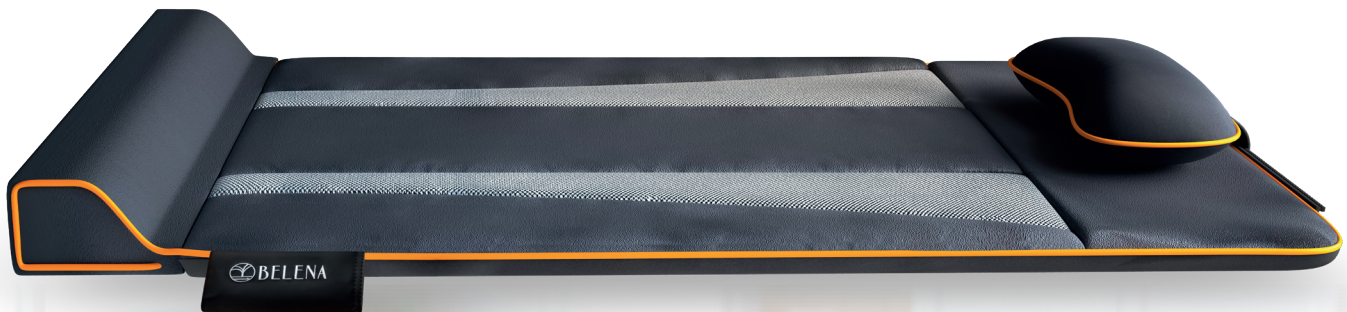




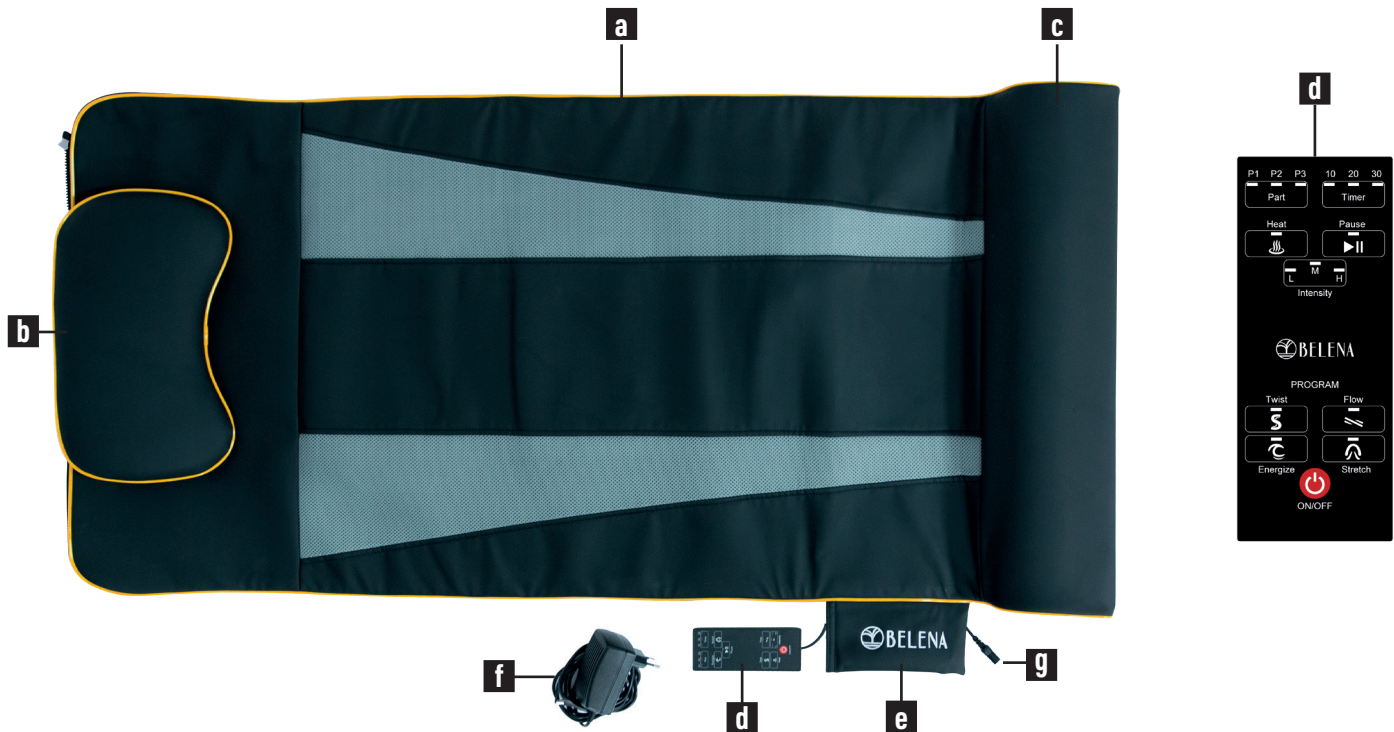
BELENA AIR STRETCH

GEBRAUCHSANWEISUNG

Gebrauchsanleitung	04		
Instructions for Use	07	Návod k použití	22
Mode d'emploi	10	Návod na použitie	25
Manuale di utilizzazione	13	Instruçiuni de folosire	28
Gebruiksaanwijzing	16	Instrukcja użytkowania	31
Használati útmutató	19	Instrucciones de uso	34



LIEFERUMFANG



DE

Lieferumfang: 1 x Belena AirStretch, 1 x Adapter

Bezeichnung der Teile:

- a. Matte
- b. Flexibles Kopfteil
- c. Erhebung
- d. Fernbedienung/Hand-Controller
- e. Tasche für Fernbedienung
- f. Adapter
- g. Anschluss für Adapter

FR

Contenu de la livraison : 1 x Belena AirStretch, 1 x adaptateur

Désignation des pièces :

- a. Tapis
- b. Appuie-tête flexible
- c. Relevé
- d. Télécommande/Contrôle manuel
- e. Poche de la télécommande
- f. Adaptateur
- g. Raccord de l'adaptateur

EN

Delivery contents: 1 x Belena AirStretch, 1 x Adapter

Description of parts:

- a. Mat
- b. Flexible headboard
- c. Height adjuster
- d. Remote/Hand-held control
- e. Remote control pouch
- f. Adapter
- g. Adapter connection

IT

Fornitura: 1 x Belena AirStretch, 1 x adattatore

Denominazione dei pezzi:

- a. Tappetino
- b. Sezione flessibile della testa
- c. Elevazione
- d. Telecomando/Pulsantiera
- e. Tasca per telecomando
- f. Adattatore
- g. Collegamento per l'adattatore

NL

Bij pakket inbegrepen: 1 Belena AirStretch, 1 adapter

Beschrijving van de onderdelen:

- a. Mat
- b. Flexibel hoofdeinde
- c. Verhoging
- d. Afstandsbediening/handbediening
- e. Tas voor afstandsbediening
- f. Adapter
- g. Aansluiting voor adapter

RO

Conținut colet: 1 x Belena AirStretch, 1 x adaptor

Părți componente:

- a. Covoară de masaj
- b. Tetieră flexibilă
- c. Suport pentru picioare/genunchi
- d. Telecomandă/Controler manual
- e. Buzunar pentru telecomandă
- f. Adaptor
- g. Conexiune pentru adaptor

HU

A csomag tartalma: 1 db Belena AirStretch, 1 db adapter

Az alkatrészek megnevezése:

- a. Masszázsszőnyeg
- b. Rugalmas fejrész
- c. Kiemelkedő rész
- d. Távirányító/kézi kontrolller
- e. Tartóseb a távirányító számára
- f. Adapter
- g. Adaptercsatlakozó

PL

Zakres dostawy: 1 x Belena AirStretch, 1 x adapter

Nazwy części:

- a. Mata
- b. Elastyczna część pod głowę
- c. Wybrzuszenie
- d. Pilot zdalnego sterowania/kontroler
- e. Pokrowiec na pilota
- f. Zasilacz sieciowy
- g. Przyłącze adaptera

CZ

Obsah balení: 1 x Belena AirStretch, 1 x adaptér

Popis částí:

- a. Podložka
- b. Flexibilní hlavová část
- c. Zvýšení
- d. Dálkové ovládání/ruční ovladač
- e. Kapsa pro dálkové ovládání
- f. Adaptér
- g. Připojka pro adaptér

ES

Volumen de suministro: 1 Belena AirStretch, 1 adaptador

Descripción de las piezas:

- a. Esterilla
- b. Cabecero flexible
- c. Elevador
- d. Mando a distancia/control manual
- e. Bolsillo para mando a distancia
- f. Adaptador
- g. Conexión para adaptador

SK

Obsah balenia: 1x masážna podložka Belena AirStretch, 1x adaptér

Označenie dielov:

- a. Podložka
- b. Ohybná opierka pod hlavu
- c. Vyvýšenie
- d. Diaľkové ovládanie/ručný ovládač
- e. Vrecko diaľkového ovládania
- f. Adaptér
- g. Pripojenie pre adaptér

WICHTIGE HINWEISE UND SICHERHEITSHINWEISE

- Bitte lesen Sie die folgenden Hinweise sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Massagegerät in Betrieb nehmen, um einen störungsfreien Betrieb und einen optimalen Wirkungsgrad zu gewährleisten. Bitte bewahren Sie diese Anleitung zum weiteren Nachschlagen auf!
- Prüfen Sie vor dem Einstecken, ob der Adapter unbeschädigt ist. Stecken Sie den Adapter nicht mit nassen Händen ein oder ab, um einen Stromschlag zu vermeiden.
- Wenn Sie das Gerät bewegen, ziehen Sie bitte nicht am Kabel und ziehen Sie nicht direkt am Gerät, um Beschädigungen zu vermeiden.
- Verwenden Sie dieses Produkt nicht in feuchter Umgebung, um einen elektrischen Schlag zu vermeiden.
- Achten Sie darauf, dass immer nur eine Person das Gerät benutzt.
- Das Gerät sollte nie unbeaufsichtigt gelassen werden, wenn es an eine Steckdose angeschlossen ist.
- Eventuelle Reparaturen dürfen nur von autorisiertem Fachpersonal durchgeführt werden. Unsachgemäßer Gebrauch und nicht autorisierte Reparaturen sind aus Sicherheitsgründen nicht zulässig und führen zum Verlust der Gewährleistung. Kontaktieren Sie jedenfalls vorab unseren Kundendienst.
- Vermeiden Sie Kontakt mit Wasser, hohen Temperaturen, Feuchtigkeit und direkte Sonneneinstrahlung.
- Das Netzkabel darf nicht beschädigt, bearbeitet, übermäßig gebogen, stark gezogen, verdreht oder verknotet werden.
- Verwenden Sie keine beschädigten Kabel, Stecker oder lose Buchsen.
- Nicht im Schlaf verwenden.
- Das Kabel des Gerätes ausstecken, falls das Gerät nicht benutzt wird oder gereinigt werden muss.
- Nur das mitgelieferte Netzteil verwenden.
- Zubehörteile, die nicht im Lieferumfang enthalten sind, dürfen nicht verwendet werden.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und darüber benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt werden oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstanden haben. Reinigung und Wartung durch Benutzer dürfen nicht durch Kinder vorgenommen werden, es sei denn, sie sind 8 Jahre oder älter und werden beaufsichtigt. Das Gerät und seine Anschlussleitungen sind von Kindern jünger als 8 Jahre fernzuhalten. Geräte können von Personen mit reduzierten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und/oder Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstanden haben. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- Wenn Sie wegen besonderer Umstände (zB. Schwangerschaft, Herzschrittmacher, gesundheitliche Einschränkungen) Bedenken haben, konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie das Gerät verwenden.
- Sollten Sie wider Erwarten Schmerzen oder Beschwerden verspüren, beenden Sie die Anwendung sofort.

ERSTES KENNENLERNEN – HILFREICHE INFORMATIONEN ZU BELENA AIRSTRETCH:

In Belena AirStretch befinden sich mehrere Power-Luftkammern sowie eine Heizfunktion. Die Luftkammern sorgen für ein angenehmes, intensives Stretching. Für Personen, für welche diese Art der Dehnung neu ist bzw. diese nicht gewohnt sind, kann diese Form der passiven Bewegung anfangs als unangenehm empfunden werden. Geben Sie sich und Ihrem Körper Zeit, finden Ihre optimale Wohlfühl-Liegeposition und das für Sie passende Programm. Nach einigen Anwendungen werden Sie den wohltuenden, entspannenden Effekt von Belena AirStretch spüren und nicht mehr missen wollen.

- Belena AirStretch verfügt über **4 Programme (PROGRAM)**: Belebend, Dehnen, Twist/Drehen oder Flow/Fließend
- Sie können den Fokus auf **3 Körperbereiche (PART)** setzen: Schulter,

mittlerer Rücken & Hüfte.

- **Die Intensität ist in 3 Stufen wählbar:** Niedrige Intensität, mittlere Intensität, hohe Intensität.
- Der **Timer kann auf 10/20/30 Minuten** eingestellt werden.
- Die **Wärmefunktion HEAT** kann, wenn gewünscht, dazugeschaltet werden.

VOR DER ANWENDUNG BITTE BEACHTEN:

- Um die Muskeln und Nerven nicht übermäßig zu reizen, sollte die empfohlene Anwendungszeit von 30 Minuten am Stück nicht überschritten werden.
- Nach erfolgter Anwendung wird eine Pause von mindestens einer Stunde empfohlen.
- Es wird empfohlen, nicht mehr als 3 Anwendungen pro Tag durchzuführen.
- Bleiben Sie nach der Anwendung noch einige Minuten liegen und stehen Sie danach langsam auf.
- Wir empfehlen das Tragen von angenehmer, atmungsaktiver, körpernaher Kleidung während der Anwendung.

