadapter
- 1 Denne bruksanvisningen

2. TEGNFORKLARING

Følgende symboler benyttes i bruksanvisningen og på apparatet.

⚠ ADVARSEL



















Indikerer en mulig overhengende fare. Hvis faren ikke unngås, kan det føre til dødsfall eller alvorlige personskader.





⚠ FORSIKTIG

Indikerer en mulig overhengende fare. Hvis faren ikke unngås, kan det føre til lette eller mindre personskader.

MERKNAD

Indikerer en mulig skadelig situasjon. Hvis faren ikke unngås, kan det føre til skade på enheten eller noe i omgivelsene.

	Produktinformasjon Henvisning til viktig informasjon
	Kun til innendørs bruk
	Merking for å identifisere emballagematerialet. A = materialforkortelse, B = materialnummer: 1-7 = kunststoff, 20-22 = papp og papir
	Avhendes i samsvar med EU-direktivet for elektrisk og elektronisk utstyr 2002/96/EF – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)
	Klasse II-enhet
	Klasse III utstyr
	Skull produktet og emballasjekomponentene, og kast dem i henhold til gjeldende bestemmelser.
	Produsent
	CE-merking Dette produktet oppfyller kravene til gjeldende europeiske og nasjonale retningslinjer.
	Samsvarsvurderingsmerke fra Storbritannia
	Energiklasse 6
	Polaritet på dc strømforsyning
	Beskyttet mot faste fremmedlegemer med diameter 12,5 mm og større
	Likestrøm Enheten er bare egnet for likestrøm
	Sikkerhetsisolerende transformator, kortslutnings-sikker
	Strømforsyningsenhet, brytermodus; brytermodus strømforsyningsenhet; SMPS
	Ikke stikk nåler inn i apparatet!
	Må ikke brukes av barn mellom 0 og 3 år.
	Tåler ikke vask
	Må ikke blekes

	Må ikke tørkes i tørketrommel
	Må ikke utsettes for kjemisk rensing
	Produktene oppfyller kravene i EAWUs tekniske forskrifter.
	Importørsymbol

3. ADVARSELS- OG SIKKERHETSANVISNINGER

Les denne bruksanvisningen nøye! Hvis anvisningene ikke følges, kan det føre til personskader eller materielle skader. Oppbevar bruksanvisningen slik at den er tilgjengelig også for andre brukere. Legg ved bruksanvisningen hvis du gir produktet videre til en tredjepart.

▲ ADVARSEL

Retningslinjer for bruk av apparatet:

- på dyr
- på kroppsdeler hvor det foreligger sykelige forandringer eller skader (f.eks. prolaps eller åpne sår)
- til massasje i hjerteområdet, hvis du har pacemaker (spør også legen til råds først når det gjelder andre områder på kroppen)
- på hovne, forbrente, skadde eller betente hud- og kroppspartier
- ikke for kuttskader, akne eller andre hudsykdommer,
- under svangerskap
- i ansiktet (øyene), på strupehodet eller andre særlig ømfintlige steder
- ikke for fotmassasje,
- mens du sover
- etter inntak av medikamenter eller alkohol (innskrenket oppfatningsevne)
- i motorkjøretøy

Rådfør deg med legen din før du begynner å bruke massasjeapparatet, særlig

- dersom du har en alvorlig sykdom eller har operert over kroppen
- hvis du har pacemaker, implantater eller andre hjelpemiddel
- ved tromboser
- ved diabetes
- ved smerter av ubestemmelig årsak

▲ ADVARSEL

Barn må holdes unna emballasjen. Det er kvelningsfare.

Elektrisk støt

▲ ADVARSEL

I likhet med alle andre elektriske apparater må også dette apparatet behandles med påpasselighet, for å unngå elektrisk støt.

Derfor skal apparatet

- bare brukes sammen med den medfølgende nettadapteren og med nettpenningen som er angitt på adapteren
- ikke brukes hvis det er synlige skader på apparatet eller tilbehøret
- ikke brukes i tordenvær

Hvis du oppdager defekter eller driftsforstyrrelser, må du øyeblikkelig slå av apparatet og koble fra strømforsyningen. Ikke trekk i strømledningen eller apparatet for å dra støpselet ut av stikkkontakten. Apparatet skal aldri holdes eller bæres etter strømledningen. Pass på at det er god avstand mellom kablene og varme overflater. Ledningen skal aldri være i klem, knekket eller vridd. Ikke sett inn nåler eller spisse gjenstander.

