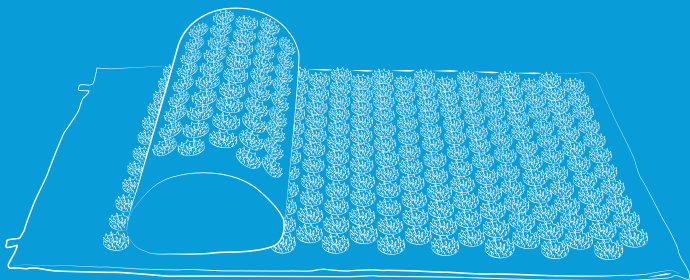


Ergotopia® Akupressur Set

Ergotopia® Acupressure Set

Set d'acupression
Set de acupresión
Set di agopressione
Acupressuurset



DE Gebrauchsanweisung
EN Instructions for use
FR Mode d'emploi
ES Instrucciones de uso
IT Istruzioni per l'uso
NL Gebruiksaanwijzing

Ergotopia® Akupressur Set

DE

Bitte lies diese Anleitung vor der Verwendung des Akupressur Sets sorgfältig durch. Bewahre die Anleitung gut auf und halte sie zur Verwendung griffbereit.

Matte: 68 cm x 42 cm, 500 g

Kissen: 35 cm x 16 cm x 10 cm, 150 g

Empfohlenes Nutzergewicht: 40-120 kg

Empfohlene Anwendungsdauer: jeweils ca. 10-40 Minuten

Allgemeine Informationen

Wir empfehlen die Anwendung der Matte besonders zur wohltuenden Entspannung und um dem Alltagsstress für ein paar Minuten zu entfliehen.

Besonders geeignet ist die Verwendung am Rücken sowie des Kissens am Hinterkopf. Wird das Kissen anfangs als zu intensiv empfunden, kann eine dünne Stoffauflage oder stattdessen ein normales Kopfkissen verwendet werden. Ist das Gefühl auf der Matte bei direktem Hautkontakt zu intensiv, kann eine Unterlage aus dünnem Stoff verwendet werden.

Die Matte kann außerdem für die Fußsohlen genutzt werden. Hierzu sollte man sich zu Beginn bestenfalls auf einen bequemen Stuhl setzen und die Füße entweder barfuß oder mit Socken auf die Matte stellen.

ACHTUNG: Sowohl die dünne Stoffunterlage als auch Socken können durch die Benutzung der Matte beschädigt werden.

Wichtige Hinweise zur Anwendung

Vor der Nutzung

Das Ergotopia Akupressur Set sollte nicht, oder nur nach Absprache mit dem behandelnden Arzt verwendet werden, wenn ein oder mehrere der folgenden Punkte zutreffen:

- Blutgerinnungsstörungen (es können blaue Flecken auftreten)
- Offene Wunden im Anwendungsbereich
- Herzprobleme (nur in Absprache mit dem behandelnden Arzt)
- Schwangerschaft (auf die Anwendung der Matte sollte verzichtet oder diese zuvor mit dem behandelnden Arzt besprochen werden)
- Akne, Ekzeme, Psoriasis oder größere Hautschäden im Anwendungsbereich (Matte – wenn überhaupt – nur mit Auflage verwenden und Anwendungsdauer reduzieren, darf nur in Absprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen)
- Entzündungen im Anwendungsbereich (nur in Absprache mit dem behandelnden Arzt zu halten)
- Ein Nutzergewicht von unter 40 kg oder über 120 kg
- Bei Fibromyalgie und erhöhter Schmerzempfindlichkeit sollte die Anwendungsdauer anfänglich auf eine kurze Zeit beschränkt werden. Zudem empfiehlt es sich, eine dickere Auflage aus Stoff auf der Matte zu platzieren und Rücksprache mit dem behandelnden Arzt zu halten.
- Speziell bei bestehendem Schleudertrauma können Schwindelgefühle und Nackenschmerzen vermehrt auftreten. Hier gilt es in Absprache mit dem Arzt, die Behandlungsdauer sowie den Rhythmus individuell zu optimieren und die Intensität nur langsam zu steigern.

Während der Nutzung



Sei vorsichtig beim Umgang mit der Matte (Hinlegen, Aufstehen, Aus- und Einpacken), um Deine Hände, Augen und weitere empfindliche Körperteile vor Verletzungen durch die Spitzen zu schützen.

Wir raten davon ab, (länger) auf der Matte zu schlafen. Viele Anwender berichten davon, dass sie während der Nutzung des Ergotopia Akupressur Sets einschlafen. Da die Anwendungsdauer da. 10 bis 40 Minuten betragen sollte, empfiehlt es sich, im Zweifel einen Wecker zu stellen – mehrere Stunden am Stück auf der Matte zu liegen, kann unter Umständen die Haut reizen.

Beginne alle 2 bis 3 Tage mit 10 bis 15 Minuten und steigere Dich langsam auf bis zu 40 Minuten täglich (ggf. in Absprache mit deinem Arzt oder Therapeuten). Am intensivsten ist die Anwendung bei direktem Hautkontakt. Die Intensität der Anwendung kann jedoch mithilfe einer Stoffauflage (T-Shirt, Handtuch, o.a.) individuell dem eigenen Empfinden angepasst werden. Schaffe vor der Anwendung des Akupressur Sets eine möglichst ruhige und entspannte Atmosphäre.



In den ersten Minuten der Nutzung kann das Liegegefühl etwas unangenehm sein, danach sollte sich jedoch ein sehr angenehmes Gefühl einstellen. Ein leichtes Gefühl der Benommenheit kann nach der Anwendung vorübergehend auftreten. Leichte Schwindelgefühle oder Kopfschmerzen können kurz nach der Anwendung mitunter auftreten.

Es ist möglich, dass Kinder die Matte benutzen. Dies sollte aber unbedingt unter Aufsicht eines Erwachsenen erfolgen. Da die Haut der Kinder empfindlicher ist, ist es ratsam, eine Stoffauflage oder ein T-Shirt zu verwenden.