MATTE VORBEREITEN:

- Öffnen Sie den Reißverschluss der Matte, rollen Sie die Matte aus und legen diese auf eine gerade Fläche mit festem Untergrund, wie etwa auf den Boden.
- Das flexible Kopfteil ist mittels Klettverschlusses an der Unterseite der Matte individuell einstellbar. Finden Sie für sich heraus, ob Sie die Anwendung mit oder ohne Kopfteil bevorzugen.
- Wenn Sie die Anwendung am Boden vornehmen, verwenden Sie auch gerne eine Decke oder eine Fitnessmatte als Unterlage.
- Stecken Sie das dünne Ende des Adapters am Kabel, welches sich unterhalb der Fernbedienungs-Tasche befindet, an und das Netzteil in eine geeignete Steckdose - das Gerät ist nun funktionsbereit.

GEEIGNETE KLEIDUNG:

Wir empfehlen das Tragen von angenehmer, atmungsaktiver, körpernaher Kleidung während der Anwendung. Ziehen Sie Ihre Schuhe aus und legen Sie sämtlichen Schmuck ab.

SO LIEGEN SIE RICHTIG!

Legen Sie sich mit dem Rücken auf Belena AirStretch.

ACHTEN SIE DARAUF, DASS IHR GESÄSS SO NAHE WIE MÖGLICH AN DER UNTEREN ERHEBUNG ANLIEGT. DANACH RICHTEN SIE DAS KOPFTEIL SO EIN, DASS SIE BEQUEM LIEGEN.

MÖGLICHE LIEGEPOSITIONEN:

Belena AirStretch wurde so entwickelt, dass es für Menschen von nahezu allen Größen und Formen geeignet ist. Durch die Veränderung der Position Ihrer Arme und Beine können Sie Ihr Wohlbefinden zusätzlich beeinflussen - auch die Wahrnehmung der Intensität kann sich dadurch verändern. Sollte eine Liegeposition sich unangenehm anfühlen, verändern Sie diese, bis Sie bequem liegen. Rutschen Sie dafür in kleinen Bewegungen auf der Matte ein wenig nach oben oder nach unten. In der Tabelle finden Sie einige Tipps, wie Sie Ihr Liegegefühl und damit die Anwendung optimieren können. Als Unterstützung können Sie ein Bein-Kissen in die Anwendung miteinbeziehen. Gehen Sie langsam und behutsam durch die verschiedenen Liegepositionen.

!! Beachten Sie, dass es für jede Art der Anwendung eine andere Liegeposition geeignet sein kann. In den meisten Fällen dauert es mind. 5-10 Anwendungen, bis man seine ideale, individuelle Liegeposition herausgefunden hat !!

EINRICHTEN BEI EINGESCHALTETER MATTE:


Beachten Sie, dass das optimale Einrichten NACH dem Start des Programmes optimal stattfinden kann. Richten Sie sich optimal ein und starten Sie bei Bedarf das Programm von vorne.

	Aktuelle Flexibilität	Empfohlene Beinposition	Empfohlene Armposition
Position 1 	Eher unflexibel & „steif“ Merkmale: verspannter Rücken und verspannte rückseitige Oberschenkelmuskulatur.	Winkeln Sie Ihre Knie ab, Füße flach auf den Boden stellen, hinter der Matte.	Legen Sie Ihre Hände auf die Seiten oder auf den Bauch.
Position 2 	Wenig Flexibilität Merkmale: leichte, immer wiederkehrende Verspannungen.	Gerade Beine, legen Sie ein Kissen unter Ihre Beine.	Legen Sie Ihre Hände auf die Seiten oder auf den Bauch.
Position 3 	Gute Flexibilität Merkmale: es fällt Ihnen leicht, im Stehen Ihre Zehen zu berühren.	Gerade Beine, ohne zusätzliches Kissen.	Legen Sie Ihre Hände auf die Seiten oder auf den Bauch.
Position 4 	Sehr flexibel Sie suchen nach Entspannung & Wohlbefinden.	Gerade Beine, ohne zusätzliches Kissen.	Legen Sie Ihre Arme ausgebreitet oder strecken Sie diese über den Kopf.

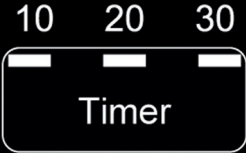

Nehmen Sie nun die Fernbedienung/Hand-Controller in die Hand und wählen Sie Ihre Anwendung aus.



INFO: Das Gerät startet automatisch immer in der niedrigsten Intensitätsstufe. Steigern Sie die Intensität erst dann, wenn Sie sich ausreichend mit allen Programmen in der niedrigsten Intensitätsstufe vertraut gemacht haben. Die Wirkung fällt für jeden Menschen unterschiedlich aus, daher ist es wichtig, dass Sie sich genug Zeit nehmen und mehrere Anwendungen auf sich wirken lassen. Geben Sie sich und Ihrem Körper ausreichend Zeit (mind. 5-10 Anwendungen), bis sich Ihr Körper an die Dehnung gewöhnt hat.

HAND-CONTROLLER - FUNKTIONEN DER TASTEN UND ANWENDUNGEN IM DETAIL:

	<p>ON / OFF - Ein- und Ausschalten des Gerätes</p> <p>Drücken Sie die ON/OFF-Taste, um das Gerät einzuschalten, die Anzeige leuchtet auf. Alle Tasten sind nun aktiv. Der Standardmodus ist der ENERGIZE-Modus, und die Standardintensität ist „Niedrige Intensität“. Der Countdown beginnt, der Standardtimer beträgt 10 Minuten. Nach einer Betriebsdauer von 10 Minuten stoppt die Anwendung, das Gerät schaltet sich ab und kehrt in den Standby-Modus zurück. Sie können auch jederzeit die Anwendung pausieren – drücken Sie dafür auf die „Pause“-Taste. Wenn Sie das Gerät vor Ablauf der 10 Minuten stoppen möchten, betätigen Sie die „ON/OFF“ Taste.</p>
---	--

BASIS-EINSTELLUNGEN:

	<p>TIMER / Zeit einstellen:</p> <p>Drücken Sie die TIMER-Taste nach dem Einschalten des Geräts, um die Zeiteinstellung, wenn gewünscht, anzupassen. Hierbei gilt folgende Reihenfolge 10 Min. → 20 Min. → 30 Min. → 10 Min. Die entsprechende Anzeigeleuchte leuchtet auf.</p>
	<p>INTENSITY / Intensität einstellen:</p> <p>Drücken Sie nach dem Einschalten des Geräts die INTENSITY-Taste, um die Intensität Ihrer Anwendung individuell einzustellen: Niedrige Intensität (Low) → Mittlere Intensität (Medium) → Hohe Intensität (High) → Niedrige Intensität (Low). Die entsprechende Anzeigeleuchte leuchtet</p>

<p>Heat</p> 	<p>HEAT / Heizfunktion: Nach dem Einschalten des Geräts können Sie die HEAT-Taste betätigen, um die Heizfunktion zu aktivieren. Die Anzeigeleuchte leuchtet. Drücken Sie diese Taste erneut, um die Heizfunktion auszuschalten, die Anzeigeleuchte erlischt.</p>
<p>Pause</p> 	<p>PAUSE: Wenn das Gerät in Betrieb ist, drücken Sie die PAUSE-Taste, um die Anwendung zu unterbrechen/pausieren. Das Gerät bleibt im aktuellen Aktionszustand stehen. Außer dieser Taste und der EIN/AUS-Taste sind die anderen Tasten inaktiv. Drücken Sie die PAUSE-Taste erneut, um die Anwendung fortzusetzen.</p>

PROGRAMME & GEZIELTE BEREICHS-ANWENDUNGEN

Sie können optional zwischen 4 verschiedenen, voreingestellten Programmen (PROGRAM) wählen ODER gezielt bestimmte Körperbereiche (PART) für Ihre Anwendung auswählen:




PROGRAMME:

INFO: Das Gerät startet immer automatisch in der niedrigsten Intensitätsstufe.

Steigern Sie die Intensität und die Zeit erst dann, wenn Sie sich ausreichend mit allen Programmen in der niedrigsten Intensitätsstufe vertraut gemacht haben. Sie können jederzeit die Wärmefunktion während der Anwendung zuschalten und wieder abschalten.

!! OPTIMALES EINRICHTEN AUF DER MATTE:

Beachten Sie, dass das optimale Einrichten Ihres Körpers erst NACH dem Start der Anwendung stattfinden kann. Spüren Sie bewusst die Bewegung der Luftkammern und verändern Sie entsprechend Ihre Position: kleine Bewegungen, leichtes Hinauf- oder Hinunterrutschen. Starten Sie bei Bedarf das Programm von vorne, um die Anwendung nun voll zu genießen.

<p>Energize</p> 	<p>ENERGIZE / Belebendes Programm: Drücken Sie die ENERGIZE-Taste nach dem Einschalten des Geräts, um mit der Anwendung zu starten. Die Intensität ist automatisch auf die niedrige Stufe eingestellt, die Anzeigeleuchte leuchtet.</p>	<p>Ein angenehm belebendes und vitalisierendes Programm, welches Ihre Muskeln & Gelenke im Oberkörper stimuliert und Ihren Körper sanft revitalisiert.</p>
<p>Stretch</p> 	<p>STRETCH / Stretchen (Dehnen): Drücken Sie die STRETCH-Taste nach dem Einschalten des Geräts, um den Stretch-Modus zu starten. Die Intensität wird automatisch auf die niedrige Stufe eingestellt, die Anzeigeleuchte leuchtet.</p>	<p>Ein intensives Streck-Programm, welches Ihre Muskulatur & das Bindegewebe, die Faszien im Oberkörper ausgiebig dehnt und lockert. Ideal, wenn sie einen sitzenden Beruf ausüben.</p>
<p>Twist</p> 	<p>TWIST / Drehen: Drücken Sie nach dem Einschalten des Geräts die TWIST-Taste, um den Twist-Modus zu starten. Die Intensität wird automatisch auf die mittlere Stufe eingestellt, die Anzeigeleuchte leuchtet.</p>	<p>Ein professionelles Stretch- & Dehnprogramm, welches Ihren Körper an den neuralgischen Stellen sanft dreht, um dadurch mögliche Verspannungen in den Hüften, Schultern oder im unteren Rücken zu lockern.</p>
<p>Flow</p> 	<p>FLOW / Fließen: Drücken Sie nach dem Einschalten des Geräts die FLOW-Taste, um in den Flow-Modus zu starten. Die Intensität wird automatisch auf die mittlere Stufe eingestellt, die Anzeigeleuchte leuchtet.</p>	<p>Eine angenehme, fließende Luftkissen-Massage, welche Ihren Körper ständig sanft bewegt. Dies kann nach mehreren Anwendungen zu einer optimierten Elastizität & Beweglichkeit führen.</p>

GEZIELTE BEREICHS-ANWENDUNGEN:

PART:

Nach dem Einschalten des Gerätes verwenden Sie die PART-Taste, um einen gewünschten Körperbereich gezielt auszuwählen:

<p>P1 P2 P3</p> 	<p>1 x PART-Taste drücken</p>	<p>Schulterpartie</p>	<p>Anzeigeleuchte P1 leuchtet</p>
	<p>2 x PART-Taste drücken</p>	<p>Mittlerer Rücken/Brustkorb</p>	<p>Anzeigeleuchte P2 leuchtet</p>
	<p>3 x PART-Taste drücken</p>	<p>Hüftbereich</p>	<p>Anzeigeleuchte P3 leuchtet</p>

LAGERUNG UND REINIGUNG:

Nach der Anwendung ziehen Sie den Adapter aus der Steckdose, rollen die Massagematte wieder ein, ziehen vorsichtig den Zipp zu und verstauen diese platzsparend an einem kühlen, trockenen Ort. Die Fernbedienung stecken Sie in die dafür vorgesehene Seitentasche.

Reinigung: Verwenden Sie ein weiches Tuch, gegebenenfalls mit etwas milder Reinigungsflüssigkeit, um die Oberfläche des Produkts und des Bedienfelds abzuwischen. Danach mit einem weichen Tuch trockenwischen. Verwenden Sie keine ätzenden Reinigungsmittel, wie Benzol oder Verdüner, um das Gerät zu reinigen, da sonst die Farbe der Polsterung verblasst. Es ist verboten, das gesamte Produkt bei der Reinigung in Wasser oder andere Flüssigkeiten zu tauchen.

EN

IMPORTANT NOTES AND SAFETY NOTICES

- Please read the following information carefully before using your massage device in order to ensure trouble-free operation and optimal efficiency. Please retain these instructions for future reference!
- Before plugging in, check that the adapter is not damaged in any way. To avoid electric shock, do not plug or unplug the adapter with wet hands.
- In order to avoid damaging the appliance, never drag or pull it by the cord to move it.
- To avoid electric shock, do not use this product in a humid environment.
- The appliance should only ever be used by one person at a time.
- An appliance should never be left unattended when plugged in.
- Repairs should only ever be carried out by authorized specialist personnel. Improper use and unauthorized repairs are not permitted for safety reasons, and render the warranty invalid. In such circumstances, contact our customer service for advice beforehand.
- Avoid contact with water, high temperatures, moisture and direct sunlight.
- The power cord must never be damaged, modified, bent excessively, pulled strongly, twisted or knotted.
- Never use damaged cables or plugs, or loose sockets.
- Never use while sleeping.
- Unplug the appliance's power cable when not in use and during cleaning.
- Only use with the included power adapter.
- Accessories not included in the scope of delivery must not be used.
- This appliance may only be used by children aged 8 years and over if they are supervised or have been instructed in the safe use of the appliance and understand the dangers associated with its use. Cleaning and maintenance should not be performed by children unless they are 8 years of age or older and under adult supervision. The appliance and its connecting cables are to be kept away from children younger than 8 years. This appliance may only be used by persons with reduced physical, sensory or mental capacities or lack of experience and/or knowledge if they have been supervised or instructed in the safe use of the appliance and can understand the hazards arising therefrom. Children must never be allowed to play with the device.
- If you have concerns about your specific circumstances (e.g. pregnancy, cardiac pacemaker, physical limitations), consult your doctor before using the device.
- If you feel any unexpected discomfort during use, cease use immediately.

GETTING TO KNOW YOUR BELENA AIRSTRETCH:

The Belena AirStretch is equipped with several power air chambers and a heating function. The air chambers ensure pleasant-but-intensive stretching. This form of passive movement may initially be uncomfortable for persons who are new or not used to this type of stretching. Give yourself and your body time, find the lying position and program that are right for you. After a few uses, you will begin to feel the soothing, relaxing effect of the Belena AirStretch, and soon won't want to be without it.