Pass på slik at enheten, fjernkontrollen, strømforsyningen og kabelen ikke kommer i kontakt med vann, damp eller andre væsker. Bruk apparatet kun i tørre rom (f.eks. ikke i badekar eller badstue).

Ikke forsøk å gripe tak i apparatet hvis det har falt i vannet. Trekk ut støpselet umiddelbart.

Ikke bruk apparatet hvis det er synlige skader på apparatet eller tilbehøret.

Ikke utsett apparatet for støt, og ikke la det falle i bakken.

Reparasjon

⚠ ADVARSEL

- Elektriske apparater skal kun repareres av fagfolk. Ikke-forskriftsmessige reparasjoner kan sette brukerens liv og helse i fare. Kontakt kundeservice eller en autorisert forhandler hvis apparatet må repareres.
- Giddelåsen til yoga og treningsmatte må ikke åpnes. Den brukes kun av produksjonstekniske årsaker.

Brannfare

⚠ ADVARSEL

Ikke-forskriftsmessig bruk eller manglende overholdelse av bruksanvisningen kan føre til brannfare!

Derfor skal apparatet

- aldri plasseres under noe, som f.eks. Teppet eller puter,
- aldri brukes i nærheten av bensin eller andre lettantennelige stoffer

Håndtering

⚠ FORSIKTIG

Etter hver bruk og før hver rengjøring må du passe på å slå av apparatet og koble fra strømmen.

- Beskytt apparatet mot høye temperaturer.

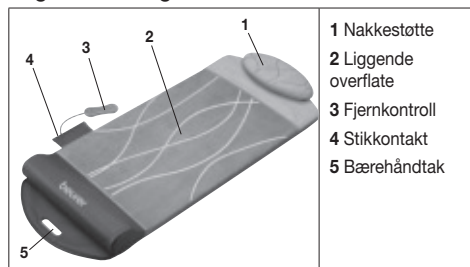
4. FORSKRIFTSMESSIG BRUK

Denne enheten er beregnet for å strekke menneskekroppen.

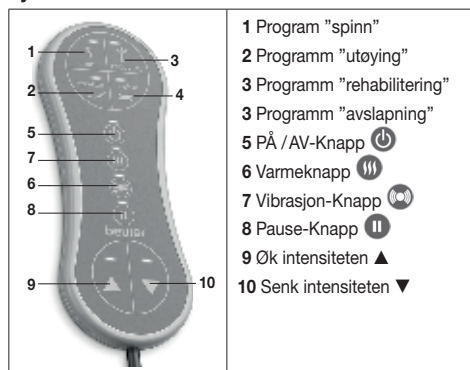
Apparatet er kun ment for **personlig bruk**, og er ikke beregnet for medisinsk eller kommersiell bruk. Enheten kan ikke erstatte medisinsk behandling. Ikke bruk apparatet når én eller flere av betingelsene i følgende advarsler er oppfylt. Spør legen dersom du er usikker på om apparatet passer for deg. Apparatet er kun ment for det formålet som beskrives i denne bruksanvisningen. Produsenten kan ikke holdes ansvarlig for skader som skyldes ikke-forskriftsmessig eller uforsiktig bruk.

5. PRODUKTBESKRIVELSE

Yoga- & Treningsmatte

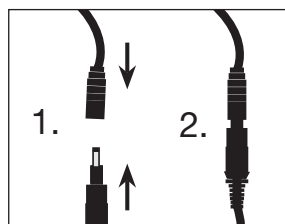


Fjernkontroll



6. FØR BRUK

1. Fjern emballasjen.
2. Åpne borrelåsen på Yoga- & Treningsmatte.
3. Legg yoga og treningsmatte flatt på et flatt gulv. Sørg for at det er nok plass rundt yoga og treningsmatte til å ligge komfortabelt.

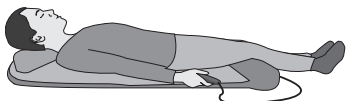



4. Kontroller at apparatet, strømadapteren og ledningen er uskadet.
5. Koble den medfølgende strømkabelen til kontakten på Yoga- & Treningsmatte.
6. Koble strømkabelen til en passende stikkontakt. Plasser strømledningen slik at ingen snubler i den. Yoga & Treningsmatte er nå klar til bruk.