Material

- Das Füllmaterial der Matte und des Kissens besteht aus 100 % Polyurethan.
- Die Akupressurspitzen bestehen aus 100 % Acrylnitril-Butadien-Styrol-Copolymer (ABS).
- Die Bezüge des Kissens und der Matte bestehen aus 100 % Baumwolle.



Sicherheitshinweis

Die verwendeten Materialien sind brennbar und enthalten keine flammhemmenden Chemikalien. Setze die Matte oder das Kissen daher keinem offenen Feuer, Funken oder anderen brand-induzierenden Hitzequellen aus.

Die korrekte Reinigung

Pflegehinweise



Durch einen Klettverschluss ist der Baumwollbezug mit Nadeln abnehmbar und kann durch Handwäsche gewaschen werden – Vorsicht vor den Spitzen! Um Dich während der Wäsche nicht zu pieksen, drehe den Bezug am besten auf links. Beim Trocknen bitte keinem direkten Sonnenlicht aussetzen. Nicht für den Trockner geeignet.

Die Tragetasche kann bei maximal 40 °C in der Waschmaschine gewaschen werden. Bitte wasche sie mit ähnlichen Farben. Nicht für den Trockner geeignet.

Desinfektion

Entferne zur Desinfektion Deines Akupressur Sets zunächst die Schaumstoffkerne aus den Bezügen. Trage/Sprühe anschließend ein für Polyurethanschaumstoff geeignetes Desinfektionsmittel auf das Füllmaterial auf. Lüfte die Schaumstoffkerne anschließend mindestens 12 Stunden, bevor Du sie wieder in den Bezug einsetzt.

Verwende für die Wäsche der Bezüge ein für Baumwolle und ABS-Kunststoff geeignetes Desinfektionswaschmittel.

Empfohlen: Handwäsche bei maximal 40 °C.

Um auch die Tasche zu desinfizieren, wasche sie wie oben angegeben mit Desinfektionswaschmittel in der Waschmaschine.

Weitere hilfreiche Hinweise zum Ergotopia® Akupressur Set

Lager- und Transportbedingungen

Das Akupressur Set sollte unter gleichbleibenden Bedingungen gelagert und transportiert werden. Optimalerweise beträgt die Temperatur 20 bis 24 °C bei einer Luftfeuchte von 40 bis 60 %.

Lieferumfang

Geliefert wird 1 x das Ergotopia Akupressur Set, bestehend aus einer Matte und einem Kissen. Die Bezüge sind aus Baumwollstoff mit ABS-Spitzen gefertigt, die Füllung aus Polyurethanschaumstoff. Zudem werden eine Tragetasche sowie vorliegende Anleitung mitgeliefert.

Hinweis zum Lieferumfang:

Sollte das Akupressur Set anders als abgebildet bei Dir ankommen oder Mängel aufweisen, melde Dich bitte umgehend bei uns unter info@ergotopia.de oder +49 (0) 6262-8542-977 und sieh vorerst von einer Verwendung ab.

Probleme bei der Anwendung

Bei Problemen während der Anwendung kontaktiere bitte den zuständigen Fachhändler oder den verantwortlichen Kundenberater der Ergotopia GmbH und benutze das Akupressur Set bis zur Klärung vorerst nicht weiter.

Wiedereinsatz

Das Akupressur Set ist nicht zum Wiedereinsatz vorgesehen.

Hinweise zur sicheren Entsorgung

- Entsorgung des Akupressur Sets im Haushaltsmüll.
- Entsorgung des Verpackungsmaterials in der gelben Tonne.
- Entsorgung von Papier/Pappe in der blauen Tonne.

Empfohlene Nutzungsdauer

3 Jahre

Genieße eine entspannte und glückliche Zeit mit Deinem neuen wohltuenden Begleiter!

Wie Du die Akupressurmatte genau anwendest, erklärt Dir Gesundheitsmanager und Ergonomie-Experte Andreas Hüftle im folgendem Video. Scanne dazu einfach den QR-Code:



Hast Du Fragen, Wünsche oder Anregungen?
Kontaktiere uns gerne jederzeit!

info@ergotopia.de | +49 (0) 6262-8542-977

Gerne einfach »Ergotopia« in die Suchleiste Deines
Webbrowsers eingeben und Du findest weitere hilfreiche
Informationen und Produkte.

Ergotopia



Ergotopia GmbH

Pfnorstraße 10 | 64293 Darmstadt | Deutschland

Ergotopia® Acupressure Set

EN

Please read these instructions carefully before using the acupressure set. Keep the instructions in a safe place and have them handy for use.

Mat: 68 cm x 42 cm, 500 g

Cushion: 35 cm x 16 cm x 10 cm, 150 g

Recommended user weight: 40-120 kg

Recommended duration of use: approx. 10–40 minutes each time

General information

We recommend using the mat especially for soothing relaxation and to escape from everyday stress for a few minutes.

Especially suitable is the use on the back as well as the pillow on the back of the head. If the cushion is initially felt to be too intense, a thin fabric pad or a normal pillow can be used instead. If the feeling of the mat is too intense when in direct contact with the skin, a thin fabric pad can be used.

The mat can also be used for the soles of the feet. To do this, it is best to start by sitting on a comfortable chair and placing the feet either barefoot or with socks on the mat.

CAUTION: Both the thin fabric base and socks can be damaged by using the mat.