- The Belena AirStretch has **4 programs (PROGRAM)**: Invigorate, Stretch, Twist and Flow

- You can focus on **3 body areas (PART)**: shoulders, middle back & hips.
- You can select from **3 intensity levels**: low intensity, medium intensity, high intensity.
- The **timer can be set to 10/20/30 minutes**.
- The **heat function HEAT** can be switched on if desired

PLEASE READ BEFORE USE:

- In order to prevent excessive irritation of the muscles and nerves, the recommended usage time of 30 minutes per application should not be exceeded.
- A break of at least one hour is recommended after each application.
- It is recommended that no more than 3 applications per day are performed.
- After an application, remain in a lying position for a few minutes, before slowly getting up.
- We recommend wearing comfortable, breathable, close-fitting clothing during use.

PREPARING THE MAT:

- Open the zipper on the mat, roll it out, and place it on a flat, solid surface, such as the floor.
- The flexible head section can be adjusted to your own specifications using a Velcro fastener on the underside of the mat. You can determine whether you prefer using it with or without the headboard.
- If you perform the application on the floor, you can also use a blanket or fitness mat as an underlay.
- Plug the thin end of the adapter into the cable, which is situated underneath the remote control pouch, then plug the network adapter into a suitable socket. The device is now ready for use.

SUITABLE CLOTHING:

We recommend wearing comfortable, breathable, close-fitting clothing during use. Remove your shoes and all jewellery.

YOU'RE READY TO GO!

Lie on your back on the Belena AirStretch.

MAKE SURE YOUR BUTTOCKS ARE AS CLOSE TO THE LOWEST BUMP AS POSSIBLE. THEN ADJUST THE HEADBOARD SO THAT YOU LIE COMFORTABLY.


POSSIBLE LYING POSITIONS:

The Belena AirStretch is designed for people of almost all sizes and shapes. By changing the position of your arms and legs, you can additionally influence the effectiveness of the application; your perception of the intensity may also be affected. If the position in which you are lying is uncomfortable, change it until you feel comfortable. To do this, slide upward or downward slightly on the mat through small movements. In the table you will find some tips on how you can optimize your lying comfort, and thus the application. You can incorporate a leg pillow into the application as support. Go through the different lying positions slowly and carefully.

!! Please note that different lying positions may be best suited to different application types. In most cases, it takes at least 5-10 applications to find your own ideal lying position. !!

SETTING UP WITH THE MAT TURNED ON:


Please note that you will only be able to find the optimal position AFTER you start the program. Position yourself up optimally, and restart the program from the beginning if necessary.

	Current flexibility	Recommended leg position	Recommended arm position
Position 1 	Rather inflexible & "stiff" Characteristics: tense back and hamstring muscles.	Knees bent, feet flat on the floor, behind the mat.	Place your hands on your sides or stomach.
Position 2 	Limited flexibility Characteristics: slight recurring tension.	Straightened legs, with a pillow placed below them.	Place your hands on your sides or stomach.
Position 3 	Good flexibility Characteristics: It is easy for you to touch your toes while standing.	Straight legs, no additional pillow.	Place your hands on your sides or stomach.
Position 4 	Very flexible You are looking for relaxation & well-being.	Straight legs, no additional pillow.	Spread your arms out or stretch them above your head.

Now take the remote/hand-held control in your hand and select your application.

INFO: The device always automatically starts at the lowest intensity level. Only increase the intensity once you have become sufficiently familiar with all programs at the lowest intensity level. The effect is different for every person, and therefore it is important that you take enough time and allow several applications to work their magic on you. Give yourself and your body enough time (at least 5-10 applications) to become accustomed to the stretching.

HAND-HELD CONTROL - FUNCTIONS OF THE BUTTONS AND APPLICATIONS IN DETAIL:



ON/OFF


ON / OFF: Turns the device on and off.

Press the ON/OFF button to turn on the device; the indicator light will turn on. All buttons are now active. The default mode is the ENERGIZE mode, and the default intensity is „Low intensity“. The countdown starts; the default timer is 10 minutes. After 10 minutes of operation, the application stops, and the device switches off and returns to standby mode.

You can also pause the application at any time: to do this, press the „Pause“ button. If you want to stop the device before the 10 minutes have elapsed, press the “ON/OFF” button.

BASIC SETTINGS:

10 20 30




Timer

TIMER / Setting the time:

After turning on the device, press the TIMER button to adjust the time setting if required. It can be adjusted in increments of 10 minutes. →20 mins →30 mins →10 mins The corresponding indicator light will light up.



L M H



Intensity

INTENSITY / Setting the intensity:

After switching on the device, press the INTENSITY button to customize the intensity of your application: Low intensity →Medium intensity →High intensity →Low intensity. The corresponding indicator light will turn on.

<p>Heat</p> 	<p>HEAT / Heat function: After turning on the device, you can press the HEAT button to activate the heating function. Its indicator light will be on. Press this button again to turn off the heat function; the indicator light will also turn off.</p>
<p>Pause</p> 	<p>PAUSE: When the device is in operation, press the PAUSE button to pause the application. The device freezes in the current action state. With the exception of this button and the ON/OFF button, all other buttons are deactivated. Press the PAUSE button again to continue the application.</p>

PROGRAMS & TARGETED AREA APPLICATIONS

You can optionally choose between 4 different preset programs (PROGRAM) OR select specific body areas (PART) for your application:

PROGRAMS:





INFO: The device will always automatically start at the lowest intensity level.

Only increase the intensity and duration once you have become sufficiently familiar with all programs at the lowest intensity level. You can switch the heat function on or off at any time during use.

!! OPTIMAL POSITIONING ON THE MAT:

Please note that you will only be able to optimally position your body AFTER you start the application. When you feel the movement of the air chambers, you can change your position accordingly through small movements, sliding slightly upward or downward.

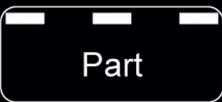
If necessary, restart the program from the beginning to fully enjoy the benefits of the application.

<p>Energize</p> 	<p>ENERGIZE / Invigorating program: First turn on the device, then press the ENERGIZE button to start the application. The intensity is automatically set to the lowest level, and the indicator light lights up.</p>	<p>A pleasantly invigorating and revitalizing program that stimulates the muscles and joints in your upper body, gently revitalizing it.</p>
<p>Stretch</p> 	<p>STRETCH / Stretching: First turn on the device, then press the STRETCH button to start the stretch mode. The intensity is automatically set to the lowest level, and the indicator light turns on.</p>	<p>An intensive stretching program that thoroughly stretches and loosens your muscles, connective tissue and fascia in your upper body. Ideal for those with a sedentary profession.</p>
<p>Twist</p> 	<p>TWIST: After turning on the device, press the TWIST button to start the twist mode. The intensity will be adjusted to middle level automatically, and the indicator light will turn on.</p>	<p>A professional stretching program that gently rotates your body in critical areas to relieve possible tension in the hips, shoulders and lower back.</p>
<p>Flow</p> 	<p>FLOW / Flow: After turning on the device, press the FLOW button to begin the flow mode. The intensity will be adjusted to middle level automatically, and the indicator light will turn on.</p>	<p>A pleasant and flowing air cushion massage that constantly moves gently across your body. This can, after several applications, lead to optimized elasticity and mobility.</p>

TARGETED AREA APPLICATIONS:

PART:

After switching on the device, use the PART button to select a specific body area:

	<p>Press the PART button 1 time</p>	<p>Shoulder area</p>	<p>Indicator light P1 turns on</p>
	<p>Press the PART button 2 times</p>	<p>Middle back/chest</p>	<p>Indicator light P2 lights up</p>
	<p>Press the PART button 3 times</p>	<p>Hip zone</p>	<p>Indicator Light P3 lights up</p>

STORAGE AND CLEANING:

After use, pull the adapter out of the socket, roll up the massage mat again, carefully close the zip, and store in a cool, dry place to save space. Place the remote control in the side pouch provided.

Cleaning: Use a soft cloth, with a little mild cleaning fluid added if necessary, to wipe the product surface and control panel. Then wipe dry with a soft cloth. Do not use corrosive cleaners such as benzene or thinners to clean the device, otherwise the colour of the upholstery will fade. The product should never be entirely immersed in water or other liquids when cleaning.

FR

REMARQUES IMPORTANTES ET CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- Veuillez lire attentivement les instructions suivantes avant d'utiliser votre appareil de massage afin d'assurer un fonctionnement sans panne et une efficacité optimale. Veuillez conserver ces instructions pour future référence !
- Avant d'effectuer le branchement, vérifiez que l'adaptateur n'est pas endommagé. Ne branchez et ne débranchez jamais l'adaptateur avec les mains mouillées pour éviter toute décharge électrique.
- Lorsque vous déplacez l'appareil, veuillez ne pas tirer sur le câble ou ne pas tirer l'appareil pour éviter de l'endommager.
- Pour éviter les décharges électriques, n'utilisez pas ce produit dans un environnement humide.
- Assurez-vous qu'une seule personne à la fois utilise l'appareil.
- Ne jamais laisser l'appareil sans surveillance lorsqu'il est branché à une prise électrique.
- Les réparations ne doivent être effectuées que par des professionnels agréés. Une utilisation inappropriée et des réparations non autorisées ne sont pas permises pour des raisons de sécurité et annuleront la garantie. Dans tous les cas, contactez au préalable notre service client.
- Évitez le contact avec l'eau, les températures élevées, l'humidité et la lumière directe du soleil.
- Le cordon d'alimentation ne doit pas être endommagé, modifié, plié excessivement, tiré fortement, tordu ou noué.
- N'utilisez pas l'appareil si le câble, la fiche ou la prise sont endommagés ou mal fixés.
- Ne pas utiliser l'appareil pendant le sommeil.
- Débrancher le câble de l'appareil lorsque celui-ci n'est pas utilisé ou s'il doit être nettoyé.
- N'utiliser que le bloc d'alimentation fourni.
- Les accessoires qui ne sont pas compris dans la livraison ne doivent pas être utilisés.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants de 8 ans et plus s'ils sont surveillés ou s'ils ont été informés de l'utilisation en toute sécurité de l'appareil et s'ils comprennent les risques qui en découlent. Le nettoyage et l'entretien par les utilisateurs ne doivent pas être effectués par des enfants, à moins qu'ils n'aient 8 ans ou plus et qu'ils soient surveillés. L'appareil et ses câbles de raccordement doivent être tenus hors de portée des enfants de moins de 8 ans. Ces appareils peuvent être utilisés par des personnes ayant des capacités sensorielles, mentales ou physiques réduites ou un manque d'expérience et de connaissances si lesdites personnes sont sous la supervision ou ont été instruites à l'utilisation en toute sécurité de l'appareil et si elles comprennent les dangers qui en émanent. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.
- Si vous hésitez à utiliser l'appareil en raison de circonstances particulières (telles qu'une grossesse, le port d'un pacemaker, des restrictions de santé), consultez votre médecin avant de l'employer.
- Si, contre toute attente, une douleur ou une gêne devaient être ressenties, cesser immédiatement l'utilisation.

DÉCOUVRIR L'APPAREIL - INFORMATIONS UTILES SUR LE BELENA AIRSTRETCH :

Le Belena AirStretch comprend plusieurs chambres à air de puissance ainsi qu'une fonction de chauffage. Ces chambres à air assurent un étirement intensif agréable. Les personnes qui ne connaissent pas ce genre d'étirement ou qui n'y

sont pas habituées, peuvent ressentir ce type de mouvements passifs comme étant désagréables. Prenez le temps de trouver la position de bien-être optimale pour votre corps et le programme qui vous convient. Après quelques utilisations, vous pourrez ressentir l'effet bénéfique relaxant de Belena AirStretch et vous ne pourrez plus vous en passer.

- Belena AirStretch met **4 programmes (PROGRAM)** à votre disposition : vivifiant, étirement, Twist/torsion ou Flow/fluide
- Vous pouvez vous concentrer sur **3 parties du corps (PART)** : épaule, milieu du dos et hanche.
- L'intensité est réglable sur **3 niveaux** : intensité faible, moyenne et élevée.
- La minuterie peut être réglée sur **10/20/30 minutes**.
- **La fonction de chauffage HEAT** peut être allumée en plus, si vous le désirez

ATTENTION, AVANT L'UTILISATION :

- Ne pas dépasser la durée d'utilisation recommandée de 30 minutes par séance pour ne pas trop irriter les muscles et les nerfs.
- Il est recommandé d'observer une pause d'au moins une heure après chaque utilisation.
- Il est recommandé de ne pas effectuer plus de 3 utilisations par jour.
- Restez allongé encore quelques minutes après l'utilisation et relevez-vous ensuite lentement.
- Nous vous recommandons de porter des vêtements près du corps, respirants et agréables à porter pendant l'utilisation.

PRÉPARER LE TAPIS :

- Ouvrez la fermeture à glissière du tapis, déroulez-le et placez-le sur une surface plane à support ferme, telle que le sol d'une pièce, par exemple.
- L'appuie-tête flexible peut être réglé individuellement sur la partie inférieure du tapis à l'aide de la fermeture à scratch. Faites des essais pour déterminer si vous préférez l'utilisation avec ou sans appuie-tête.
- Si vous utilisez le produit sur le sol, n'hésitez pas à mettre une couverture ou un tapis de sport en-dessous.
- Insérez l'extrémité la plus fine du câble sur l'adaptateur qui se trouve en-dessous de la poche de la télécommande et branchez le bloc d'alimentation à une prise adaptée. L'appareil est à présent opérationnel.

VÊTEMENTS ADAPTÉS :

Nous vous recommandons de porter des vêtements près du corps, respirants et agréables à porter pendant l'utilisation. Retirez vos chaussures et tous vos bijoux.

POSITION CORRECTE !

Allongez-vous sur le dos sur le Belena AirStretch.