7. BRUK





1. Ta av skoene dine. Ta av alle smykker. Bruk behagelige klær.

2. Ligg med ryggen på Yoga- & Stretchmatte. Sørg for at hodet ditt ligger komfortabelt på nakkestøtten, og at rumpen din er så nær som mulig til den nedre grå kanten. Hvis den nåværende liggestillingen er ubehagelig, endrer du hvilestilling til du er komfortabel.






3. For å slå på Yoga & Treningsmatten, trykk på PÅ / AV-knappen  på fjernkontrollen.
4. Velg ønsket program på fjernkontrollen. Yoga & treningsmatten har fire forskjellige programmer å velge mellom. Alle fire programmene har en varighet på 15 minutter. Når 15 minutter er gått, vil Yoga & Treningsmatten automatisk bli slått av.

 spin	Dette programmet er spesielt egnet for hofter, lår og skuldre. Lette rotasjonsbevegelser kan brukes til å tøye ut mulig spenning rundt hoftene, lårene eller skuldrene.
 recovery	Dette programmet hjelper deg med å slappe av og støtter deg mens du får ny energi.
 stretch	Dette programmet er designet for å forsiktig strekke hele ryggen. Dette gjør at du føler deg mer fleksibel og balansert, akkurat som du gjør etter en yogaøkt.
 relax	Dette programmet setter hele kroppen i et dypt avslappet modus og hjelper deg med å koble av fra en ofte stressende hverdag.

5. Bruk knappene  og  til å velge ønsket intensitet. Enheten har totalt tre intensitetsnivåer. Vi anbefaler at du begynner med det laveste intensitetsnivået. Enheten starter automatisk med medium intensitetsnivå. Kontroller nøye at apparatet er behagelig for deg. Når du bruker det bør det oppfattes som en behagelig og avslappende opplevelse. Hvis du finner apparatet smertefullt eller ubehagelig, må du slutte å bruke det eller endre hvordan du ligger.
6. Yoga & Treningsmatten gir deg mulighet til å legge til ekstra varme eller vibrasjon i programmene for å gjøre bruken enda bedre. For å slå på varmen, trykk på varmeknappen  på fjernkontrollen. For å øke vibrasjonen, trykk på vibrasjonstasten  på fjernkontrollen. For å slå av varmen / vibrasjonen, trykk på den samme knappen igjen.

MERKNAD

- Du kan når som helst stoppe økten med Pause-Knappen . For å gjenoppta programmet, trykk på pauseknappen  igjen.
7. Hvis du vil avslutte det aktiverte programmet før 15 minutters programtid er gått, trykk på PÅ / AV-knappen . Enheten er nå avslått.
8. Koble strømkabelen ut av kontakten etter hver bruk.

8. TIPS FOR OPTIMAL AVSLAPNING

- Prøv å koble av og slappe av mens du strekker deg for å nyte behandlingen så enkelt som mulig.

- Pust langsomt og dypt gjennom nesen og prøv å finne en jevn puste rytme.
- For programmer som tar i bruk rotasjonsbevegelser, kan du bevege med hodet eller kroppen forsiktig sammen med bevegelsen.
- Begynn forsiktig å bevege kroppen din til strekkbevegelsene. Hvis du er kjent med behandlingen og er komfortabel med den, kan du gjenta behandlingen så mange ganger du vil.

9. RENGJØRING OG VEDLIKEHOLD

Rengjøring

⚠ ADVARSEL

- Ta nettadapteren ut av stikkkontakten før rengjøring, og koble den fra apparatet.
- Rengjør produktet som foreskrevet. Pass godt på at det ikke trenger væske inn i apparatet eller tilbehøret.
- Små flekker kan fjernes med en klut eller en fuktig svamp og eventuelt litt flytende finvaskemiddel. Ikke bruk løsemiddelholdige rengjøringsmidler.
- Vent med å bruke apparatet igjen til det er helt tørt.



Oppbevaring

Hvis apparatet ikke skal brukes på lengre tid, anbefaler vi at det oppbevares i originalinnpakningen på et tørt sted (ikke sett noe oppå apparatet).