Important notes on application

Before use

The Ergotopia® Acupressure Set should not be used, or should be used only after consultation with the attending physician if one or more of the following apply:

- Blood clotting disorders (bruising may occur)
- Open wounds in the area of application
- Heart problems (only in consultation with the attending physician)
- Pregnancy (using the mat should be avoided or previously discussed with the attending physician)
- Acne, eczema, psoriasis, or major skin damage in the area of application (use the mat – if at all – only with an overlay and reduce the duration of application, may only be done in consultation with the attending physician).
- Inflammations in the application area (only in consultation with the attending physician)
- User weight of less than 40 kg or more than 120 kg
- In the case of fibromyalgia and increased sensitivity to pain, the duration of use should initially be limited to a short time. In addition, it is recommended to place a thicker fabric overlay on the mat and to consult with the attending physician.
- Especially in case of an existing whiplash injury, dizziness, and neck pain may increase. In this case, the duration of treatment and the rhythm should be optimized individually in consultation with the doctor and the intensity should be increased slowly.

During use



Be careful when handling the mat (lying down, standing up, unpacking and packing) to protect your hands, eyes, and other sensitive body parts from injury from the spikes.

We do not recommend sleeping (longer) on the mat. Many users report falling asleep while using the Ergotopia® Acupressure Set. Since the duration of use should be 10 to 40 minutes, it is recommended to set an alarm clock if in doubt – lying on the mat for several hours at a time can possibly irritate the skin.

Start with 10 to 15 minutes every 2 to 3 days and slowly increase up to 40 minutes daily (if necessary in consultation with your doctor or therapist). The application is most intense with direct skin contact. However, the intensity of the application can be individually adjusted to your own sensation with the help of a fabric pad (T-shirt, towel, etc.). Before using the Acupressure Set, create a calm and relaxed atmosphere.



In the first few minutes of use, the lying sensation may be somewhat uncomfortable, but after that a very pleasant feeling should develop. A slight feeling of drowsiness may occur temporarily after use. A slight feeling of dizziness or headache may also occur shortly after use.

It is possible for children to use the mat. However, this should definitely be done under adult supervision. Since children's skin is more sensitive, it is advisable to use a cloth pad or a T-shirt.

Material

- The filling material of the mat and the cushion is made of 100% polyurethane.
- The acupressure tips are made of 100 % acrylonitril-butadiene styrene-copolymer (ABS).
- The covers of the cushion and mat are made of 100 % cotton.



Safety notice

The materials used are flammable and do not contain flame-retardant chemicals. Do not expose the mat or cushion to open fire, sparks or other fire-inducing heat sources.

Correct cleaning

Care instructions



The cotton cover is removable and can be washed by hand – beware of the tips! To avoid poking yourself during washing, turn the cover inside out. Please do not expose it to direct sunlight when drying. Not suitable for the dryer.

The carrier bag can be washed at a maximum of 40 °C in the washing machine. Please wash it with similar colors. Not suitable for the dryer.

Disinfection

To disinfect your Acupressure Set, first remove the foam cores from the covers. Then apply or spray a disinfectant suitable for polyurethane foam on the filling material. Air the foam cores for at least 12 hours before reinserting them into the cover.

When washing the covers, use a disinfectant detergent suitable for cotton and ABS.

Recommended: Hand wash at a maximum of 40 °C.

To disinfect the bag as well, wash it in the washing machine with disinfectant detergent as indicated above.

Further helpful information about the Ergotopia® Acupressure Set

Storage and transport conditions

The Acupressure Set should be stored and transported under constant conditions. The optimum temperature is 20 to 24 °C with a humidity of 40 to 60 %.

Scope of delivery

Supplied is 1 x the Ergotopia® Acupressure Set, consisting of a mat and a cushion. The covers are made of cotton fabric with ABS tips, the filling is made of polyurethane foam. A carrying bag and instructions are also included.

Note on the scope of delivery:

If the Acupressure Set arrives differently than pictured or has defects, please contact us immediately at info@ergotopia.de or +49 (0) 6262-8542-977 and refrain from using it for the time being.

Problems during use

In case of problems during use, please contact the responsible dealer or the responsible customer advisor of Ergotopia GmbH and stop using the Acupressure Set for the time being until clarification.

Replacement

The Acupressure Set is not intended for reuse.

Instructions for safe disposal

- Disposal of the acupressure set in household waste.
- Disposal of the packaging material in the yellow garbage can.
- Disposal of paper/cardboard in the blue garbage can.

Recommended service life

3 years

**Enjoy a relaxed and happy
time with your new soothing companion!**

Do you have questions, wishes, or suggestions?
Feel free to contact us at any time!

info@ergotopia.de | +49 (0) 6262-8542-977

Set d'acupression Ergotopia®

FR

Veuillez lire attentivement ces instructions avant d'utiliser le set d'acupression. Conserve bien les instructions et garde-les à portée de main pour les utiliser.

Tapis : 68 cm x 42 cm, 500 g

Oreiller : 35 cm x 16 cm x 10 cm, 150 g

Poids d'utilisateur recommandé : 40-120 kg

Durée d'utilisation recommandée : env. 10-40 minutes à chaque fois

Informations générales

Nous recommandons l'utilisation du tapis, en particulier pour une détente bienfaisante et pour échapper au stress quotidien pendant quelques minutes.

L'utilisation au niveau du dos ainsi que d'oreiller à l'arrière de la tête est particulièrement adaptée. Si l'oreiller est jugé trop intense au début, il est possible d'utiliser une fine couche de tissu ou un oreiller normal à la place. Si la sensation sur le tapis est trop intense au contact direct de la peau, on peut utiliser un support en tissu fin.

Le tapis peut également être utilisé pour la plante des pieds. Pour ce faire, il est préférable de s'asseoir sur une chaise confortable et de poser les pieds sur le tapis, soit pieds nus, soit en chaussettes.

ATTENTION : La fine couche de tissu et les chaussettes peuvent être endommagées par l'utilisation du tapis.