VEILLEZ À CE QUE VOTRE DERRIÈRE SOIT AUSSI PRÈS QUE POSSIBLE DE L'ÉLEVATION INFÉRIEURE. RÉGLEZ ENSUITE L'APPUIE-TÊTE JUSQU'À CE QUE VOUS AYEZ TROUVÉ UNE POSITION CONFORTABLE.

POSITIONS COUCHÉES POSSIBLES :

Le Belena AirStretch a été développé de manière à convenir à des personnes de toutes les tailles et de toutes les statures. Vous pouvez de plus influencer votre bien-être en changeant la position de vos bras et de vos jambes, ce qui peut également modifier votre perception de l'intensité. Si la position couchée vous semble désagréable, changez-en jusqu'à être confortable. Pour cela, glissez légèrement sur le tapis vers le haut ou vers le bas, en effectuant de petits mouvements. Vous trouverez dans le tableau quelques recommandations pour vous permettre d'optimiser votre position couchée et ainsi votre séance de massage. Vous pouvez vous aider d'un coussin pour vos jambes, pendant l'utilisation. Changez lentement et prudemment de position couchée, jusqu'à les avoir toutes essayées.

!! Notez qu'une position différente peut être adaptée selon le type d'utilisation. Dans la plupart des cas, 5 à 10 séances sont nécessaires pour trouver sa position idéale individuelle. !!

INSTALLATION DU TAPIS ALLUMÉ :

Notez que la position optimale du tapis ne peut être trouvée qu'APRÈS le démarrage de la séance. Trouvez votre position optimale et redémarrez votre programme depuis le début, si nécessaire.

	Niveau de souplesse actuel	Position recommandée des jambes	Position recommandée des bras
Position 1 	Plutôt peu souple et « raide » Caractéristiques : dos et musculature de l'arrière des cuisses tendus.	Pliez vos genoux, en gardant les pieds à plat sur le sol, derrière le tapis.	Posez vos mains sur le côté ou sur votre ventre.
Position 2 	Peu souple Caractéristiques : tensions légères, récurrentes.	Jambes tendues, placez un coussin sous vos jambes.	Posez vos mains sur le côté ou sur votre ventre.
Position 3 	Bonne souplesse Caractéristique : vous touchez facilement vos orteils en position debout.	Jambes tendues, sans coussin supplémentaire.	Posez vos mains sur le côté ou sur votre ventre.
Position 4 	Très souple Vous cherchez détente et bien-être.	Jambes tendues, sans coussin supplémentaire.	Étirez vos bras sur le côté ou au-dessus de votre tête.

Prenez maintenant la télécommande/le contrôleur manuel en main et sélectionnez votre programme.

INFORMATION : l'appareil démarre toujours automatiquement au niveau d'intensité le plus faible. N'augmentez l'intensité qu'une fois que vous vous êtes suffisamment familiarisé avec tous les programmes au niveau d'intensité le plus faible. Les effets du produit varient d'une personne à l'autre, il est donc important de prendre le temps de laisser plusieurs séances agir. Laissez à votre corps suffisamment de temps (de 5 à 10 séances) pour s'habituer à l'étirement.

CONTRÔLEUR MANUEL - DÉTAIL DES FONCTIONS DES TOUCHES ET DES PROGRAMMES :




ON/OFF

ON / OFF - Allumer et éteindre l'appareil

Appuyez sur la touche ON/OFF pour allumer l'appareil, le voyant s'allume. Tous les boutons sont maintenant actifs. Le mode standard est le mode ENERGIZE, l'intensité standard est le niveau « faible ». Le compte à rebours commence, la durée standard est de 10 minutes. Après 10 minutes d'utilisation, la séance s'arrête, l'appareil s'éteint et revient au mode veille. Vous pouvez interrompre la séance à tout moment en appuyant sur la touche « Pause ». Si vous souhaitez arrêter l'appareil avant la fin des 10 minutes, appuyez sur la touche « ON/OFF ».




RÉGLAGES DE BASE :

10 20 30



TIMER / régler la minuterie :

Appuyez sur la touche TIMER après l'allumage de l'appareil pour ajuster la minuterie si vous le désirez. Celle-ci affiche les durées par sections de 10 minutes dans l'ordre suivants →20 min. →30 min. →10 min. Le voyant d'affichage correspondant s'allume.

 <p>Intensity</p>	<p>INTENSITY / Régler l'intensité : Après avoir allumé l'appareil, appuyez sur la touche INTENSITY pour régler individuellement l'intensité d'utilisation : intensité faible (Low) → intensité moyenne (Medium) → intensité élevée (High) → intensité faible (Low). Le voyant d'affichage correspondant s'allume</p>
 <p>Heat</p>	<p>HEAT / Fonction de chauffage : Vous pouvez appuyer sur la touche HEAT après avoir allumé l'appareil pour activer la fonction de chauffage. Le voyant d'affichage s'allume. Appuyez une nouvelle fois sur cette touche pour éteindre la fonction de chauffage, le voyant s'éteint également.</p>
 <p>Pause</p>	<p>PAUSE : Appuyez sur la touche PAUSE lorsque l'appareil est en service pour arrêter l'utilisation/ la mettre sur pause. L'appareil s'arrête en son état de service actuel. Les autres touches sont inactives sauf celle-ci et la touche ON/OFF. Appuyez une nouvelle fois sur la touche PAUSE pour poursuivre l'utilisation.</p>

PROGRAMMES ET UTILISATIONS CIBLÉES SUR CERTAINES PARTIES DU CORPS

Lors de l'utilisation, vous pouvez soit choisir entre 4 programmes prédéfinis différents (PROGRAM) OU sélectionner certaines parties du corps (PART) de manière ciblée :

PROGRAMMES :



INFORMATION : l'appareil démarre toujours automatiquement au niveau d'intensité le plus faible.

N'augmentez l'intensité et la durée qu'une fois que vous vous êtes suffisamment familiarisé avec tous les programmes au niveau d'intensité le plus faible. Vous pouvez activer et à nouveau désactiver la fonction de chauffage à tout moment pendant l'utilisation.

!! POSITION OPTIMALE SUR LE TAPIS :

Notez que la position optimale de votre corps sur le tapis ne peut être trouvée qu'APRÈS le démarrage de la séance. Observez consciemment les mouvements des chambres à air et modifiez votre position en conséquence : petits mouvements, légers glissements vers le haut et vers le bas.

Au besoin, redémarrez le programme pour profiter pleinement de la séance.

 <p>Energize</p>	<p>ENERGIZE / Programme vivifiant : Appuyez sur la touche ENERGIZE après avoir allumé l'appareil pour démarrer l'utilisation. L'intensité est réglée automatiquement au niveau le plus faible le voyant d'affichage est allumé.</p>	<p>Un programme agréablement vivifiant et tonique qui stimule les muscles et les articulations du torse et ravive en douceur votre corps.</p>
 <p>Stretch</p>	<p>STRETCH / Étirements : Appuyez sur la touche STRETCH après l'allumage de l'appareil pour démarrer le mode Stretch. L'intensité est réglée automatiquement au niveau le plus faible le voyant d'affichage est allumé.</p>	<p>Un programme d'étirement intensif qui étire et relaxe en profondeur la musculature, les tissus et les fascias de votre torse. L'idéal si vous travaillez assis(e).</p>
 <p>Twist</p>	<p>TWIST / Torsion : Appuyez sur la touche TWIST après l'allumage de l'appareil pour démarrer le mode Twist. L'intensité est réglée automatiquement sur le niveau moyen, le voyant d'affichage est allumé.</p>	<p>Un programme d'étirement professionnel avec des torsions en douceur du corps aux points névralgiques pour détendre ainsi d'éventuelles tensions dans les hanches, les épaules ou le bas du dos.</p>
 <p>Flow</p>	<p>FLOW / Fluide : Appuyez sur la touche FLOW après l'allumage de l'appareil pour démarrer le mode Flow. L'intensité est réglée automatiquement sur niveau moyen, le voyant d'affichage est allumé.</p>	<p>Un massage fluide agréable avec les chambres à air qui exercent un mouvement doux continu sur votre corps. Après plusieurs séances, il peut aider à optimiser l'élasticité et la souplesse.</p>

UTILISATIONS CIBLÉES SUR CERTAINES PARTIES DU CORPS :

PART:

Utilisez la touche PART après l'allumage de l'appareil pour sélectionner la partie du corps désirée de manière ciblée :

	Appuyer 1 x sur la touche PART	Zone des épaules	Le voyant d'affichage P1 est allumé
	Appuyer 2 x sur la touche PART	Milieu du dos/cage thoracique	Le voyant d'affichage P2 est allumé
	Appuyer 3 x sur la touche PART	Zone des hanches	Le voyant d'affichage P3 est allumé

STOCKAGE ET NETTOYAGE :

Après l'utilisation, débranchez l'adaptateur de la prise, enroulez à nouveau le tapis de massage, fermez prudemment la fermeture à glissière et rangez le tout peu volumineux dans un endroit frais et sec. Insérez la télécommande dans la poche latérale prévue à cet effet.

Nettoyage : essuyez la surface du produit et le panneau de commande un chiffon doux et un peu de liquide nettoyant doux si nécessaire. Séchez ensuite avec un chiffon doux. N'utilisez pas de détergents caustiques tels que du benzène ou un diluant pour nettoyer l'appareil de massage étant donné que sinon le rembourrage pourrait se décolorer. Il est interdit d'immerger entièrement le produit dans l'eau ou d'autres liquides lors du nettoyage.

IT

INFORMAZIONI IMPORTANTI E AVVERTENZE DI SICUREZZA

- Si prega di leggere attentamente le seguenti indicazioni prima di utilizzare il massaggiatore al fine di garantire un funzionamento senza problemi e un'efficienza ottimale. Si prega di conservare queste istruzioni per riferimento futuro!
- Prima di collegare, verificare che l'adattatore non sia danneggiato. Per evitare scosse elettriche, non inserire l'adattatore con le mani bagnate.
- Mentre si muove l'apparecchio, si prega di non tirare il cavo o tirare direttamente l'apparecchio per evitare danni.
- Per evitare scosse elettriche, non utilizzare questo prodotto in un ambiente umido.
- Assicurati che solo una persona alla volta utilizzi l'apparecchio.
- Non lasciare mai l'apparecchio incustodito se è collegato a una presa.
- Eventuali riparazioni possono essere eseguite solo da specialisti autorizzati. L'uso improprio e le riparazioni non autorizzate non sono consentiti per motivi di sicurezza e invalideranno la garanzia. Si prega di rivolgersi alla nostra assistenza clienti.
- Evitare temperature elevate, umidità e l'esposizione diretta ai raggi solari.
- Il cavo di alimentazione non deve essere danneggiato, lavorato, piegato eccessivamente, tirato con forza, attorcigliato o annodato.
- Non usare cavi danneggiati, spine o prese allentate.
- Non utilizzare durante il sonno.
- Scollegare il cavo dell'apparecchio se questo non viene utilizzato o deve essere pulito.
- Utilizzare soltanto l'alimentatore in dotazione.
- Non utilizzare accessori che non fanno parte della fornitura.
- Questo apparecchio può essere utilizzato da bambini di età pari o superiore a 8 anni sotto supervisione o se istruiti sull'uso sicuro dello stesso e se ne hanno compreso i rischi derivanti. La pulizia e la manutenzione dell'utente non devono essere eseguite da bambini a meno che non abbiano più di 8 anni e siano sorvegliati. L'apparecchio e i suoi cavi di collegamento devono essere tenuti lontani da bambini di età inferiore agli 8 anni. L'apparecchio può essere utilizzato da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o con mancanza di esperienza e/o conoscenza, a condizione che siano supervisionati o che siano istruiti sull'uso in sicurezza dell'apparecchio e che abbiano compreso i rischi connessi. I bambini non devono giocare con l'apparecchio.
- In caso di dubbi dovuti a circostanze particolari (ad es. gravidanza, pacemaker, restrizioni di salute), consultare il medico prima di utilizzare l'apparecchio.
- Se durante l'uso del prodotto si dovesse sentire del dolore, terminarne immediatamente l'uso.

PRIMA CONOSCENZA - INFORMAZIONI UTILI RIGUARDO A BELENA

AIRSTRETCH:

In Belena AirStretch ci sono diverse camere d'aria di potenza e una funzione di riscaldamento. Le camere d'aria assicurano uno stretching piacevole e intenso. Per chi è alle prime armi o non è abituato a questo tipo di stretching, questa forma di movimento passivo può risultare inizialmente scomoda. Date tempo a voi stessi e al vostro corpo, trovate la posizione reclinata ottimale e il programma più adatto a voi. Già dopo averne fatto uso poche volte, si sentirà l'effetto calmante e rilassante di Belena AirStretch e non si vorrà più farne a meno.

- Belena AirStretch dispone di **4 programmi (PROGRAM)**: stimolante, stiramento, twist/torsione o flow/fluidità
- È possibile impostare l'attenzione su **3 aree del corpo (PART)**: spalle, parte centrale della schiena e fianchi.
- L'intensità può essere selezionata in **3 livelli**: bassa intensità, media intensità, alta intensità.
- Il timer può essere impostato su **10/20/30 minuti**.
- **La funzione calore HEAT** può, se lo si desidera, essere attivata separatamente.

PRIMA DELL'USO, SI PREGA DI NOTARE CHE:

- Per non irritare eccessivamente i muscoli e i nervi, non superare il tempo di utilizzo consigliato di 30 minuti alla volta.
- Dopo l'uso, si consiglia una pausa di minimo un'ora.
- Si consiglia, di non usarlo più di 3 volte al giorno.
- Dopo averlo usato, rimani sdraiato per alcuni minuti e alzati poi lentamente.
- Si consiglia di indossare abiti comodi, traspiranti e aderenti durante il trattamento.