10. TILBEHØR OG/ELLER RESERVEDELER

For tilbehør og/eller reservedeler se www.beurer.com eller kontakt serviceadressen i ditt land (se liste over serviceadresser). Tilbehør og/eller reservedeler er også tilgjengelig i butikkene.

11. FREMGANGSMÅTE VED PROBLEMER?

Problem	Årsak	Korrigering
De 7 luftkammerne på enheten kan ikke blåses ikke opp.	Strømkabelen er ikke koblet til enheten	Koble strømkabelen til enheten og slå på enheten med PÅ / AV-knappen 
	Enheten slår seg av automatisk etter 15 minutters bruk av et program (slår seg automatisk av)	Slå enheten på med PÅ / AV-knappen 

12. AVFALLSHÅNDTERING

Av hensyn til miljøet skal apparatet etter endt levetid ikke kastes sammen med vanlig husholdningsavfall. Kassingering skal skje via aktuelle lokale oppsamlings punkter. Kast enheten i henhold til direktivet om avfall av elektrisk og elektronisk utstyr (WEEE). Hvis du har spørsmål, vennligst kontakt din lokale myndighet som er ansvarlig for avfallshåndtering.



13. TEKNISKE DATA

Nettdrift: Strøm inn Strøm ut	100–240 V~, 50/60 Hz, 0,8 A 12,0 V === 3,0 A, 36,0 W
Gjennomsnittlig driftseffektivitet:	≥ 87,85 %
Effektivitet ved lav belastning (10 %):	≥ 83,45 %
Inngangseffekt uten belastning:	≤ 0,08 W
Mål	127 x 55 x 10 cm
Vekt	ca. 5,5 kg

14. GARANTI/SERVICE

Du finner detaljert informasjon om garantien og garantivilkårene i det medfølgende garantiarket.



Lue tämä käyttöohje huolellisesti läpi, ja säilytä se myöhempää tarvetta varten. Varmista, että se on muiden käyttäjien saatavilla, ja noudata sen sisältämiä ohjeita.

VAROITUS

- Laite on tarkoitettu ainoastaan yksityiseen kotikäyttöön. Sitä ei ole tarkoitettu kaupalliseen käyttöön.
- Yli 8-vuotiaat lapset sekä henkilöt, joiden aistit tai fyysiset tai henkiset kyvyt ovat heikentyneet tai joilla ei ole tarvittavaa kokemusta ja tietoa, saavat käyttää laitetta, jos heitä valvotaan tai heille opastetaan laitteen turvallinen käyttö ja he ymmärtävät käyttöön liittyvät vaarat.
- Lapset eivät saa leikkiä laitteella.
- Lapset eivät saa puhdistaa tai huoltaa laitetta ilman valvontaa.
- Jos laitteen virtajohto vaurioituu, se on hävitettävä asianmukaisesti. Mikäli virtajohtoa ei voida vaihtaa, laite on hävitettävä asianmukaisesti.
- Laitteen pinta kuumenee käytössä. Henkilöiden, jotka eivät aisti lämpöä, on käytettävä laitetta varoen.
- Laitetta ei saa missään tapauksessa avata tai korjata, koska tällöin laitteen moitteetonta toimintaa ei voida enää taata. Tämän ohjeen laiminlyönti johtaa takuun raukeamiseen.

Sisällysluettelo

1. Pakkauksen sisältö.....	62	8. Vinkkejä hyvään rentoutumiseen.....	65
2. Merkkien selitykset.....	62	9. Puhdistus ja hoito.....	65
3. Varoitukset ja turvallisuusohjeet.....	63	10. Zubehör und Ersatzteile	65
4. Tarkoituksenmukainen käyttö.....	64	11. Ongelmien ratkaisu.....	65
5. Laitteen kuvaus	64	12. Hävittäminen	65
6. Käyttöönotto.....	64	13. Tekniset tiedot	65
7. Käyttö	64	14. Takuu/huolto.....	65

1. PAKKAUKSEN SISÄLTÖ

Tarkista, että pakkaus on ulkoisesti vahingoittumaton ja että toimitus sisältää kaikki osat. Varmista ennen käyttöä, ettei laitteessa ja lisävarusteissa ole näkyviä vaurioita ja että kaikki pakkausmateriaalit on poistettu. Jos olet epävarma laitteen kunnosta, älä käytä laitetta. Ota yhteyttä jälleenmyyjään tai ilmoitettuun asiakaspalvelusoihteeseen.