Remarques importantes sur l'utilisation

Avant l'utilisation

Le set d'acupression Ergotopia® ne doit pas être utilisé, ou seulement après consultation du médecin traitant, si un ou plusieurs des points suivants s'appliquent :

- Troubles de la coagulation sanguine (des ecchymoses peuvent apparaître)
- Plaies ouvertes dans la zone d'application
- Problèmes cardiaques (uniquement en concertation avec le médecin traitant)
- Grossesse (il convient de renoncer à l'utilisation du tapis ou d'en discuter au préalable avec le médecin traitant)
- Acné, eczéma, psoriasis ou lésions cutanées importantes dans la zone d'application (utiliser le tapis – si tant est qu'il y en ait un – uniquement avec une couche et réduire la durée d'application, ne doit se faire qu'en accord avec le médecin traitant)
- Inflammations dans la zone d'application (uniquement en concertation avec le médecin traitant)
- Un poids d'utilisateur inférieur à 40 kg ou supérieur à 120 kg
- En cas de fibromyalgie et de sensibilité accrue à la douleur, la durée d'utilisation devrait être limitée à une courte période au début. Il est en outre recommandé de placer une couche de tissu plus épaisse sur le tapis et de consulter le médecin traitant.
- En particulier en cas de traumatisme cervical existant, les sensations de vertige et les douleurs cervicales peuvent être plus fréquentes. Dans ce cas, il convient, en concertation avec le médecin, d'optimiser individuellement la durée du traitement ainsi que le rythme et de n'augmenter l'intensité que progressivement.

Pendant l'utilisation



Fais attention lorsque tu manipules le tapis (en t'allongeant, en te levant, en le déballant et en le rangeant) afin de protéger tes mains, tes yeux et d'autres parties sensibles de ton corps contre les blessures dues aux pointes.

Nous déconseillons de dormir (plus longtemps) sur le tapis. De nombreux utilisateurs rapportent qu'ils s'endorment pendant l'utilisation du set d'acupression Ergotopia®. Comme la durée d'utilisation doit être de 10 à 40 minutes, il est recommandé de mettre un réveil en cas de doute – rester plusieurs heures d'affilée sur la natte peut éventuellement irriter la peau.

Commence tous les 2 ou 3 jours par 10 à 15 minutes et augmente progressivement jusqu'à 40 minutes par jour (éventuellement en concertation avec ton médecin ou ton thérapeute). L'application est la plus intense en cas de contact direct avec la peau. L'intensité de l'application peut toutefois être adaptée individuellement à la sensation de chacun à l'aide d'une couche de tissu (t-shirt, serviette, etc.). Avant d'utiliser le set d'acupression, crée une atmosphère aussi calme et détendue que possible.



Pendant les premières minutes d'utilisation, la sensation de couchage peut être un peu désagréable, mais ensuite, une sensation très agréable devrait s'installer. Une légère sensation d'étourdissement peut apparaître temporairement après l'utilisation. Une légère sensation de vertige ou des maux de tête peuvent également survenir peu après l'utilisation.

Il est possible que des enfants utilisent le tapis. Toutefois, cela doit impérativement se faire sous la surveillance d'un adulte. La peau des enfants étant plus sensible, il est conseillé d'utiliser un support en tissu ou un t-shirt.

Matériau

- Le matériau de rembourrage du tapis et d'oreiller est composé à 100 % de polyuréthane.
- Les pointes d'acupression sont en copolymère-acrylonitrile-butadiène-styrène (ABS) à 100 %.
- Les housses d'oreiller et du tapis sont en 100 % coton.



Consigne de sécurité

Les matériaux utilisés sont inflammables et ne contiennent pas de produits chimiques ignifuges. N'exposez donc pas le tapis ou le coussin à des flammes nues, des étincelles ou d'autres sources de chaleur susceptibles de provoquer un incendie.

Nettoyage approprié

Consignes d'entretien



La housse en coton est amovible et peut être lavée à la main – attention aux pointes ! Pour ne pas te piquer pendant le lavage, retourne de préférence la housse sur l'envers. Lors du séchage, ne pas l'exposer à la lumière directe du soleil. Ne convient pas au sèche-linge.

Le sac de transport peut être lavé en machine à 40 °C maximum. Veuillez le laver avec des couleurs similaires. Ne convient pas au sèche-linge.

Désinfection

Pour désinfecter ton set d'acupression, retire d'abord les noyaux en mousse des housses. Applique ou vaporise ensuite un désinfectant adapté à la mousse de polyuréthane sur le matériel de rembourrage. Aère ensuite les noyaux de mousse pendant au moins 12 heures avant de les replacer dans la housse.

Pour le lavage des housses, utilise un produit de lavage désinfectant adapté au coton et au plastique ABS.

Il est recommandé de le faire : Lavage à la main à 40 °C maximum.

Pour désinfecter également le sac, lave-le en machine avec une lessive désinfectante comme indiqué ci-dessus.

Autres informations utiles sur le set d'acupression Ergotopia®

Conditions de stockage et de transport

Le set d'acupression doit être stocké et transporté dans des conditions constantes. La température optimale est de 20 à 24 °C avec une humidité de l'air de 40 à 60 %.

Contenu de la livraison

Est livré 1 x le set d'acupression Ergotopia®, composé d'un tapis et d'un oreiller. Les housses sont fabriquées en coton avec des pointes ABS, le rembourrage est en mousse de polyuréthane. Un sac de transport et les présentes instructions sont également fournis.

Remarque sur le contenu de la livraison :

Si le set d'acupression n'arrive pas comme sur la photo ou s'il présente des défauts, contactez-nous immédiatement à l'adresse info@ergotopia.de ou +49 (0) 6262-8542-977 et renoncez à l'utiliser pour le moment.

Problèmes lors de l'utilisation

En cas de problèmes lors de l'utilisation, contactez le revendeur spécialisé ou le conseiller clientèle responsable de la société Ergotopia GmbH et cessez d'utiliser le set d'acupression jusqu'à ce que la situation soit clarifiée.

Réutilisation

Le set n'est pas prévu pour être réutilisé.

Indications pour une élimination sûre

- Élimination de la natte et du coussin avec les ordures ménagères.
- Élimination de l'emballage dans la poubelle jaune.
- Élimination du papier/carton dans la poubelle bleue.