PREPARARE IL TAPPETINO:

- Aprire la cerniera del tappetino, srotolarlo e appoggiarlo su una superficie piana con una base solida, ad esempio il pavimento.
- La sezione flessibile della testa può essere regolata individualmente utilizzando la chiusura in velcro sul lato inferiore del tappetino. Valuta tu stesso se preferisci l'uso con o senza sezione della testa.
- Se si esegue il trattamento sul pavimento, è possibile utilizzare una coperta o un tappetino per il fitness come base.
- Inserire l'estremità sottile dell'adattatore nel cavo situato sotto la borsa del telecomando e l'adattatore di rete in una presa di corrente adeguata: il dispositivo è ora pronto per il funzionamento.

ABBIGLIAMENTO ADEGUATO:

Si consiglia di indossare abiti comodi, traspiranti e aderenti durante il trattamento. Togliersi le scarpe e rimuovere tutti i gioielli.

SDRAIARSI CORRETTAMENTE NEL MODO SEGUENTE

Sdraiarsi con la schiena su Belena AirStretch.

ASSICURARSI CHE I GLUTEI SIANO IL PIÙ VICINO POSSIBILE ALL'ELEVAZIONE INFERIORE. REGOLARE QUINDI LA SEZIONE DELLA TESTA IN MODO DA ESSERE COMODAMENTE SDRAIATI.

POSIZIONI POSSIBILI PER SDRAIARSI:

Belena AirStretch è stato sviluppato per essere adatto a persone di quasi tutte le taglie e forme.

Cambiando la posizione delle braccia e delle gambe, si può influenzare anche il benessere, modificando la percezione dell'intensità. Se una posizione di sdraio è scomoda, cambiarla fino a quando non si è sdraiati in modo confortevole. A tal fine, scivolare leggermente verso l'alto o verso il basso sul tappetino con piccoli movimenti. Nella tabella sono riportati alcuni suggerimenti su come ottimizzare la sensazione di distensione e quindi gli utilizzi. È possibile includere nell'uso un cuscino per le gambe come supporto. Muoversi lentamente e con cautela attraverso le varie posizioni di sdraio. Per ogni tipo di uso può essere adatta una diversa posizione di sdraio.

!! Nella maggior parte dei casi sono necessarie almeno 5-10 utilizzazioni per trovare la posizione di sdraio ideale e personalizzata. !!

IMPOSTAZIONE CON IL TAPPETINO ACCESO:


tenere presente che un'impostazione ottimale può avvenire DOPO l'avvio del programma. Impostare il programma in modo ottimale e, se necessario, ricominciare dall'inizio.

	Flessibilità attuale	Posizione consigliata per le gambe	Posizione consigliata per le braccia
Posizione 1 	Piuttosto non flessibile & „rigido“ Caratteristiche: schiena e muscoli posteriori della coscia tesi.	Piegare le ginocchia, con i piedi appoggiati sul pavimento, dietro il tappetino.	Posizionare le mani ai lati oppure sul ventre.
Posizione 2 	Poca flessibilità Caratteristiche: contrazioni leggere e ricorrenti.	Gambe diritte, mettere un cuscino sotto le gambe.	Posizionare le mani ai lati oppure sul ventre.
Posizione 3 	Buona flessibilità Caratteristiche: è facile toccare le dita dei piedi quando si è in piedi.	Gambe diritte, senza cuscino aggiuntivo.	Posizionare le mani ai lati oppure sul ventre.
Posizione 4 	Molto flessibile Siete alla ricerca di relax e benessere.	Gambe diritte, senza cuscino aggiuntivo.	Allargare le braccia o distenderle sopra la testa.

Prendere ora in mano il telecomando/ la pulsantiera e scegliere l'applicazione.

INFO: l'apparecchio si avvia sempre automaticamente al livello di intensità più basso. Aumentare l'intensità solo dopo aver acquisito sufficiente dimestichezza con tutti i programmi al livello di intensità più basso. L'effetto è diverso per ogni persona, quindi è importante prendersi il tempo necessario e lasciare che diverse applicazioni facciano effetto. Dare a se stessi e al proprio corpo il tempo necessario (almeno 5-10 applicazioni) affinché il corpo si abitui allo stretching.

PULSANTIERA - FUNZIONI DEI PULSANTI E DELLE APPLICAZIONI NEL DETTAGLIO:



ON/OFF

ON / OFF - Accensione e spegnimento del dispositivo

Premere il pulsante ON/OFF per accendere l'apparecchio, il display si illumina. Tutti i pulsanti sono ora attivi. La modalità standard è la modalità ENERGIZE e l'intensità standard è „Bassa intensità“. Inizia il conto alla rovescia, il timer standard è di 10 minuti. Dopo 10 minuti di funzionamento, l'applicazione si interrompe, il dispositivo si spegne e torna in modalità standby. È inoltre possibile mettere in pausa l'applicazione in qualsiasi momento premendo il pulsante „Pausa“. Se si desidera arrestare l'apparecchio prima dello scadere dei 10 minuti, premere il pulsante „ON/OFF“.

IMPOSTAZIONI DI BASE:




10 20 30



Timer

Impostare TIMER / Tempo:

Premere il pulsante TIMER dopo l'accensione dell'apparecchio per regolare l'impostazione dell'ora, se necessario. La seguente sequenza si applica 10 min. →20 min.→30 min. →10 min. La spia dell'indicatore si accende.

 <p>Intensity</p>	<p>Impostare INTENSITY / Intensità: Dopo aver acceso il dispositivo, premere il pulsante INTENSITY per personalizzare l'intensità dell'applicazione: bassa intensità (Low) → media intensità (Medium) → alta intensità (High) → bassa intensità (Low). La spia dell'indicatore si accende</p>
 <p>Heat</p>	<p>HEAT / Funzione di riscaldamento: Dopo aver acceso l'apparecchio, è possibile premere il pulsante RISCALDAMENTO per attivare la funzione di riscaldamento. La spia dell'indicatore si accende. Premere nuovamente questo pulsante per disattivare la funzione di riscaldamento; la spia dell'indicatore si spegne.</p>
 <p>Pause</p>	<p>PAUSA: Quando l'apparecchio è in funzione, premere il pulsante PAUSA per interrompere/mettere in pausa l'applicazione. Il dispositivo rimane nello stato di azione corrente. Oltre a questo pulsante e al pulsante ON/OFF, gli altri pulsanti sono inattivi. Premere nuovamente il pulsante PAUSA per riprendere l'applicazione.</p>

PROGRAMMI E APPLICAZIONI MIRATE

È possibile scegliere tra 4 diversi programmi preimpostati (PROGRAM) o selezionare aree specifiche del corpo (PART) per la propria applicazione:

PROGRAMMI:





INFO: l'apparecchio si avvia sempre automaticamente al livello di intensità più basso.

Aumentate l'intensità e il tempo solo dopo aver familiarizzato a sufficienza con tutti i programmi al livello di intensità più basso. La funzione calore può essere attivata e disattivata in qualsiasi momento durante l'uso.

!! ALLINEAMENTO OTTIMALE SUL TAPPETINO:

Si noti che l'allineamento ottimale del corpo può avvenire solo DOPO l'inizio dell'applicazione. Avvertite consapevolmente il movimento delle camere d'aria e cambiate la vostra posizione di conseguenza: piccoli movimenti, scivolando leggermente verso l'alto o verso il basso.

Se necessario, avviare il programma dall'inizio per godere appieno dell'applicazione

 <p>Energize</p>	<p>ENERGIZE / Programma stimolante: Premere il pulsante ENERGIZE dopo aver acceso l'apparecchio per avviare l'applicazione. L'intensità viene impostata automaticamente sul livello basso e la spia dell'indicatore si accende.</p>	<p>Un programma piacevolmente stimolante e vitalizzante che stimola i muscoli e le articolazioni della parte superiore del corpo e rivitalizza delicatamente l'organismo.</p>
 <p>Stretch</p>	<p>STRETCH / Stretching (Allungamento): Premere il pulsante STRETCH dopo l'accensione del dispositivo per avviare la modalità stretch. L'intensità viene impostata automaticamente sul livello basso e la spia dell'indicatore si accende.</p>	<p>Un programma di stretching intensivo che allunga e allenta i muscoli e il tessuto connettivo, le fasce della parte superiore del corpo. Ideale se si svolge un lavoro sedentario.</p>
 <p>Twist</p>	<p>TWIST / Torsione: Dopo aver acceso il dispositivo, premere il pulsante TWIST per avviare la modalità twist. L'intensità viene impostata automaticamente sul livello medio e la spia dell'indicatore si accende.</p>	<p>Un programma di stretching professionale che ruota delicatamente il corpo nei punti nevralgici per alleviare eventuali tensioni nelle anche, nelle spalle o nella parte bassa della schiena.</p>
 <p>Flow</p>	<p>FLOW / Fluidità Dopo aver acceso il dispositivo, premere il pulsante FLOW per avviare la modalità di flusso. L'intensità viene impostata automaticamente sul livello medio e la spia dell'indicatore si accende.</p>	<p>Un piacevole massaggio a cuscino d'aria che muove costantemente e delicatamente il corpo. Dopo diverse applicazioni, questo può portare a un'elasticità e a una mobilità ottimizzate.</p>

UTILIZZO IN AREE MIRATE:

PART:

Dopo aver acceso il dispositivo, utilizzare il pulsante PART per selezionare la zona del corpo desiderata:

	Premere 1 x il pulsante PART	Spalla	La spia dell'indicatore P1 si accende
	Premere 2 x il pulsante PART	Parte centrale della schiena/torace	La spia dell'indicatore P2 si accende
	Premere 3 x il pulsante PART	Area dell'anca	La spia dell'indicatore P3 si accende

CONSERVAZIONE E PULIZIA:

Dopo l'uso, scollegare l'adattatore dalla presa di corrente, arrotolare nuovamente il tappetino per massaggi, chiudere con cura la cerniera e riporlo in un luogo fresco e asciutto per risparmiare spazio. Posizionare il telecomando nell'apposita tasca laterale.

Pulizia: utilizzare un panno morbido, se necessario con un po' di liquido detergente delicato, per pulire la superficie del prodotto e il pannello di controllo. Quindi asciugare con un panno morbido. Non utilizzare detersivi corrosivi come il benzene o il diluente per pulire l'apparecchio, altrimenti il colore della tappezzeria si sbiadisce. È vietato immergere l'intero prodotto in acqua o altri liquidi durante la pulizia.

NL

BELANGRIJKE OPMERKINGEN EN VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

- Lees de volgende aanwijzingen zorgvuldig door voordat u het massageapparaat in gebruik neemt. Op die manier kan een storingsvrij gebruik en een optimale werking worden gewaarborgd. Bewaar deze handleiding voor toekomstige raadpleging!
- Controleer voordat u de adapter in het stopcontact steekt of deze onbeschadigd is. Om elektrische schokken te voorkomen, mag u de adapter niet met natte handen in het stopcontact steken of eruit verwijderen.
- Trek bij verplaatsing van het apparaat niet aan het snoer en trek niet rechtstreeks aan het apparaat, om beschadigingen te voorkomen.
- Gebruik dit product niet in een vochtige omgeving, om een elektrische schok te voorkomen.
- Let erop dat er slechts één persoon het apparaat gebruikt.
- Het apparaat mag nooit onbeheerd worden achtergelaten wanneer het is aangesloten op een stopcontact.
- Eventuele reparaties mogen uitsluitend worden uitgevoerd door geautoriseerd geschoold personeel. Onjuist gebruik of ongeautoriseerde reparaties zijn uit veiligheidsoverwegingen niet toegestaan en maken de garantie ongeldig. Neem in alle gevallen contact op met onze klantenservice.
- Vermijd contact met water, hoge temperaturen, vochtigheid en direct zonlicht.
- De stroomkabel mag niet worden beschadigd, bewerkt, overmatig gebogen, gedraaid en er mag niet hard aan getrokken worden of in de knoop raken.
- Gebruik dit apparaat niet met een beschadigd snoer, stekker of losse stopcontacten.
- Niet gebruiken tijdens de nachtrust.
- Haal de stekker uit het stopcontact als het apparaat niet wordt gebruikt of moet worden schoongemaakt.
- Gebruik alleen de meegeleverde voeding.
- Accessoires die niet bij de levering zijn inbegrepen, mogen niet worden gebruikt.
- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen vanaf 8 jaar als ze onder toezicht staan of instructie hebben gekregen over het veilige gebruik van het apparaat en de daaruit voortvloeiende gevaren begrijpen. Reiniging en onderhoud door de gebruiker mogen niet worden uitgevoerd door kinderen, tenzij ze ouder zijn dan 8 jaar en onder toezicht staan. Kinderen van jonger dan 8 jaar dienen uit de buurt te worden gehouden van het apparaat en het aansluitsnoer. Apparaten mogen worden gebruikt door personen met beperkte lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens of met gebrek aan ervaring en/of kennis, indien zij onder toezicht staan of instructie hebben gekregen over het veilige gebruik van het toestel en de gevaren ervan begrijpen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen.
- Als u zich zorgen maakt over speciale omstandigheden (zoals zwangerschap, pacemaker, gezondheidsbeperkingen), raadpleeg dan uw arts voordat u het

apparaat gebruikt.

- Staak het gebruik onmiddellijk als u onverwachts pijn of ongemak voelt.

EERSTE KENNISMAKING - HANDIGE INFORMATIE VOOR BELENA AIRSTRETCH:

De Belena AirStretch heeft naast meerdere krachtige luchtkamers een warmtefunctie. De luchtkamers zorgen voor een aangename en intensieve stretch. Voor mensen die deze vorm van rekken nog niet kennen of er niet aan gewend zijn, kan deze vorm van passieve beweging in het begin ongemakkelijk zijn. Geef uzelf en uw lichaam de tijd, vindt de optimale ontspannende lighouding en het juiste programma die bij u passen. Na een paar behandelingen voelt u het rustgevende, ontspannende effect van Belena AirStretch en dit wilt u niet meer missen.