- 1 Jooga- ja venyttelymatto
- 1 Verkkolaite
- 1 Tämä käyttöohje

2. MERKKIEN SELITYKSET

Käyttöohjeessa ja laitteessa käytetään seuraavia symboleja:

VAROITUS

Kuvaa mahdollisesti uhkaavaa vaaraa. Jos varoitusta ei noudateta, seurauksena voi olla kuolema tai erittäin vakava loukkaantuminen.

HUOMIO

Kuvaa mahdollisesti uhkaavaa vaaraa. Jos varoitusta ei noudateta, seurauksena voi olla lievä tai vähäinen loukkaantuminen.

HUOMAUTUS

Kuvaa mahdollisesti haitallista tilannetta. Jos varoitusta ei noudateta, laite tai jokin sen ympäristössä oleva voi vaurioitua.



Tuotetietoa
Huomautus tärkeistä tiedoista



Vain sisäkäyttöön

	Pakkausmateriaalin tunnistusmerkintä. A = materiaalin lyhenne, B = materiaalinumero: 1–7 = muovit, 20–22 = paperi ja pahvi
	(Sähkö)laitetta ei saa hävittää tavallisen kotitalousjätteen seassa.
	Suojausluokan II laite
	Suojausluokan III laite
	Irrota pakkauksen osat tuotteesta ja hävitä paikallisten määräysten mukaisesti.
	Valmistaja
	CE-merkintä Tämä tuote täyttää voimassa olevien eurooppalaisten ja kansallisten määräysten vaatimukset.
	Ison-Britannian vaatimustenmukaisuuden arviointimerkintä
	Energiatohokkuusluokka 6
	Tasavirtaliittimen napaisuus
	Laite on suojattu vierailta esineiltä, joiden halkaisija on $\geq 12,5$ mm, ja viistosti tippuvalta vedeltä.
	Tasavirta
	Suojajännitemuuntaja, suojattu oikosululta
	Switch mode power supply unit
	Älä pistä laitteeseen neuloja!
	Pienet lapset (0–3-vuotiaat) eivät saa käyttää laitetta.
	Rumpukuivaus kielletty
	Valkaisu kielletty.
	Rumpukuivaus kielletty
	Kemiallinen pesu kielletty

	Tuotteet ovat todistettavasti yhdenmukaisia Euraasian talousunionin teknisten standardien kanssa.
	Maahantuojan symboli

3. VAROITUKSET JA TURVALLISUUSOHJEET

Lue tämä käyttöohje huolellisesti! Seuraavien ohjeiden laiminlyönti voi aiheuttaa henkilö- tai esinevahinkoja. Säilytä käyttöohje myöhempiä tarvetta ja laitteen muita käyttäjiä varten. Anna käyttöohje mukaan, jos luovutat laitteen eteenpäin.

▲ VAROITUS

Älä käytä laitetta

- eläimillä
- jos käsiteltävällä kehon alueella on epänormaaleja muutoksia tai vammoja (esimerkiksi välilevyn pullistuma tai avoin haava)
- missään tapauksessa sydämen alueella, jos sinulla on sydämentahdistin, ja tiedustele ensin lääkärin mielipidettä myös muiden kehon alueiden osalta
- koskaan turvonneella, palaneella, tulehtuneella tai vahingoittuneella ihon ja kehon alueella
- alueilla, joilla on avohaavoja, aknea tai muita ihosairauksia
- raskauden aikana
- kasvoilla (silmien alueella), kurkunpään alueella tai minkä tahansa muun herkän ruumiinosan alueella
- jalkahierontaan
- nukkuessasi
- lääkkeiden tai alkoholin käytön yhteydessä (heikentynyt havaintokyky)
- ajoneuvossa.

Kysy ennen laitteen käyttöä lääkärin mielipidettä etenkin, jos sinulla on

- jokin vakava sairaus tai sinulle on tehty leikkaus yläruumiin alueelle
- käytössäsi sydämentahdistin, istutteita tai muita apuvälineitä
- laskimoveritukos
- diabetes
- selvittämättömiä kipuja.

▲ VAROITUS

Pidä pakkausmateriaalit lasten ulottumattomissa. Tukehtumisvaara!

Sähköisku

▲ VAROITUS

Kuten kaikkia sähkölaitteita, myös tätä laitetta on käsiteltävä varovasti ja harkitsevasti sähköiskujen välttämiseksi.

