

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

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

Спасибо за выбор продукции Casada

Эта инструкция содержит технику безопасности и правила использования продуктом. Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с ней и сохраните для дальнейшего использования.

SICHERHEITSHINWEISE

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

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

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

- При храните ReflexDisk избегайте высоких температур и попадания прямых солнечных лучей.
- Регулярно протирайте ReflexDisk от пыли влажной тряпкой.
- Избегайте контакта с острыми предметами такими как ножи, ножницы и проч.
- Производитель не несёт ответственности за неправильное использование ReflexDisk

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

ANWENDUNG

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

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Разместите ReflexDisk на равномерно плоской поверхности.



FUSSSOHLEN | ПОВЕРХНОСТЬ СТОПЫ

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

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

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

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



Разместите подошву стопы на диск Reflex. Наступайте на диск в произвольном порядке.

Продолжительность: 10 минут. Это упражнение можно повторять несколько раз в день. Польза: улучшает кровообращение, оказывает рефлексогенное действие на все системы организма. Подходит для: пожилых людей, людей с недостатком движения, синдромом холодных ног и дискомфортом в мышцах.



ZEHEN | ПАЛЬЦЫ

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

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

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

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



Надавливайте на Reflex Disc пальцами ног, перемещаясь по диску вправо/влево.

Продолжительность: 5 минут. Это упражнение можно повторять несколько раз в день. Польза: снимает боль в плечах и головные боли, помогает снять стресс. Подходит для: домохозяйек, людей с нарушениями сна, людей в состоянии стресса.

TECHNISCHE DATEN | ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Maße/размеры: Ø 33,5 cm
Gewicht/вес: 0,45 kg
Material/материал: EVA-Kunststoff
Zertifikate/Сертификаты:



FERSEN | ПЯТКИ

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

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

Nutzen: Gut für die Verdauung. Geeignet für: Personen mittleren Alters, berufstätige Erwachsene, Personen mit gehemmtem „Chi“.



Поставьте пятки на ReflexDisk и двигайте ногами вправо/влево. Продолжительность: 10 минут. Это упражнение можно повторять несколько раз в день. Польза: Хорошо для системы пищеварения. Подходит для: Людей среднего возраста, работающих людей.



ENTSPANNUNG | РАССЛАБЛЕНИЕ

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

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

Nutzen: Fördert die Durchblutung und lindert Verdauungsprobleme. Geeignet für: Berufstätige in klimatisierter Umgebung, Senioren, Personen mit Übergewicht und Bewegungsmangel.



Используйте ReflexDisk во время работы, просмотра телевизора или чтения. Поставьте одну или обе ноги на диск и наслаждайтесь эффектом расслабления. Продолжительность: 20 минут и более. Это упражнение можно повторять несколько раз в день. Польза: улучшает кровообращение и снимает проблемы с пищеварением. Подходит для: людей работающих в помещениях оборудованных кондиционером, пожилых людей, а также для людей с избыточным весом