- Belena AirStretch heeft **4 programma's (PROGRAM)**: stimulerend, rekkend, draaiend of golvend
- U kunt zich ook meer richten op **3 lichaamsdelen (PART)**: schouders, middenrug en heupen.
- **De intensiteit heeft 3 standen:** lage intensiteit, medium intensiteit, hoge intensiteit.
- De **timer kan op 10/20/30 minuten** ingesteld worden.
- De **warmtefunctie HEAT** kan indien gewenst ook worden ingeschakeld

OPMERKING VOOR GEBRUIK:

- Om de spieren en zenuwen niet overmatig te prikkelen dient u de aanbevolen massagetijd van 30 minuten aan een stuk niet te overschrijden.
- Na gebruik wordt een pauze van minstens een uur aanbevolen.
- We raden u aan het apparaat per dag niet meer dan 3 keer te gebruiken.
- Blijf na gebruik nog een paar minuten liggen en sta daarna langzaam op.
- Wij raden aan om tijdens het gebruik comfortabele, ademende en nauwsluitende kleding te dragen.

MAT VOORBEREIDEN:

- Open de rits van de mat, rol de mat uit en leg deze op een vlak oppervlak met een stevige ondergrond, zoals de vloer.
- Het flexibele hoofdedeelte kan individueel worden versteld met de klittenbandsluiting aan de onderkant van de mat. Ga zelf na of u de voorkeur geeft aan de toepassing met of zonder hoofdedeelte.
- Leg er bij gebruik op de vloer een deken of fitnessmat onder.
- Steek het dunne uiteinde van de adapter in de kabel, die zich onder het vak voor de afstandsbediening bevindt, en sluit de voeding aan op een geschikt stopcontact - het apparaat is nu gebruiksklaar.

GESCHIKTE KLEDING:

Wij raden aan om tijdens het gebruik comfortabele, ademende en nauwsluitende kleding te dragen. Trek uw schoenen uit en doe uw sieraden af.

ZO LIGT U GOED!

Lig op uw rug op Belena AirStretch.

ZORG ERVOOR DAT UW BILLEN ZO DICHT MOGELIJK TEGEN DE ONDERKANT VAN DE VERHOOGING AAN LIGGEN. DAARNA LEGT U HET HOOFDEDEELTE DUSDANIG DAT U GOED LIGT.

MOGELIJKE LIGPOSITIES:

Belena AirStretch wordt dusdanig ontwikkeld dat het geschikt is voor personen van alle vormen en maten. Door uw armen en benen van positie te veranderen kunt u ook uw welzijn beïnvloeden - ook kan daardoor de perceptie van intensiteit

veranderen. Indien een lighouding ongemakkelijk aanvoelt, verandert u deze totdat u goed ligt. Schuif hiervoor in kleine bewegingen naar boven en beneden over de mat. In de tabel vindt u wat tips die uw liggevoel en het gebruik kunnen optimaliseren. Als ondersteuning kunt u ook een beenkussen gebruiken. Ga langzaam en behoedzaam door de verschillende ligposities.

!! Houd er rekening mee dat voor elk type toepassing een andere lighouding geschikt kan zijn. In de meeste gevallen zijn 5-10 toepassingen nodig om de ideale, individuele ligpositie te vinden. !!

INSTELLEN VAN EEN INGESCHAKELDE MAT:

Houd er rekening mee dat de optimale instelling pas kan plaatsvinden NADAT het programma is gestart. Stel uzelf optimaal in en start het programma indien nodig van vooraf aan.

	Huidige flexibiliteit	Aanbevolen beenpositie	Aanbevolen armpositie
Positie 1 	Behoorlijk inflexibel en ,stijf' Kenmerken: gespannen rug en gespannen achterdijspijeren.	Buig uw knieën, voeten vlak op de grond, achter de mat.	Leg uw handen naast u of op uw buik.
Positie 2 	Weinig flexibel Kenmerken: lichte, altijd terugkomende spanningen.	Rechte benen, leg een kussen onder uw benen.	Leg uw handen naast u of op uw buik.
Positie 3 	Goed flexibel Kenmerken: u kunt staande met gemak uw tenen aanraken.	Rechte benen zonder extra kussen.	Leg uw handen naast u of op uw buik.
Positie 4 	Zeer flexibel U wilt ontspanning en weldaad.	Rechte benen zonder extra kussen.	Strek uw armen opzij of strek ze boven uw hoofd.

Neem nu de afstandsbediening/handbediening in de hand en selecteer uw toepassing.

INFO: het apparaat start automatisch altijd op de laagste intensiteitsstand. Verhoog de intensiteit pas als u zich met alle programma's in de laagste stand uitgebreid vertrouwd heeft gemaakt. De werking valt voor iedere persoon anders uit. Daarom is het van belang dat u voldoende tijd neemt om meerdere toepassingen uit te proberen. Geef uw lichaam voldoende tijd (min. 5-10 toepassingen) tot uw lichaam aan de rekking gewend is.

HANDBEDIENING - FUNCTIES VAN DE TOETSEN EN TOEPASSINGEN IN DETAIL:




ON/OFF

ON/OFF - In- en uitschakelen van het apparaat

Druk op de ON/OFF-knop om het apparaat in te schakelen, de indicator gaat branden. Alle toetsen zijn nu actief. De standaardmodus is de ENERGIZE-modus en de standaardintensiteit is ,Lage intensiteit'. Het aftellen begint, de standaardtimer is ingesteld op 10 minuten. De toepassing stopt na een werking van 10 minuten, het apparaat schakelt uit en keert terug in stand-by. U kunt de toepassing altijd pauzeren. Druk hiervoor op de ,Pause'-toets. Als u het apparaat wilt stopzetten voordat de 10 minuten om zijn, drukt u op de ,ON/OFF'-toets.

BASISINSTELLINGEN:

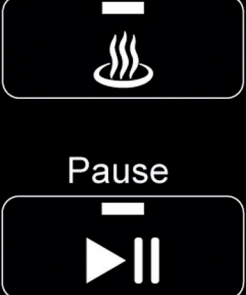

10 20 30



Timer

TIMER/tijd instellen:

Druk nadat u het apparaat inschakelt op de TIMER-toets om indien gewenst de tijdstelling aan te passen. Hierbij wordt onderstaande volgorde aangehouden: 10 min. →20 min. →30 min. →10 min. Het overeenkomstige indicatielampje gaat branden.

 <p>Intensity Heat</p>	<p>INTENSITY / Intensiteit instellen: Druk na het inschakelen van het apparaat op de INTENSITY-toets om de intensiteit van de toepassing individueel in te stellen: lage intensiteit (Low) → medium intensiteit (Medium) → hoge intensiteit (High) → lage intensiteit (Low). Het overeenkomstige indicatielampje gaat branden.</p>
 <p>Pause</p>	<p>HEAT / warmtefunctie: Nadat u het apparaat heeft ingeschakeld, kunt u de HEAT-toets indrukken om de warmtefunctie te activeren. Het indicatielampje gaat branden. Druk nogmaals op deze knop om de warmtefunctie uit te schakelen, het indicatielampje gaat uit.</p>
 <p>Pause</p>	<p>PAUSE: Druk bij een werkend apparaat op de PAUSE-toets om het gebruik te onderbreken/pauzeren. Het apparaat blijft in de huidige actiestatus. Behalve deze toets en de ON/OFF-knop zijn de andere knoppen inactief. Druk weer op de PAUSE-toets om met het gebruik door te gaan.</p>

PROGRAMMA'S EN GERICHTE TOEPASSINGEN

U kunt voor uw toepassing optioneel kiezen tussen 4 verschillende, vooringestelde programma's (PROGRAM) OF doelgerichte lichaamsdelen (PART):





PROGRAMMA'S:

INFO: Het apparaat start altijd automatisch op de laagste intensiteitsstand.

Verhoog de intensiteit en de tijd pas als u zich met alle programma's op de laagste intensiteitsstand vertrouwd heeft gemaakt. U kunt tijdens het gebruik de warmtefunctie altijd in- en weer uitschakelen.

!! OPTIMAAL INSTELLEN OP DE MAT:

Houd er rekening mee dat een optimale instelling van uw lichaam pas kan plaatsvinden NADAT u met de toepassing bent begonnen. Word u bewust van de beweging van de luchtkamers en pas hier uw positie op aan: glij hiervoor in kleine bewegingen licht omhoog of omlaag. Start naar behoefte het programma van vooraf aan om nu volledig van de toepassing te kunnen genieten.

 <p>Energize</p>	<p>ENERGIZE / stimulerend programma: Druk na het inschakelen van het apparaat op de ENERGIZE-toets om de toepassing te starten. De intensiteit staat automatisch op de laagste stand, het indicatielampje gaat branden.</p>	<p>Een aangenaam stimulerend en vitaliserend programma, dat uw spieren en gewrichten in het bovenlichaam stimuleert en uw lichaam zacht verkwikt.</p>
 <p>Stretch</p>	<p>STRETCH / stretchen (rekken): Druk na het inschakelen van het apparaat op de STRETCH-toets om de stretchmodus te starten. De intensiteit wordt automatisch ingesteld op de laagste stand, het indicatielampje gaat branden.</p>	<p>Een intensief stretchprogramma dat uw spieren en bindweefsel, de fascia in het bovenlichaam, uitgebreidrekt en losmaakt. Ideaal als u een zittend beroep heeft.</p>
 <p>Twist</p>	<p>TWIST / draaien: Druk na inschakelen van het apparaat op de TWIST-toets om de draaimodus te starten. De intensiteit wordt automatisch ingesteld op de medium stand, het indicatielampje gaat branden.</p>	<p>Een professioneel stretchprogramma dat uw lichaam zachtjes draait in de neuralgische zones om mogelijke spanning in de heupen, schouders of in de onderrug los te maken.</p>
 <p>Flow</p>	<p>FLOW / golven: Druk na inschakeling van het apparaat op de FLOW-toets om de golfmodus te starten. De intensiteit wordt automatisch ingesteld op de medium stand, het indicatielampje gaat branden.</p>	<p>Een aangename, golvende luchtkussenmassage die uw lichaam constant zachtjes beweegt. Deze kan na meerdere toepassingen bijdragen aan een optimale elasticiteit en beweeglijkheid.</p>

TOEPASSINGEN IN DE BEOOGDE ZONE:

PART:

Druk na inschakeling van het apparaat op de PART-toets om een gewenst lichaamsdeel te kiezen:

	1 x drukken op de PART-toets	schouderpartij	Indicatielampje P1 gaat branden
	2 x drukken op de PART-toets	middenrug/ribbenkast	Indicatielampje P2 gaat branden
	3 x drukken op PART-toets	gebied rond de heupen	Indicatielampje P3 gaat branden

OPSLAG EN REINIGING:

Haal na gebruik de adapter uit het stopcontact, rol de massagemat weer op, sluit de rits voorzichtig en berg hem op een koele, droge plek op om ruimte te besparen. Leg de afstandsbediening in het daarvoor bestemde zijvak.

Reiniging: gebruik een zachte doek, eventueel met een beetje milde reinigingsvloeistof, om het oppervlak van het product en het bedieningspaneel schoon te vegen. Veeg vervolgens droog met een zachte doek. Gebruik geen bijtende schoonmaakmiddelen zoals wasbenzine of verdunner om het apparaat schoon te maken, anders zal de kleur van de bekleding vervagen. Het gehele product mag onder geen beding bij het reinigen in water of andere vloeistoffen worden gedompeld.

HU

FONTOS TUDNIVALÓK ÉS BIZTONSÁGI ÚTMUTATÁSOK

- Kérjük, hogy a hibamentes működés és az optimális hatékonyság érdekében a masszírozó használata előtt figyelmesen olvassa el az alábbi utasításokat. Őrizze meg ezt az útmutatót, hogy szükség esetén bele tudjon nézni!
- A csatlakoztatás előtt ellenőrizze, hogy az adapter sértetlen-e. Az áramütés elkerülése érdekében ne csatlakoztassa vagy húzza ki az adaptert nedves kézzel.
- A készülék mozgathatóságakor a sérülések elkerülése érdekében ne húzza a kábelt, és ne húzza közvetlenül a készüléket.
- Az áramütés elkerülése érdekében ne használja ezt a terméket nedves, párás környezetben.
- Ügyeljen arra, hogy az eszközt mindig csak egyetlen személy használja.
- A készüléket soha nem szabad felügyelet nélkül hagyni, ha dugaszolóaljzathoz van csatlakoztatva.
- Bármilyen javítást csak arra felhatalmazott szakemberek végezhetnek. A nem rendeltetésszerű használat és az engedély nélküli javítás biztonsági okokból nem megengedett, és a garancia érvényét veszti. Minden esetben keresse fel az ügyfélszolgálatunkat.
- Kerülje a vízzel, magas hőmérséklettel, páratartalommal és közvetlen napfényvel való érintkezést.
- A hálózati kábelt nem szabad megsérteni, megmunkálni, túlzottan meghajlítani, erősen meghúzni, megcsavarni vagy csomózni.
- Ne használjon sérült kábeleket, dugókat vagy laza aljzatokat.
- A készüléket ne használja alvás közben.
- Húzza ki a kábelt, ha a készülék nincs használatban vagy tisztításra szorul.
- Csak a csomagban található hálózati adaptert használja.
- A kiszállított csomag részét nem képező tartozékokat tilos használni.
- Ezt a készüléket 8 éves és annál idősebb gyermekek abban az esetben használhatják, ha felügyelet alatt állnak, vagy ha a készülék biztonságos használatára megtanították őket, és megértették az annak használatából eredő veszélyeket. A tisztítást és a felhasználói karbantartást gyermekek nem végezhetik el, kivéve, ha 8 évesek vagy annál idősebbek, és felügyelet alatt állnak. A 8 év alatti gyermekeket távol kell tartani az eszköztől és annak csatlakozóvezetékeitől. Az eszközt csökkent fizikai, érzékszervi vagy mentális képességekkel rendelkező vagy a szükséges ismeretekkel és/vagy tapasztalattal nem rendelkező személyek is használhatják, ha felügyelet alatt állnak, vagy az eszköz biztonságos használatára megtanították őket, és megértették az annak használatából fakadó veszélyeket. Gyermekek nem játszhatnak a készülékkel.
- Ha különleges körülmények (pl. terhesség, pacemaker, egészségügyi korlátozások) miatt bármilyen aggálya van, a készülék használata előtt konzultáljon orvosával.
- Amennyiben várákosai ellenére fájdalmat érez, vagy panaszai vannak,

azonnal fejezze be a termék használatát.