Noudata sen vuoksi seuraavia käyttöä koskevia ohjeita.

- Käytä laitetta ainoastaan mukana toimitetun verkkolaitteen kanssa ja verkkolaitteessa ilmoitetulla verkkojännitteellä.
- Älä käytä laitetta, jos siinä tai lisävarusteissa on näkyviä vaurioita.
- Älä käytä laitetta ukkosen aikana.

Katkaise laitteen virta välittömästi, jos se on epäkunnossa tai jos siinä ilmenee käyttöhäiriöitä, ja irrota laite verkkovirrasta. Kun irrotat virtajohdon pistorasiasta, vedä aina pistokkeesta, älä virtajohdosta tai laitteesta. Älä koskaan kannattele tai kanna laitetta virtajohdosta. Pidä johdot etäällä kuumista pinoista. Älä jätä johtoa puristuksiin, äläkä taita tai kierrä sitä. Älä työnnä laitteeseen neuloja tai muita teräviä esineitä.

Varmista, etteivät laite, kaukosäädin, verkkolaite ja johto joudu kosketuksiin veden, höyryn tai muiden nestemäisten aineiden

kanssa. Käytä laitetta tämän takia vain kuivissa sisätiloissa (ei koskaan esimerkiksi kylpyammeessa tai saunassa).

Älä koskaan tartu veteen pudonneeseen laitteeseen. Vedä pistoke välittömästi irti pistorasiasta.

Älä käytä laitetta, jos siinä tai lisävarusteissa on näkyviä vaurioita.

Suojaa laite iskuilta, äläkä päästä sitä putoamaan.

Korjaaminen

VAROITUS

- Sähkölaitteiden korjaustyöt on annettava ammattilaisten tehtäviksi. Epäasianmukaisesti tehdyt korjaukset voivat aiheuttaa laitteen käyttäjälle vakavia vaaroja. Jos laite vaatii korjausta, käännä asiakaspalvelun tai valtuutetun jälleenmyyjän puoleen.
- Jooga- ja venyttelymaton vetoketjua ei saa avata. Se on laitteessa ainoastaan tuotantoteknisistä syistä.

Tulipalovaara

VAROITUS

Epäasianmukainen käyttö tai tämän käyttöohjeen noudattamatta jättäminen voi aiheuttaa palovaaran.

Noudata sen vuoksi seuraavia käyttöä koskevia ohjeita.

- Älä koskaan käytä laitetta peitetynä, esimerkiksi peiton tai tyynyn alla.
- Älä koskaan käytä laitetta bensiiniin tai muiden helposti syttyvien aineiden lähellä.

Laitteen käsittely

HUOMIO

Laitteen virta on katkaistava ja pistoke irrotettava pistorasiasta jokaisen käyttökerran jälkeen sekä aina ennen puhdistamista.

- Suojaa laite kuumuudelta.

4. TARKOITUKSEN MUKAINEN KÄYTTÖ

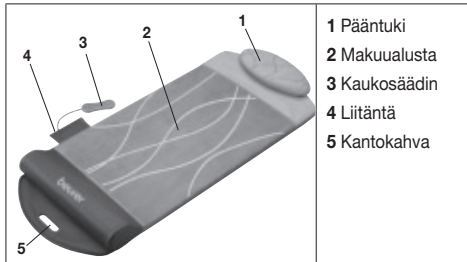
Laite on suunniteltu kehon venyttelyyn.

Laite ei sovellu eläimille.

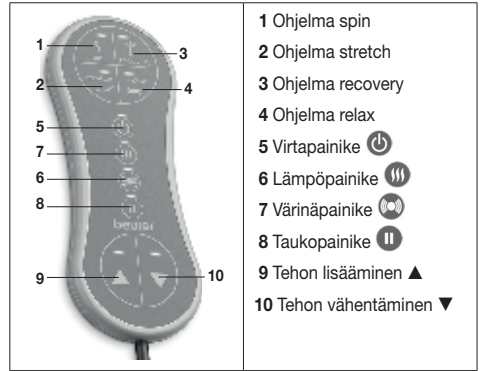
Laite on tarkoitettu ainoastaan **kotikäyttöön**, ei lääkinälliseen tai kaupalliseen käyttöön. Laite ei korvaa lääkärin antamaa hoitoa. Älä käytä laitetta, jos jokin jäljempänä mainituista varoituksista koskee sinua. Jos olet epävarma, soveltuuko laite sinulle, ota yhteyttä lääkäriin. Laitetta saa käyttää ainoastaan tässä käyttöohjeessa kuvattuun tarkoitukseen. Valmistaja ei vastaa vahingoista, jotka aiheutuvat laitteen epäasianmukaisesta tai huolimattomasta käytöstä.