Durée d'utilisation recommandée

3 ans

**Profite d'un moment de détente et de bonheur
avec ton nouveau compagnon bienfaisant !**

Tu as des questions, des souhaits ou des suggestions ?
N'hésite pas à nous contacter !

info@ergotopia.de

Set de acupresión Ergotopia®

ES

Lea atentamente estas instrucciones antes de utilizar el set de acupresión. Conserve las instrucciones en un lugar seguro y téngalas a mano para su uso.

Esterilla: 68 cm x 42 cm, 500 g

Almohada: 35 cm x 16 cm x 10 cm, 150 g

Peso de usuario recomendado: 40-120 kg

Duración de uso recomendada: aprox. 10-40 minutos cada una

Información general

Recomendamos el uso de la esterilla, especialmente para relajarse y evadirse durante unos minutos del estrés cotidiano.

Especialmente adecuado es el uso en la espalda, así como la almohada en la parte posterior de la cabeza. Si al principio el cojín resulta demasiado intenso, se puede utilizar en su lugar una almohadilla de tela fina o una almohada normal. Si la sensación en la esterilla es demasiado intensa al contacto directo con la piel, puede utilizarse una almohadilla de tela fina.

La esterilla también puede utilizarse para las plantas de los pies. Para empezar, lo mejor es sentarse en una silla cómoda y colocar los pies descalzos o con calcetines sobre la esterilla.

ATENCIÓN: Tanto la base de tela fina como los calcetines pueden resultar dañados por el uso de la esterilla.

Notas importantes sobre el uso

Antes del uso

El set de acupresión Ergotopia® no debe utilizarse, o solo debe utilizarse previa consulta con el médico que lo atiende, si se dan una o más de las siguientes circunstancias:

- Trastornos de la coagulación de la sangre (pueden producirse hematomas).
- Heridas abiertas en la zona de aplicación
- Problemas cardíacos (solo previa consulta con el médico tratante)
- Embarazo (debe evitarse el uso de la esterilla o consultarse previamente con el médico tratante)
- Acné, eczema, psoriasis o lesiones importantes de la piel en la zona de aplicación (utilizar la esterilla, en su caso, solo con una capa superpuesta y reducir la duración de la aplicación, solo previa consulta con el médico)
- Inflamaciones en la zona de aplicación (solo en consulta con el médico tratante)
- Un peso del usuario inferior a 40 kg o superior a 120 kg
- En caso de fibromialgia y mayor sensibilidad al dolor, la duración de uso debe limitarse inicialmente a un breve periodo de tiempo. Además, se recomienda colocar un revestimiento de tejido más grueso sobre la esterilla y consultar con el médico tratante.
- Especialmente en caso de lesión por litigazo cervical existente, pueden producirse mareos y dolor de cuello con mayor frecuencia. En este caso, la duración y el ritmo del tratamiento deben optimizarse individualmente en consulta con el médico y la intensidad debe aumentarse solo lentamente.

Durante el uso



Tenga cuidado al manipular la alfombrilla (tumbado, de pie, desembalando y empaquetando) para proteger sus manos, ojos y otras partes sensibles del cuerpo de lesiones causadas por los pinchos.

No se recomienda dormir sobre la alfombrilla (durante periodos prolongados). Muchos usuarios afirman haberse quedado dormidos mientras utilizaban el set de acupresión Ergotopia®. Como la duración de uso debe ser de 10 a 40 minutos, es aconsejable poner un despertador en caso de duda – permanecer tumbado en la esterilla durante varias horas seguidas puede irritar la piel.

Comience con 10 a 15 minutos cada 2 o 3 días y aumente lentamente hasta 40 minutos diarios (si es necesario, consulte a su médico o terapeuta). La aplicación es más intensa con el contacto directo con la piel. No obstante, la intensidad de la aplicación puede ajustarse individualmente a su propia sensación con ayuda de una almohadilla de tela (camiseta, toalla, etc.). Antes de usar el set de acupresión, cree un ambiente tranquilo y relajado.



En los primeros minutos de uso, la sensación de estar tumbado puede ser algo incómoda, pero después debería aparecer una sensación muy agradable. Tras su uso puede aparecer temporalmente una ligera sensación de somnolencia. También puede producirse una ligera sensación de mareo o dolor de cabeza poco después del uso.

Es posible que los niños utilicen la esterilla. Sin embargo, siempre deben hacerlo bajo la supervisión de un adulto. Como la piel de los niños es más sensible, se aconseja utilizar una almohadilla de tela o una camiseta.

Material

- El material de relleno de la esterilla y de la almohada está compuesto de un 100 % de poliuretano.
- Las púas de acupresión se componen de un 100 % de acrilonitrilo butadieno estireno (ABS, por sus siglas en inglés).
- Las fundas de la almohada y la esterilla son de 100 % algodón.



Nota de seguridad

Los materiales utilizados son inflamables y no contienen productos químicos ignífugos. Por lo tanto, no exponga la alfombra ni el cojín a llamas abiertas, chispas u otras fuentes de calor que provoquen incendios.

Limpieza correcta

Instrucciones de cuidado



La funda de algodón con púas dispone de una cremallera para retirarla y puede lavarse a mano, ¡cuidado con las púas! Para no pincharte al lavarla, lo mejor es lavar la funda del revés. No exponer directamente al sol para secarla. No usar secadora.

La bolsa de transporte puede lavarse a máquina a una temperatura máxima de 40 °C. Lavar con colores similares.

No usar secadora.

Desinfección

Para desinfectar tu conjunto de acupresión, retira primero la espuma de las fundas. A continuación, aplica o rocía un desinfectante indicado para espuma de poliuretano sobre el relleno. Ventila las espumas por lo menos 12 horas antes de volver a ponerles las fundas.

Para lavar las fundas, utiliza un desinfectante indicado para algodón y plástico ABS. Recomendación: lavado a mano a máx. 40 °C.