ELSŐ ISMERKEDÉS – HASZNOS INFORMÁCIÓK A BELENA AIRSTRETCH KÉSZÜLÉKHEZ:

A Belena AirStretch több power air kamrával és fűtési funkcióval rendelkezik. A légkamrák kellemes, intenzív nyújtást biztosítanak. Azok számára, akik még nem ismerik ezt a típusú nyújtást, ill. nem szoktak hozzá, a passzív mozgásnak ez a formája kezdetben kényelmetlen lehet. Adjon időt magának és testének, találja meg az optimális kényelmes fekvést és a saját maga számára megfelelő programot. Néhány használat után érezni fogja a Belena AirStretch nyugtató, ellazító hatását, és már nem akar többé lemondani róla.

- Az AirStretchben **4 előre beállított program (PROGRAM)** található: élenkítő, nyújtás, twist/csavarás vagy flow/szétáramló
- A súlypontot **3 testtájára (PART)** helyezheti: vállak, hátközép és csípők.
- Az **intenzitás 3 fokozatban** választható: alacsony intenzitás, közepes intenzitás, magas intenzitás.
- Az időzítő **10/20/30 percre** állítható.
- A **melegítési funkció HEAT**, amennyiben úgy kívánja, külön is bekapcsolható

KÉRJÜK, HASZNÁLAT ELŐTT VEGYE FIGYELEMBE:

- Az izmok és idegek túlstimulálásának elkerülése érdekében nem szabad túllépni az alkalmanként ajánlott 30 perces alkalmazási időt.
- Sikeres alkalmazás után legalább egy óra szünet ajánlott.
- Javasoljuk, hogy naponta legfeljebb 3-szor alkalmazza.
- Alkalmazás után maradjon még fekvé néhány percre, majd lassan keljen fel.
- Használat közben kényelmes, légáteresztő, testhezálló ruházat viselését javasoljuk.

A MASSZÁZSSZÖNYEG ELŐKÉSZÍTÉSE:

- Nyissa ki a cipzárt, tekerje ki a masszázsszőnyeget, és helyezze egy sima felületre, például a padlóra.
- A rugalmas fejrész a masszázsszőnyeg alsó részén található tépőzárral egyedileg állítható. Találja ki, hogy fejrészrel vagy anélkül szeretné használni.
- Ha a padlóra helyezve használja, akkor egy takarót vagy egy fitnessmatracot is használhat alátétként.
- Az adapter vékony végét csatlakoztassa a kábelhez, amely a távirányító-tartó zseb alatt található, a tápegységet pedig dugja egy megfelelő dugaszolóaljzatba - a készülék ezzel működésre kész.

MEGFELELŐ RUHÁZAT:

Használat közben kényelmes, légáteresztő, testhezálló ruházat viselését javasoljuk. Vegye le a cipőjét és az összes ékszerét.

ÍGY FEKSZIK MEGFELELŐ MÓDON!

Hanyatt fekdjön rá a Belena AirStretchre.

ÜGYELJEN ARRRA, HOGY A FENEKE A LEHETŐ LEGKÖZELEBB LEGYEN AZ ALUL TALÁLHATÓ KIEMELKEDŐ RÉSZHEZ. A FEJRÉSzt EZUTÁN ÜGY ÁLLÍTSÁ BE, HOGY KÉNYELMES HELYZETBEN FEKÜDJÖN.

LEHETSÉGES FEKVÉSI POZÍCIÓK:

A Belena AirStretchet úgy fejlesztették ki, hogy szinte minden méretű és alakú ember számára megfelelő legyen. Karjai és lábai helyzetének megváltoztatásával ráadásul befolyásolhatja közérzetét – ennek köszönhetően az intenzitás érzékelése is változhat. Ha kényelmetlennek érzi a fekvő pozíciót, addig változtasson rajta, amíg kényelmessé nem válik. Ennek érdekében kis mozdulatokkal csússzon kicsit felfelé vagy lefelé a szőnyegen. A táblázatban

talál néhány tippet, hogyan optimalizálhatja fekvése kényelmét, ezáltal pedig az alkalmazást. Alátámasztásként lábpárnát is használhat az alkalmazás során. Lassan és óvatosan menjen végig a különböző fekvési pozíciókon.

!! Kérjük, vegye figyelembe, hogy minden alkalmazástípushoz más-más fekvési pozíció lehet megfelelő. A legtöbb esetben legalább 5-10 alkalmazásra van szükség, amíg megtalálja az ideális, egyéni fekvési pozíciót. !!

ELHELYEKEDÉS BEKAPCSOLT SZŐNYEG ESETÉN:

Kérjük, vegye figyelembe, hogy az optimális elhelyezkedésre a program elindítása UTÁN kerülhet sor. Helyezkedjen el optimálisan, és szükség esetén indítsa el előlről a programot.

	Aktuális rugalmasság	A lábak ajánlott pozíciója	A karok ajánlott pozíciója
1. pozíció 	A meglehetősen rugalmatlan és „merev” testhelyzet ismertetőjegyei: megfeszült hát és megfeszült hátsó combizmok.	Hajlítsa be a térdét, lábai legyenek a padlón, a szőnyeg mögött.	Kezeit tegye oldalra vagy a hasára.
2. pozíció 	A kevés rugalmasság ismertetőjelei: enyhe, vissza-visszatérő megfeszülések.	Egyenes lábak, tegyen egy párnát a lábai alá.	Kezeit tegye oldalra vagy a hasára.
3. pozíció 	Megfelelő rugalmasság Ismertetőjelei: nem esik nehezőre álló testhelyzetben megérinteni a lábujjait.	Egyenes lábak, kiegészítő párna nélkül.	Kezeit tegye oldalra vagy a hasára.
4. pozíció 	Nagyon rugalmas Ellazulásra és jó közérzetre vágyik.	Egyenes lábak, kiegészítő párna nélkül.	Nyújtsa ki a karját, vagy emelje a feje fölé.

Most vegye kézbe a távirányítót / kézi kontrollert, majd válassza ki az alkalmazást.

INFORMÁCIÓ: A készülék automatikusan mindig a legalacsonyabb intenzitási fokozaton indul el. Csak akkor növelje az intenzitást, ha már kellőképpen megismerte az összes programot a legalacsonyabb intenzitási fokozaton. A hatás személyenként eltérő, ezért fontos, hogy szánjon elegendő időt ennek megismerésére, és hagyja, hogy több alkalmazás kifejtsen Önre hatását. Adj elegendő időt magának és testének (legalább 5-10 alkalmazás), amíg teste megszokja a nyújtást.

KÉZI KONTROLLER - A GOMBOK ÉS ALKALMAZÁSOK FUNKCIÓI RÉSZLETESEN:



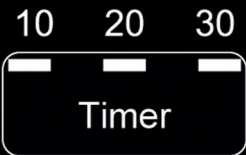



ON / OFF - A készülék be- és kikapcsolása

Nyomja meg az ON/OFF gombot a készülék bekapcsolásához, a jelzőfény világítani kezd.

Mostantól minden gomb aktív. Az alapértelmezett üzemmód az ENERGIZE üzemmód, az alapértelmezett intenzitás pedig az „Alacsony intenzitás”. A visszazámlálás elkezdődik, az alapértelmezett időzítés 10 perc. 10 percnél működés után az alkalmazás leáll, a készülék kikapcsol, és visszatér készenléti üzemmódba.

Az alkalmazást bármikor szüneteltetheti is – ehhez nyomja meg a „Pause” (Szünet) gombot. Ha le szeretné állítani a készüléket a 10 perc letelte előtt, nyomja meg az „ON/OFF” gombot.

ALAPBEÁLLÍTÁSOK:

 <p>10 20 30 Timer</p>	<p>TIMER (Időzítő) / Az idő beállítása: A készülék bekapcsolása után, ha kívánja, nyomja meg a TIMER (Időzítő) gombot az idő beállításához. Itt az időtartamok az alábbi sorrendben követik egymást: 10 perc → 20 perc → 30 perc → 10 perc A megfelelő jelzőfény kigyullad.</p>
 <p>L M H Intensity Heat</p>	<p>INTENSITY / Az intenzitás beállítása: A készülék bekapcsolása után nyomja meg az INTENSITY gombot az alkalmazás intenzitásának egyéni beállításához: Alacsony intenzitás (Low) → Közepes intenzitás (Medium) → Magas intenzitás (High) → Alacsony intenzitás (Low). A megfelelő jelzőfény világít</p>
 <p>Heat</p>	<p>HEAT / Fűtési funkció: A készülék bekapcsolása után megnyomhatja a HEAT gombot a fűtési funkció aktiválásához. A jelzőfény világít. Nyomja meg újra ezt a gombot a fűtési funkció kikapcsolásához, a jelzőfény kialszik.</p>
 <p>Pause</p>	<p>SZÜNET: Amikor a készülék működik, nyomja meg a PAUSE (Szünet) gombot az alkalmazás megszakításához/ szüneteltetéséhez. A készülék az aktuális működési állapotban áll le. Ezen a gombon és az ON/OFF gombon kívül a többi gomb inaktív. Nyomja meg ismét a PAUSE (Szünet) gombot az alkalmazás folytatásához.</p>

PROGRAMOK ÉS CÉLTERÜLETI ALKALMAZÁSOK

Opcionálisan választhat 4 különböző előre beállított program (PROGRAM) közül, VAGY célzottan kiválaszthat bizonyos testrészeket (PART) az alkalmazáshoz:




PROGRAMOK:


INFORMÁCIÓ: A készülék automatikusan mindig a legalacsonyabb intenzitási fokozaton indul el.

Csak akkor növelje az intenzitást és az időt, ha már kellőképpen megismerte az összes programot a legalacsonyabb intenzitási fokozaton. A fűtési funkciót az alkalmazás során bármikor be- és kikapcsolhatja.

!! OPTIMÁLIS ELHELYEZKEDÉS A SZŐNYEGEN:

Ügyeljen arra, hogy testével majd csak az alkalmazás elindítása UTÁN tud elhelyezkedni optimálisan. Érezze tudatosan a légkamrák mozgását, és ennek megfelelően változtassa meg pozícióját: kis mozdulatok, enyhe fel-lecsúszás a szőnyegen. Ha szükséges, indítsa el a programot előlről, hogy teljes mértékben élvezhesse az alkalmazást.

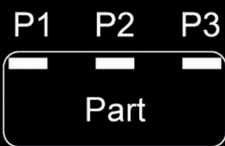
 <p>Energize</p>	<p>ENERGIZE / Élénkítő program: A készülék bekapcsolása után nyomja meg az ENERGIZE gombot az alkalmazás elindításához. Az intenzitás automatikusan a legalacsonyabb fokozatra van beállítva, a jelzőfény világít.</p>	<p>Kellemesen élénkítő és revitalizáló program, amely stimulálja a felsőtest izmait és ízületeit, és gyengéden revitalizálja a testet.</p>
 <p>Stretch</p>	<p>STRETCH / Nyújtás: A készülék bekapcsolása után nyomja meg a STRETCH-gombot a nyújtás üzemmód elindításához. Az intenzitás automatikusan a legalacsonyabb fokozatra áll be, a jelzőfény világít.</p>	<p>Intenzív nyújtó program, amely kiterjedten nyújtja és ellazítja a felsőtest izmait, kötőszövetét és izomhüvelyeit. Ideális, ha ülő munkát végez.</p>
 <p>Twist</p>	<p>TWIST / Csavarás: A készülék bekapcsolása után nyomja meg a TWIST-gombot a twist-üzemmód elindításához. Az intenzitás automatikusan a közepes fokozatra áll be, a jelzőfény világít.</p>	<p>Professzionális nyújtó program, amely finoman forgatja, csavarja el a testet a kritikus területeken, hogy megszüntesse a csípő esetlegesen megfeszült állapotát. A vállak vagy a hát alsó részének ellazításához.</p>

	<p>FLOW / Szétáramlás: A készülék bekapcsolása után nyomja meg a FLOW-gombot a szétáramlás üzemmód elindításához. Az intenzitás automatikusan a közepes fokozatra áll be, a jelzőfény világít.</p>	<p>Kellemes, áramló légpárnás masszázs, amely folyamatosan gyengéden mozgatja testét. Ez több alkalmazás után optimalizált rugalmasságot és mozgékonyt eredményezhet.</p>
---	---	---

CÉLTERÜLETI ALKALMAZÁSOK:

PART (Testrész):

A készülék bekapcsolása után a PART-gombbal célzottan válassza ki a kívánt testtájat:

	<p>A PART-gomb megnyomása 1-szer</p>	<p>Válttájék</p>	<p>A P1 jelzőfény világít</p>
	<p>A PART-gomb megnyomása 2-szer</p>	<p>A hát középső része/mellkas</p>	<p>A P2 jelzőfény világít</p>
	<p>A PART-gomb megnyomása 3-szor</p>	<p>Csípőtájék</p>	<p>A P3 jelzőfény világít</p>

Tárolás és tisztítás:

Használat után húzza ki az adaptert a foglalatból, tekerje fel ismét a masszázsszőnyeget, óvatosan zárja le a cipzárt, és tárolja hűvös, száraz helyen, hogy helyet takarítson meg. Helyezze a távirányítót az ebből a célból kialakított oldalzsebbe.

Tisztítás: Használjon puha ruhát, szükség esetén kevés enyhe tisztítófolyadékot a termék és a kezelőpanel felületének letöröléséhez. Ezután törölje szárazra puha ruhával. Ne használjon maró hatású tisztítószeret, például benzolt vagy higítót a készülék tisztításához, különben a kárpit színe kifakul. Tilos a teljes terméket vízbe vagy más folyadékba meríteni a tisztítás során.