5. LAITTEEN KUVAUS

Jooga- ja venyttelymatto

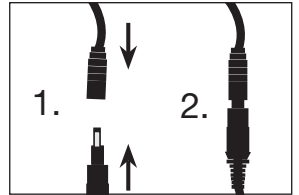


Kaukosäädin



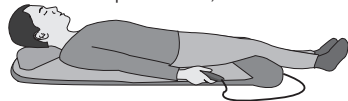
6. KÄYTTÖNOTTO

- Poista laite pakkauksesta.
- Avaa jooga- ja venyttelymaton tarra kiinnitys.
- Levitä jooga- ja venyttelymatto tasaiselle alustalle. Varmista, että jooga- ja venyttelymaton ympärillä on riittävästi tilaa asettau makuulle sen päälle.
- Varmista, etteivät laite, verkkolaite ja johto ole vahingoittuneet.
- Yhdistä mukana toimitettu verkkolaite jooga- ja venyttelymaton liitäntään.
- Kytke verkkolaite sopivaan pistorasiin. Asettele laitteen johto siten, ettei siihen kompastu. Jooga- ja venyttelymatto on nyt käyttövalmis.





7. KÄYTTÖ

- Riisu kengät. Riisu myös kaikki korut. Pue mukavat vaatteet.
- Asetu jooga- ja venyttelymatolle selinmakuulle. Varmista, että pää on mukavasti pääntuen päällä ja pakarat asettuvat mahdollisimman lähelle alaosan harmaata kohoumaa. Jos asento tuntuu epämukavalta, etsi mukava asento.



- Kytke jooga- ja venyttelymatto toimintaan painamalla kaukosäätimen virtapainiketta.
- Valitse kaukosäätimellä haluamasi ohjelma. Valittavana on neljä erilaista ohjelmaa, joista jokainen kestää 15 minuuttia. Kun 15 minuuttia on kulunut, jooga- ja venyttelymatto kytkeytyy automaattisesti pois toiminnasta.

	Ohjelma on tarkoitettu erityisesti lantion, lannealueelle ja hartioille. Kevyillä kierto liikkeillä voidaan vähentää mahdollista lantion, lannealueen tai hartioiden kireyttä.
	Ohjelma auttaa rentoutumaan ja lataamaan uutta energiaa.

 stretch	Ohjelma on suunniteltu venyttämään selkärunkaa lempeästi koko pituudelta. Tunnet itsesi notkeammaksi ja jollisemmaksi samoin kuin joogatunnin jälkeen.
 relax	Ohjelma saattaa koko vartalon asentoon, jossa syvärentoutuminen on mahdollista, ja auttaa sulkemaan pois usein niin stressaavan arjen.

- Valitse haluamasi teho painikkeilla ▲ ja ▼. Laitteessa on yhteensä kolme tehotasoa. Suosittelemme aloittamaan alimmalta tehotasolta. Laite aloittaa automaattisesti keskimäiseltä tehotasolta. Kokeile varovasti, tuntuuko käsittely miellyttävältä. Käsittelyn tulisi tuntua aina miellyttävältä ja rentouttavalta. Keskeytä käsittely tai muuta asentoasi, jos käsittely tekee kipeää tai tuntuu epämiellyttävältä.
- Ohjelmien lisäksi jooga- ja venyttelymattoon on mahdollista liittää lämpö tai värinä, jotta käsittely tuntuisi vieläkin miellyttävämmältä. Ota lämpötoiminto käyttöön painamalla kaukosäätimen lämpöpainiketta (🔥). Ota värinätoiminto käyttöön painamalla kaukosäätimen värinäpainiketta (🌀). Lopeta lämpö/värinä painamalla kyseistä painiketta uudelleen.

HUOMAUTUS

Käsittely voidaan keskeyttää milloin tahansa painamalla taukopainiketta (⏸). Käsittelyä jatketaan painamalla taukopainiketta (▶) uudelleen.