relaxmyway

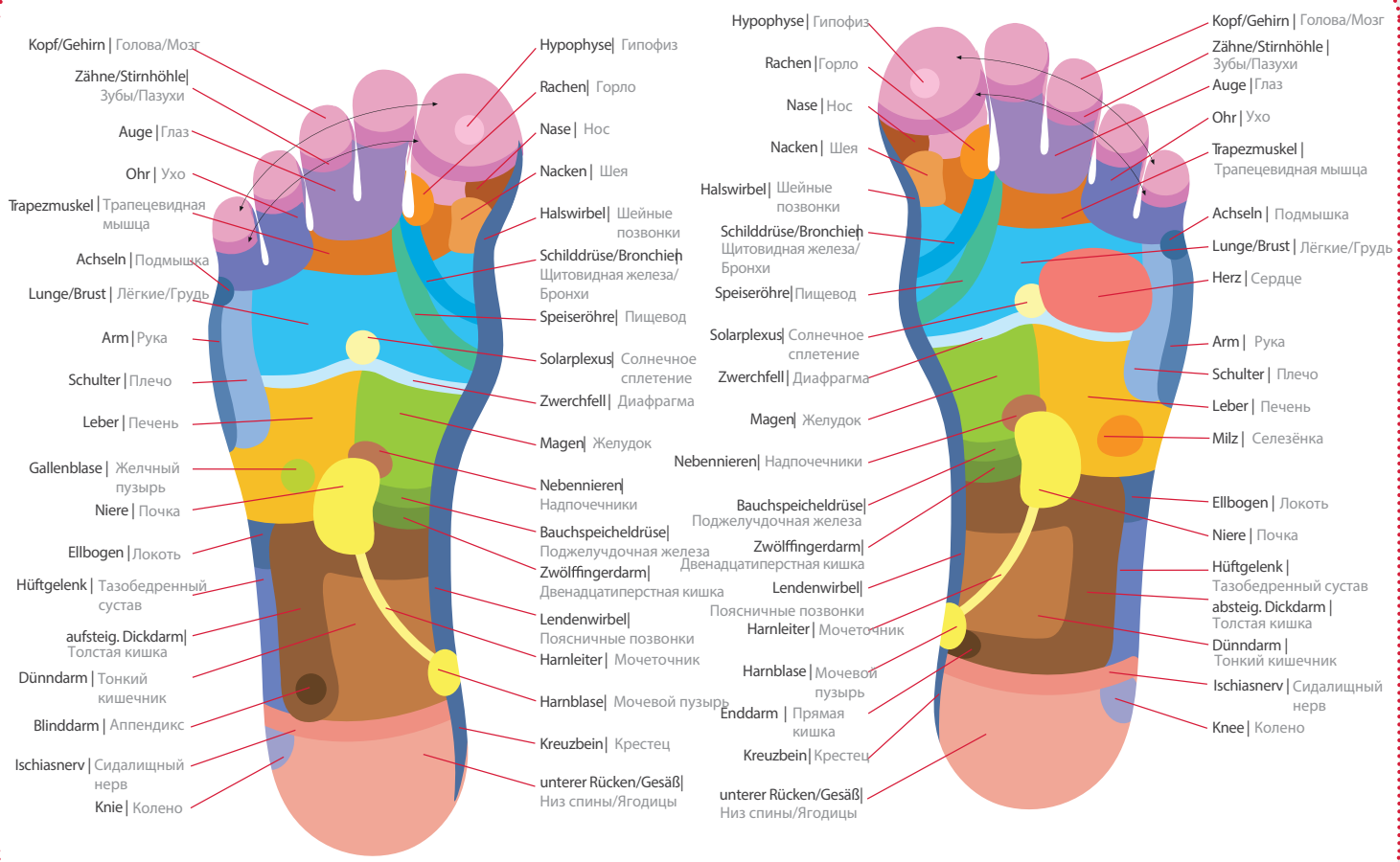
REFLEX DISC

FUSSMASSAGEGERÄT МАССАЖЕР ДЛЯ НОГ

DIE FUSSREFLEXZONEN

Die Fußreflexzonenmassage hat gegenüber der Massage des gesamten Körpers den Vorteil, dass sich am Fuß ca. 72.000 Nervenenden der verschiedenen Organe befinden. Gezielt durchgeführte Massagen können den Körper positiv beeinflussen und das persönliche Wohlbefinden steigern.

Sorgsame Massagen der Fußreflexzonen können unter anderem den Stoffwechsel und die Durchblutung anregen, die Verdauung ankurbeln und den Selbstheilungsprozess des Körpers unterstützen. Je mehr wir uns um die Vitalität unserer Füße kümmern, desto besser geht es unserem Körper: Die Füße sind als Mikrosystem zu verstehen, in dem der ganze Organismus reflektiert und individuell betreut werden kann.



- > Vernachlässigung der Füße kann sich auf den ganzen Körper auswirken.
- > Durch Fehlhaltungen des Körpers können Muskelverspannungen entstehen. Diese wiederum können sich nachteilig auf Wirbelsäule und Nervenbahnen auswirken und weitere körperliche Beschwerden zur Folge haben.
- > Schlafprobleme und kalte Füße sind meist eine Folge von Durchblutungsstörungen.
- > Geschwollene Beine, Muskelkrämpfe und Blutstau können durch übermäßiges Sitzen und Bewegungsmangel hervorgerufen werden.
- > Versorgen Sie Ihre Füße mit ausreichend Energie, damit die in der Muskulatur eingebetteten Venen das Blut wieder durch den gesamten Körper transportieren können.