Para desinfectar también la bolsa, lávala como se menciona arriba con desinfectante en la lavadora.

Otros consejos útiles sobre el set de acupresión Ergotopia®

Condiciones de almacenamiento y transporte

El set de acupresión debe almacenarse y transportarse en condiciones constantes. La temperatura óptima es de 20 a 24 °C, con una humedad del 40 al 60 %.

Volumen de suministro

Se trata de un conjunto de acupresión Ergotopia® formado por una esterilla y una almohada. Las fundas son de algodón y tienen púas de ABS, el relleno es de espuma de poliuretano. Se incluye además una bolsa para el transporte y este manual de instrucciones.

Nota sobre el volumen de suministro:

Si el set de acupresión llega distinto al de la foto o presenta algún defecto, póngase en contacto con nosotros inmediatamente en info@ergotopia.de o en el +49 (0) 6262-8542-977 y absténgase de utilizarlo por el momento.

Problemas durante el uso

En caso de problemas durante el uso, póngase en contacto con su distribuidor especializado o con el asesor de clientes responsable de Ergotopia GmbH e interrumpa el uso del set de acupresión hasta obtener una aclaración.

Reutilización

El aparato no está destinado a ser reutilizado.

Instrucciones para una eliminación segura

- Deseche la esterilla y el cojín en la basura doméstica.
- Deseche el material de embalaje en el contenedor amarillo.
- Deseche el papel/cartón en el contenedor azul.

Vida útil recomendada

3 años

**Disfrute de un rato relajado y feliz
¡Con su nuevo y beneficioso compañero!**

¿Tiene preguntas, deseos o sugerencias? ¡No dude en ponerse en contacto con nosotros en cualquier momento!

info@ergotopia.de

Set di agopressione Ergotopia®

IT

Prima di utilizzare il set per agopressione, leggere attentamente le presenti istruzioni. Conservare le istruzioni in un luogo sicuro e tenerle a portata di mano per l'uso.

Tappetino: 68 cm x 42 cm, 500 g

Cuscino: 35 cm x 16 cm x 10 cm, 150 g

Peso consigliato per l'utente: 40-120 kg

Durata d'uso consigliata: circa 10-40 minuti ciascuno

Informazioni generali

Si consiglia l'uso del tappetino soprattutto per rilassarsi e per evadere per qualche minuto dallo stress quotidiano.

Particolarmente indicato è l'uso sulla schiena e il cuscino sulla nuca. Se il cuscino è inizialmente troppo intenso, si può utilizzare un sottile cuscinetto di tessuto o un normale cuscino. Se la sensazione sul tappetino è troppo intensa a contatto diretto con la pelle, si può usare un cuscinetto di tessuto sottile.

Il tappetino può essere utilizzato anche per le piante dei piedi. Per cominciare, è meglio sedersi su una sedia comoda e appoggiare i piedi, a piedi nudi o con i calzini, sul tappetino

ATTENZIONE: Sia la base in tessuto sottile che i calzini possono essere danneggiati dall'uso del tappetino.

Note importanti sull'uso

Prima dell'uso

Il set per agopressione Ergotopia® non deve essere utilizzato, o deve essere utilizzato solo dopo aver consultato il medico curante, in presenza di una o più delle seguenti condizioni:

- Disturbi della coagulazione del sangue (possono verificarsi ematomi).
- Ferite aperte nella zona di applicazione
- Problemi cardiaci (solo in consultazione con il medico curante).
- Gravidanza (l'uso del tappetino deve essere evitato o discusso preventivamente con il medico curante).
- Acne, eczema, psoriasi o lesioni cutanee importanti nella zona di applicazione (utilizzare il tappetino - se del caso - solo con una copertura e ridurre la durata dell'applicazione, solo in consultazione con il medico curante).
- Infiammazioni nella zona di applicazione (solo in consultazione con il medico curante)
- Peso dell'utente inferiore a 40 kg o superiore a 120 kg
- In caso di fibromialgia e di maggiore sensibilità al dolore, la durata dell'utilizzo dovrebbe essere inizialmente limitata a breve tempo. Inoltre, si consiglia di applicare un rivestimento in tessuto più spesso sul tappetino e di consultare il medico curante.
- Soprattutto in caso di lesioni da colpo di frusta, possono verificarsi più frequentemente vertigini e dolori al collo. In questo caso, la durata del trattamento e il ritmo devono essere ottimizzati individualmente in consultazione con il medico e l'intensità deve essere aumentata solo lentamente.

Durante l'uso



Prestare attenzione quando si maneggia il tappetino (sdraiati, in piedi, disimballando e imballando) per proteggere le mani, gli occhi e altre parti del corpo sensibili dalle lesioni causate dalle punte.

Si sconsiglia di dormire sul tappetino (per lunghi periodi). Molti utenti riferiscono di essersi addormentati durante l'uso del set per agopressione Ergotopia®. Poiché la durata di utilizzo dovrebbe essere compresa tra 10 e 40 minuti, è consigliabile impostare una sveglia in caso di dubbio: rimanere sdraiati sul tappetino per diverse ore può irritare la pelle.

Iniziare con 10-15 minuti ogni 2-3 giorni e aumentare lentamente fino a 40 minuti al giorno (se necessario, in consultazione con il medico o il terapeuta). L'applicazione è più intensa a contatto diretto con la pelle. Tuttavia, l'intensità dell'applicazione può essere regolata individualmente in base alle proprie sensazioni con l'aiuto di un cuscinetto di tessuto (maglietta, asciugamano, ecc.). Prima di utilizzare il set per agopressione, creare un'atmosfera calma e rilassata.



Nei primi minuti di utilizzo, la sensazione di sdraiarsi può essere un po' fastidiosa, ma in seguito si dovrebbe sviluppare una sensazione molto piacevole. Dopo l'uso può manifestarsi temporaneamente una leggera sensazione di sonnolenza. Poco dopo l'uso può verificarsi anche una leggera sensazione di vertigini o mal di testa.