- Jos haluat lopettaa valitun ohjelman ennen sen päättymistä (kesto 15 minuuttia), paina virtapainiketta (🔌). Laite on nyt kytketty pois toiminnasta.
- Irrota verkkolaite pistorasiasta aina käytön jälkeen.

8. VINKKEJÄ HYVÄÄN RENTOUTUMISEEN

- Yritä levätä ja rentoutua venytyksen aikana, jotta pystyt nauttimaan käsittelystä vapaasti.
- Hengitä nenän kautta hitaasti ja syvään, ja yritä löytää tasainen hengitysrhythmi.
- Kiertoliikkeitä sisältävissä ohjelmissa voit seurata liikettä varovasti päällä tai vartalolla.
- Totuta vartalosi venytysliikkeisiin aluksi varoen. Kun käsittely tulee tutuksi ja tuntuu hyvältä, voit toistaa käsittelyn niin usein kuin haluat.

9. PUHDISTUS JA HOITO

Puhdistus

⚠ VAROITUS

- Irrota verkkolaite pistorasiasta ja laitteesta aina ennen puhdistusta.
- Puhdista laite ainoastaan tässä ohjeessa kuvatulla tavalla. Laitteen tai lisävarusteiden sisään ei saa päästä nesteitä.
- Pienet tahrat voidaan poistaa liinalla tai kostealla sienellä ja mahdollisesti pienellä määrällä nestemäistä hienopesuainetta. Älä käytä liuottimia sisältäviä pesuaineita.
- Käytä laitetta vasta, kun se on kuivunut kokonaan.

Säilytys

Jos laitetta ei käytetä pitkään aikaan, se on suositeltavaa säilyttää alkuperäisessä pakkauksessa kuivassa ja laitetta kuormittamattomassa ympäristössä.

10. LISÄVARUSTEET JA/TAI VARAOSAT

Lisävarusteita ja/tai varaosia on saatavana osoitteesta www.beurer.com tai ottamalla yhteyttä paikalliseen asiakaspalveluun (asiakaspalveluosoitteiden luettelo). Lisävarusteita ja/tai varaosia on saatavana myös jälleenmyyjältä.

11. ONGELMIEN RATKAISU

Ongelma	Syy	Ratkaisu
Laitteen seitsemän ilmataskua eiiväitä ilmalla.	Verkkolaitetta ei ole kytketty.	Liitä verkkolaite laitteeseen, ja kytke laite toimintaan virtapainikkeella (🔌).
	15 minuuttia kestävien ohjelmien päätyttyä laite kytkeytyy automaattisesti pois toiminnasta (automaattinen virrankatkaisu-toiminto).	Kytke laite uudelleen toimintaan virtapainikkeella (🔌).

12. HÄVITTÄMINEN

Kun laitteen käyttöikä on päättynyt, laitetta ei saa ympäristöystävällisesti hävittää tavallisen kotitalousjätteen mukana. Hävitä käytöstä poistettu laite viemällä se asianmukaiseen keräys- ja kierrätyspisteeseen. Hävitä laite EU:n antaman sähkö- ja elektroniikkalaiteromua koskevan WEEE-direktiivin (Waste Electrical and Electronic Equipment) mukaisesti. Lisätietoja saat paikallisilta jätehuoltoviranomaisilta.



13. TEKNISET TIEDOT

Toimii verkkovirralla:	
Tulo	100–240 V~, 50/60 Hz, 0,8 A
Lähtö	12,0 V — 3,0 A, 36,0 W
Keskimääräinen teho käytössä:	≥ 87,85 %
Teho alhaisella kuormalla (10 %):	≥ 83,45 %
Tehonotto nollakuormalla:	≤ 0,08 W
Mitat	127 x 55 x 10 cm
Paino	n. 5,5 kg

14. TAKUU/HUOLTO

Tarkempia tietoja takuusta ja takuehdoista löytyy mukana toimitetusta takuulomakkeesta.



UK Importer: Beurer UK Ltd., Suite 16, Stonecross Place, Stonecross Lane North, WA3 2SH Lowton,
United Kingdom



Beurer GmbH • Söflinger Str. 218 • 89077 Ulm, Germany • www.beurer.com
www.beurer-healthguide.com • www.beurer-gesundheitsratgeber.com