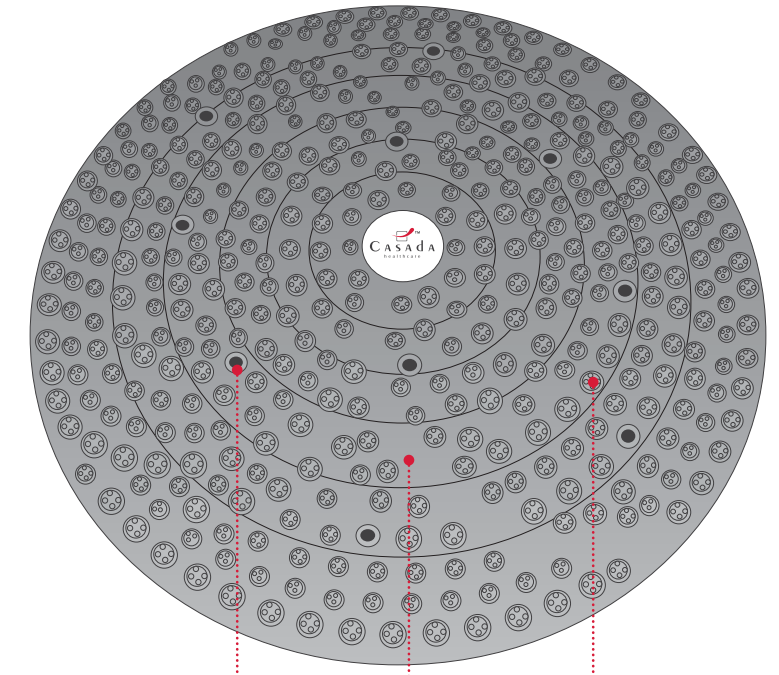
РЕФЛЕКОТЕРАПИЯ СТОП

Рефлексотерапия имеет преимущество перед массажем всего тела, т.к. приблизительно 72 000 нервных окончания находятся на стопах и они связаны с различными внутренними органами и мышцами по всему телу. Правильно выполненный массаж может очень позитивно влиять на состояние организма и общее самочувствие.

Тщательный массаж рефлекторных зон на стопах может стимулировать обмен веществ и кровообращение в разных частях тел, улучшает пищеварение и активирует самовосстановление организма. Чем больше мы заботимся о здоровье наших ног, тем лучше для всего тела. Стопы можно рассматривать как микросхему, на которой отражается весь организм и можно индивидуально обращаться к любому органу.

- > Если пренебречь ногами, это может негативно отразиться на всём организме.
- > Мышечное напряжение тела может возникнуть в результате неправильной осанки. Это, в свою очередь, может привести к искривлению позвоночника и защемлению нервов и других проблем.
- > Проблемы со сном и синдром холодных ног обычно являются следствием нарушений кровообращения.
- > Сидячий образ жизни и отсутствие физических нагрузок вызывают застой крови и как результат отёки ног и мышечные судороги.
- > Ведите подвижный образ жизни, чтобы помочь глубоким венам продвигать кровь к сердцу.

IMPRESSIONEN VNEŠIJ VĪD



MATERIAL: EVA-Kunststoff, EVA-Plastik
Magnetfelder: Magnitne ploščadki
Massagenoppen: Masažnye elementy

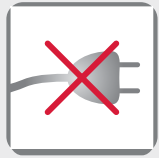
BESONDERHEITEN ОСОБЕННОСТИ



REFLEXZONEN РЕФЛЕКОТЕРАПИЯ

Fußreflexzonenmassage regeneriert die Fußmuskulatur und wirkt harmonisierend auf fast alle Körperorgane.

Рефлексология восстанавливает мышцы ног и оказывает гармонизирующее воздействие почти на все органы тела.



UNPLUGGED НЕ НУЖНА РОЗЕТКА

Massage- und Wellnesserlebnis ganz ohne Steckdose.

ReflexDisk не требует подключения к электрической сети.



MAGNET THERAPIE МАГНИТНАЯ ТЕРАПИЯ

Es werden magnetische Wechselfelder im Körper erzeugt. Die Durchblutung sowie der Zellstoffwechsel werden positiv beeinflusst und der Sauerstoffgehalt im Zellgewebe erhöht.

В ReflexDisk встроены постоянные магниты. Создаваемые ими магнитные поля положительно влияют на кровообращение и обмен веществ, а также увеличивают содержание кислорода в клетках и тканях.

REFLEXZONEN & MAGNETFELDTHERAPIE

- Optimal bei Personen mit Bewegungsmangel
- Fördert den Abtransport von Toxinen
- Beruhigt verspannte Nerven und Muskeln
- Anregend bei Verdauungsproblemen
- Stärkt das Immunsystem
- Portabel & handlich für zu Hause, im Büro und auf Reisen
- Umweltschonend Stromfrei

РЕФЛЕКО- И МАГНИТО-ТЕРАПИЯ

- Подходит для людей с недостаточной физической нагрузкой
- Способствует удалению токсинов
- Успокаивает напряженные нервы и мышцы
- Стимулирует пищеварение
- Укрепляет иммунную систему
- Портативный. Подойдет для дома, офиса и путешествий
- Сохраняет окружающую среду (не требует электричества при использовании)