È possibile che i bambini utilizzino il tappetino. Tuttavia, l'uso deve avvenire sempre sotto la supervisione di un adulto. Poiché la pelle dei bambini è più sensibile, si consiglia di utilizzare un cuscinetto di tessuto o una maglietta.

Materiale

- Il materiale dell'imbottitura del tappetino e del cuscino è costituito al 100 % da poliuretano.
- Le punte dell'agopressione sono costituite al 100 % da Copolimeri di Acrilonitrile-Butadiene Stirene.
- Il rivestimento del cuscino e del tappetino è costituito al 100 % da cotone.



Nota sulla sicurezza

I materiali utilizzati sono infiammabili e non contengono sostanze chimiche ignifughe. Pertanto, non esporre il materassino o il cuscino a fiamme libere, scintille o altre fonti di calore che possano provocare incendi.

Pulizia corretta del prodotto

Istruzioni per la cura



Il rivestimento in cotone con le spille è estraibile attraverso una chiusura con velcro e può essere lavato a mano- fare attenzione alle punte! Per evitare di pungerti durante il lavaggio, ti consigliamo di girare la fodera a sinistra. Durante la fase di asciugatura del prodotto, si deve evitare un contatto diretto con la luce del sole. Prodotto non adatto all'asciugatrice.

La borsa per il trasporto del prodotto può essere lavata in lavatrice alla temperatura massima di 40 °C. Lavare la borsa con capi aventi colori simili. Prodotto non adatto all'asciugatrice.

Disinfezione

Per disinfettare il tuo set per l'agopressione, è necessario prima di tutto togliere le parti in schiuma espansa estraendole dai rivestimenti. Dare/spruzzare successivamente sul materiale dell'imbottitura un disinfettante adatto alla schiuma espansa di poliuretano. Infine far prendere aria alle parti in schiuma espansa prima dell'utilizzo, almeno per 12 ore.

Utilizza per il lavaggio dei rivestimenti un detersivo disinfettante adatto al cotone e al materiale espanso ABS. Si consiglia di lavare a mano alla temperatura massima di 40° C.

Per poter disinfettare anche la borsa, consigliamo di lavarla in lavatrice con il detersivo disinfettante sopra indicato.

Ulteriori informazioni utili riguardo il set di agopressura Ergotopia®

Condizioni di conservazione e trasporto

Il set per agopressione deve essere conservato e trasportato in condizioni costanti. La temperatura ottimale è compresa tra 20 e 24 °C con un'umidità compresa tra il 40 e il 60 %.

Ambito di fornitura

Il set per agopressione Ergotopia® viene fornito come 1 set, composto da un tappetino e un cuscino. Inoltre, sono incluse una borsa per il trasporto e le presenti istruzioni.

Nota sulla fornitura:

Se il set per agopressione arriva diverso da quello illustrato o presenta difetti, vi preghiamo di contattarci immediatamente all'indirizzo info@ergotopia.de o al numero +49 (0) 6262-8542-977 e di non utilizzarlo per il momento.

Problemi durante l'uso

In caso di problemi durante l'uso, rivolgersi al rivenditore specializzato o al consulente clienti Ergotopia GmbH competente e interrompere l'uso del set per agopressione fino a quando non si ottengono chiarimenti.

Riutilizzo

Istruzioni per uno smaltimento sicuro

Istruzioni per uno smaltimento sicuro

- Smaltire il tappetino e il cuscino nei rifiuti domestici.
- Smaltire il materiale di imballaggio nel contenitore giallo.
- Smaltire la carta/cartone nel contenitore blu.

Durata di vita consigliata

3 anni

**Godetevi un tempo rilassato e felice
con il vostro nuovo compagno benefico!**

Avete domande, desideri o suggerimenti?
Non esitate a contattarci in qualsiasi momento!

info@ergotopia.de

Ergotopia® Acupressuurset

NL

Lees deze instructies zorgvuldig door voordat u de acupressuurset in gebruik neemt. Bewaar de instructies op een veilige plaats en houd ze bij de hand voor gebruik.

Mat: 68 cm x 42 cm, 500 g

Kussen: 35 cm x 16 cm x 10 cm, 150 g

Aanbevolen gebruikersgewicht: 40-120 kg

Aanbevolen gebruiksduur: ca. 10-40 minuten elk

Algemene informatie

Wij raden het gebruik van de mat vooral aan voor rustgevende ontspanning en om even te ontsnappen aan de dagelijkse stress.

Bijzonder geschikt is het gebruik op de rug en het kussen op het achterhoofd. Als het kussen aanvankelijk als te intens wordt ervaren, kan in plaats daarvan een dun stoffen kussentje of een gewoon kussen worden gebruikt. Als het gevoel op de mat te intens is bij direct contact met de huid, kan een dun stoffen kussentje worden gebruikt.

De mat kan ook worden gebruikt voor de voetzolen. Om te beginnen kunt u het beste op een comfortabele stoel gaan zitten en de voeten blootsvoets of met sokken op de mat leggen.

LET OP: Zowel de dunne stoffen ondergrond als de sokken kunnen door het gebruik van de mat beschadigd raken.

Belangrijke gebruiksaanwijzingen

Voor gebruik

De Ergotopia® Acupressuurset mag niet of pas na overleg met de behandelend arts worden gebruikt als een of meer van de volgende zaken van toepassing zijn:

- Bloedstollingsstoornissen (er kunnen blauwe plekken ontstaan)
- Open wonden in het toepassingsgebied
- Hartproblemen (alleen in overleg met de behandelend arts)
- Zwangerschap (het gebruik van de mat moet worden vermeden of vooraf met de behandelend arts worden besproken).
- Acne, eczeem, psoriasis of ernstige huidbeschadigingen in het toepassingsgebied (gebruik de mat – indien van toepassing – alleen met een overlay en verkort de toepassingsduur, alleen in overleg met de behandelend arts).
- Ontstekingen in het toepassingsgebied (alleen in overleg met de behandelend arts)
- Een gebruikersgewicht van minder dan 40 kg of meer dan 120 kg
- In geval van fibromyalgie en verhoogde pijngevoeligheid moet de gebruiksduur aanvankelijk tot een korte tijd worden beperkt. Bovendien wordt aanbevolen een dikkere stoffen bekleding op de mat aan te brengen en te overleggen met de behandelend arts.
- Vooral bij bestaand whiplashletsel kunnen duizeligheid en nekpijn vaker voorkomen. In dit geval moeten de duur van de behandeling en het ritme in overleg met de arts individueel worden geoptimaliseerd en mag de intensiteit slechts langzaam worden verhoogd.

Tijdens het gebruik



Wees voorzichtig bij het hanteren van de mat (liggen, opstaan, uitpakken en inpakken) om uw handen, ogen en andere gevoelige lichaamsdelen te beschermen tegen verwondingen door de spikes.

Wij raden af om (langdurig) op de mat te slapen. Veel gebruikers melden dat ze in slaap vallen tijdens het gebruik van de Ergotopia® Acupressuurset. Aangezien het gebruik 10 tot 40 minuten moet duren, is het raadzaam om bij twijfel een wekker te zetten – meerdere uren achtereen op de mat liggen kan de huid mogelijk irriteren.

Begin met 10 tot 15 minuten om de 2 tot 3 dagen en verhoog langzaam tot 40 minuten per dag (indien nodig in overleg met uw arts of therapeut). De toepassing is het intensst bij direct huidcontact. De intensiteit van de toepassing kan echter individueel worden aangepast aan uw eigen gevoel met behulp van een stoffen onderlegger (T-shirt, handdoek, enz.). Voordat u de acupressuurset gebruikt, moet u een rustige en ontspannen sfeer creëren.



De eerste minuten van het gebruik kan het liggende gevoel wat ongemakkelijk zijn, maar daarna zou een zeer aangenaam gevoel moeten ontstaan. Na gebruik kan tijdelijk een licht gevoel van slaperigheid optreden. Kort na gebruik kan ook een licht gevoel van duizeligheid of hoofdpijn optreden.

Kinderen kunnen de mat gebruiken. Dit moet echter altijd onder toezicht van een volwassene gebeuren. Omdat de huid van kinderen gevoeliger is, is het raadzaam een stoffen onderlegger of een T-shirt te gebruiken.

Materiaal

- De vulling van de mat en het kussen bestaat uit 100 % polyurethaan.
- De acupressuurpunten zijn gemaakt van 100 % acrylonitril-butadiëen Styreen-copolymeer (ABS).
- De hoezen van het kussen en de mat zijn gemaakt van 100 % katoen.



Veiligheidsaanwijzing

De gebruikte materialen zijn brandbaar en bevatten geen vlamvertragende chemicaliën. Stel de mat of het kussen daarom niet bloot aan open vuur, vonken of andere warmtebronnen die brand veroorzaken.

De juiste reiniging

Onderhoudstips



Met een klittenbandsluiting kan de katoenen hoes met naalden worden verwijderd en met de hand worden gewassen – wees voorzichtig met de punten! Keer de hoes binnenstebuiten om jezelf niet te prikken tijdens het wassen. Tijdens het drogen niet blootstellen aan direct zonlicht. Niet geschikt voor wasdroger.

De draagtas kan op maximaal 40°C in de wasmachine gewassen worden. Was ze met gelijkaardige kleuren. Niet geschikt voor de wasdroger.

Desinfectie

Om je acupressuurset te desinfecteren, verwijder je eerst de schuimkernen uit de hoezen. Breng/spuit vervolgens een voor polyuret-haanschuim geschikt ontsmettingsmiddel op de vulling aan. Verlucht de schuimvulling vervolgens minimaal 12 uur voordat je ze terugplaatst in de hoes.

Gebruik een desinfectiemiddel dat geschikt is voor katoen en ABS-plastic om de hoezen te wassen. Aanbevolen: handwas op maximaal 40°C.

Was de tas met een desinfecterend wasmiddel in de wasmachine zoals hierboven vermeld om deze ook te desinfecteren.

Verdere nuttige informatie over de Ergotopia® Acupressuurset

Voorwaarden voor opslag en transport

De acupressuurset moet onder constante omstandigheden worden opgeslagen en vervoerd. De optimale temperatuur is 20 tot 24 °C bij een luchtvochtigheid van 40 tot 60 %.

Omvang van de levering

De Ergotopia® Acupressuurset wordt geleverd als 1 set, bestaande uit een mat en een kussen. Bovendien worden een draagtas en deze gebruiksaanwijzing meegeleverd.

Opmerking over de leveringsomvang:

Als de acupressuurset anders aankomt dan afgebeeld of gebreken vertoont, neem dan onmiddellijk contact met ons op via info@ergotopia.de of +49 (0) 6262-8542-977 en zie voorlopig af van gebruik.

Problemen tijdens het gebruik

Bij problemen tijdens het gebruik, neem dan contact op met uw vakhandelaar of de verantwoordelijke klantadviseur van Ergotopia GmbH en staak het gebruik van de acupressuurset totdat er duidelijkheid is.

Hergebruik

De set is niet bestemd voor hergebruik.

Instructies voor een veilige verwijdering

- Gooi de mat en het kussen bij het huisvuil.
- Gooi het verpakkingsmateriaal in de gele bak.
- Gooi papier/karton in de blauwe bak.

Aanbevolen levensduur

3 jaar

Geniet van een ontspannen en gelukkige tijd tijd met uw nieuwe heilzame metgezel!

Heeft u vragen, wensen of suggesties?
Neem gerust contact met ons op!

info@ergotopia.de



Gebrauchsanweisung, V. 6.1

Instructions for use, V. 6.1

Rechtschreib- und Druckfehler vorbehalten.

Typesetting and printing errors excepted.