CZ

DŰLEZTÍTÁ UPOZORNĚNÍ A BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Před uvedením vašeho masážního přístroje do provozu si pečlivě přečtěte následující upozornění, aby byl zajištěn bezporuchový provoz a optimální stupeň účinnosti. Uchovejte si prosím tento návod k pozdějšímu nahlédnutí!
- Zkontrolujte před zapojením, jestli není adaptér poškozený. Nezapojujte a neodpojujte adaptér mokrými rukama, aby se zabránilo zásahu elektrickým proudem.
- Když přístroj přemístíte, netahejte jej prosím za kabel a netahejte přímo za přístroj, aby se zabránilo poškození.
- Nepoužívejte tento produkt ve vlhkém prostředí, aby se zabránilo zásahu elektrickým proudem.
- Dbejte na to, aby přístroj používala vždy jen jedna osoba.
- Přístroj by nikdy neměl zůstat bez dozoru, když je zapojený do zásuvky.
- Případné opravy smí být prováděny pouze oprávněným kvalifikovaným personálem. Nesprávné použití a neoprávněné opravy nejsou z bezpečnostních důvodů přípustné a vedou ke ztrátě záruky. Kontaktujte v každém případě předem náš zákaznický servis.
- Vyhněte se kontaktu s vodou, vysokým teplotám, vlhkosti a přímému slunečnímu záření.
- Síťový kabel nesmí být poškozený, upravený, nadměrně ohnutý, silně protažený, překroucený nebo zamotaný.
- Nepoužívejte poškozený kabel, zástrčku nebo uvolněné zdičky.
- Nepoužívejte ve spánku.
- Když přístroj není používán nebo musí být vyčištěn, odpojte kabel přístroje.
- Používejte jen dodaný elektrický zdroj.
- Nesmí být používán díly příslušenství, které nejsou obsahem balení.
- Tento přístroj mohou používat děti ve věku od 8 let, když jsou pod dohledem nebo byly poučeny o bezpečném používání přístroje a pochopily z něho vyplývající nebezpečí. Čištění a uživatelskou údržbu nesmí provádět děti, ledaže by byly starší 8 let a jsou pod dozorem. Dětem mladším 8 let by neměl být umožněn přístup k přístroji a jeho přívodnímu kabelu. Přístroje

mohou používat osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo nedostatečnými zkušenostmi a/nebo znalostmi, pokud jsou pod dohledem nebo pokud byly instruovány o bezpečném používání přístroje a byly obeznámeny s nebezpečími z toho plynoucími. Děti si s přístrojem nesmí hrát.

- Když máte z důvodů zvláštních okolností (např. těhotenství, kardiostimulátor, zdravotní omezení) obavy, konzultujte nejdříve použití přístroje se svým lékařem.
- Když proti očekávání pocítíte bolest nebo nepříjemné pocity, okamžitě přerušete použití.

PRVNÍ SEZNÁMENÍ – UŽITEČNÉ INFORMACE O BELENA AIRSTRETCH:

Belena AirStretch obsahuje několik výkonných vzduchových komor a funkci vyhřívání. Vzduchové komory zajišťují příjemné a intenzivní protažení. Pro lidi, kteří s tímto typem protahování začínají nebo na něj nejsou zvyklí, může být tato forma pasivního pohybu zpočátku nepříjemná. Dopřejte sobě a svému tělu čas, najděte si optimální polohu a program, který vám nejlépe vyhovuje. Po několika aplikacích pocítíte uklidňující a uvolňující účinek přístroje Belena AirStretch a už se bez něj nebudete chtít obejít.

- Belena AirStretch má **4 programy (PROGRAM)**: povzbuzení, protažení, twist/otáčení nebo flow/plynulý
- Můžete se zaměřit na **3 oblasti těla (PART)**: ramena, střední část zad a kyčle.
- **Intenzitu můžete nastavit na 3 stupně**: Nejnižší intenzita, střední intenzita, vysoká intenzita.
- Časovač lze nastavit na **10/20/30 minut**.
- V případě potřeby lze zapnout **funkci ohřevu HEAT**

PŘED POUŽITÍM VEZMĚTE NA VĚDOMÍ:

- Aby nedošlo k nadměrné stimulaci svalů a nervů, neměli byste překročit doporučenou dobu aplikace 30 minut.
- Po použití doporučujeme přestávku alespoň jednu hodinu.
- Doporučujeme neprovádět více než 3 použití denně.
- Po aplikaci si na několik minut lehněte a potom pomalu vstaňte.
- Při používání doporučujeme oblečení v příjemném, prodyšném a přiléhavém oděvu.

PŘÍPRAVA PODLOŽKY:

- Rozepněte zip, rozbalte podložku a položte ji na rovnou plochu s pevným podkladem, jako je podlaha.
- Flexibilní hlavovou část můžete individuálně nastavit pomocí suchého zipu na dolní straně podložky. Zjistěte si sami, jestli dáváte přednost aplikaci s hlavovou částí nebo bez ní.
- Když přístroj používáte na podlaze, můžete jako podložku použít také deku nebo fitness podložku.

- Zapojte tenký konec adaptéru do kabelu umístěného pod kapsou dálkového ovládání a elektrický zdroj do vhodné zásuvky - přístroj je nyní připravený k provozu.

VHODNÝ ODĚV:

Při používání doporučujeme oblečení v příjemném, prodyšném a přiléhavém oděvu. Vyzujte si boty a odložte všechny šperky.

TAK LEŽÍTE SPRÁVNĚ!

Lehněte si zády na Belena AirStretch.

UJISTĚTE SE, ŽE VAŠE HÝZDĚ DOLÉHAJÍ CO NEJBLÍŽE NA SPODNÍ ZVÝŠENÍ. POTOM NASTAVTE HLAVOVOU ČÁST TAK, ABY SE VÁM POKODLNĚ LEŽELO.

MOŽNÉ POLOHY LEŽENÍ:

Přístroj Belena AirStretch byl vyvinutý tak, aby se přizpůsobil lidem téměř všech tvarů a velikostí. Změnou polohy rukou a nohou můžete také navíc ovlivnit svou

pohodu - tím se může změnit také vaše vnímání intenzity. Když vám poloha vleže připadá nepohodlná, změňte ji, dokud nebudete ležet pohodlně. Za tímto účelem klouzejte po podložce malými pohyby nahoru nebo dolů. V tabulce najdete několik tipů, jak můžete optimalizovat pocit při ležení, a tím také použití. Jako opěru můžete při použití zahrnout polštářek na nohy. Pomalu a opatrně procházejte různými polohami vleže.

!! Upozorňujeme, že pro každý typ použití může být vhodná jiná poloha ležení. Ve většině případů trvá nejméně 5-10 použití, než najdete ideální individuální polohu pro ležení. !!

NASTAVENÍ PŘI ZAPNUTÉ PODLOŽCE:

Vezměte prosím na vědomí, že optimální nastavení můžete provést až PO spuštění programu. Narovnejte se optimálním způsobem a v případě potřeby začnete program od začátku.

	Aktuální flexibilita	Doporučené polohy nohou	Doporučené polohy paží
Poloha 1 	Spíše neohebný a „ztuhlý“ Vlastnosti: napjatá záda a napjaté zadní stehenní svaly.	Pokrčte kolena, chodidla položte na podlahu, za podložkou.	Položte si ruce na boky nebo na břicho.
Poloha 2 	Malá flexibilita Vlastnosti: mírné, opakující se napětí.	Napřimené nohy, pod nohy si položte polštář.	Položte si ruce na boky nebo na břicho.
Poloha 3 	Dobrá flexibilita Vlastnosti: ve stoje se snadno dotýkáte špiček nohou.	Rovné nohy bez přídavného polštáře.	Položte si ruce na boky nebo na břicho.
Poloha 4 	Velmi flexibilní Hledáte relaxaci a pohodu.	Rovné nohy bez přídavného polštáře.	Roztáhněte ruce nebo je natáhněte za hlavu.

Nyní vezměte dálkové ovládání/ruční ovladač do ruky a vyberte aplikaci.

INFORMACE: Spotřebič se spustí vždy automaticky na nejnižší stupeň intenzity. Intenzitu zvyšujte až tehdy, až se dostatečně seznámíte se všemi programy na nejnižší úrovni intenzity. Účinek je u každého člověka jiný, proto je důležité, abyste věnovali dostatek času a nechali na sebe působit několik použití. Dopřejte sobě a svému tělu dostatek času (alespoň 5-10 použití), než si vaše tělo na protahování zvykne.

RUČNÍ OVLADAČ - FUNKCE TLAČÍTEK A PODROBNOSTI POUŽITÍ:



ON/OFF - zapnutí a vypnutí přístroje

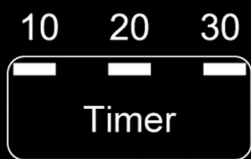



Pro zapnutí přístroje stiskněte tlačítko ON/OFF, rozsvítí se kontrolka.

Všechna tlačítka jsou nyní aktivní. Výchozí režim je režim ENERGIZE a výchozí intenzita je „Nízká intenzita“. Začne odpočítávání, standardní čas zapnutí je 10 minut. Po 10 minutách provozu se použití zastaví, přístroj se vypne a vrátí do pohotovostního režimu.

Použití můžete také kdykoli pozastavit stisknutím tlačítka „Pause“.

Když chcete přístroj zastavit před uplynutím 10 minut, stiskněte tlačítko „ON/OFF“.

ZÁKLADNÍ NASTAVENÍ:

 <p>10 20 30 Timer</p>	<p>Nastavení TIMER/času: Po zapnutí přístroje stiskněte tlačítko TIMER a v případě potřeby upravte nastavení času. Přitom platí následující pořadí 10 min. →20 min →30 min →10 min. Rozsvítí se příslušná kontrolka.</p>
 <p>L M H Intensity</p>	<p>Nastavení intenzity/INTENSITY: Po zapnutí přístroje stiskněte tlačítko INTENSITY a nastavte individuálně intenzitu použití: Nízká intenzita (Low) → střední intenzita (Medium) →Vysoká intenzita (High) → Nízká intenzita (Low). Svítí příslušná kontrolka.</p>
 <p>Heat</p>	<p>Funkce ohřevu/HEAT: Po zapnutí přístroje můžete stisknutím tlačítka HEAT aktivovat funkci ohřevu. Svítí kontrolka. Opětovným stisknutím tohoto tlačítka funkci ohřevu vypnete, kontrolka zhasne.</p>
 <p>Pause</p>	<p>PAUSE: Když je přístroj v provozu, stisknutím tlačítka PAUSE použití přerušíte/pozastavíte. Přístroj zůstane stát v aktuálním stavu akce. Kromě tohoto tlačítka a tlačítka ZAP/VYP jsou ostatní tlačítka neaktivní. Opětovným stisknutím tlačítka PAUSE obnovíte použití.</p>

PROGRAMY A CÍLOVÉ OBLASTI POUŽITÍ

Volitelně si můžete vybrat mezi 4 různými předem nastavenými programy (PROGRAM) NEBO cíleně zvolit určité oblasti těla (PART) pro své použití:

PROGRAMY:




INFORMACE: Přístroj se vždy automaticky spustí na nejnižší stupeň intenzity.


Intenzitu a čas zvyšujte až tehdy, když se dostatečně seznámíte se všemi programy na nejnižší úrovni intenzity. Funkci ohřevu můžete kdykoli v průběhu používání zapnout nebo vypnout.

!! OPTIMÁLNÍ NASTAVENÍ NA PODLOŽCE:

Veďte na vědomí, že optimální nastavení svého těla můžete provést až PO spuštění použití. Vědomě vnímejte pohyb vzduchových komor a podle toho měňte svou polohu: malé pohyby, mírné posunutí nahoru nebo dolů.

V případě potřeby spusťte program od začátku, abyste si použití plně užili

 <p>Energize</p>	<p>ENERGIZE/aktivační program: Po zapnutí přístroje stiskněte tlačítko ENERGIZE pro spuštění použití. Intenzita bude automaticky nastavena na nejnižší stupeň, kontrolka svítí.</p>	<p>Příjemně povzbuzující a vitalizující program, který stimuluje svaly a klouby horní části těla a jemně revitalizuje vaše tělo.</p>
 <p>Stretch</p>	<p>STRETCH/protahování (natažení): Stisknutím tlačítka STRETCH po zapnutí přístroje spustíte režim protahování. Intenzita se automaticky nastaví na nízký stupeň a rozsvítí se kontrolka.</p>	<p>Intenzivní protahovací program, který intenzivně protahuje a uvolňuje svaly a pojivovou tkáň, fascie v horní části těla. Ideální, když máte sedavé zaměstnání.</p>
 <p>Twist</p>	<p>TWIST/otáčení: Po zapnutí přístroje stiskněte tlačítko TWIST pro spuštění režimu otáčení. Intenzita bude automaticky nastavena na střední stupeň, kontrolka svítí.</p>	<p>Profesionální protahovací a natahovací program, který jemně otáčí tělem v neuralgických bodech a uvolňuje případné napětí v kyčlích ramenech nebo spodní část zad.</p>

	<p>FLOW/plynulý: Po zapnutí prístroje stisknete tlačítko FLOW pro spuštění plynulého režimu. Intenzita bude automaticky nastavena na střední stupeň, kontrolka svítí.</p>	<p>Příjemná plynulá masáž na vzduchovém polštáři, která neustále a jemně pohybuje vašim tělem. Po několika použitích tak může dojít k optimalizaci pružnosti a pohyblivosti.</p>
---	--	--

CÍLENÉ OBLASTI POUŽITÍ:

PART:

Po zapnutí prístroje vyberte pomocí tlačítka PART požadovanou oblast těla:

	<p>Stisknete 1 x tlačítko PART</p>	<p>Ramenní část</p>	<p>Kontrolka P1 svítí</p>
	<p>Stisknete 2 x tlačítko PART</p>	<p>Střední část zad/hrudníku</p>	<p>Kontrolka P2 svítí</p>
	<p>Stisknete 3 x tlačítko PART</p>	<p>Oblast kyčlí</p>	<p>Kontrolka P3 svítí</p>

Uložení a čištění:

Po použití odpojte adaptér ze zásuvky, masážní podložku opět srolujte, opatrně zapnete zip a uložte ji na chladné, suché místo. Dálkové ovládání zasuňte do k tomu určené boční kapsy.

Čištění: K očištění povrchu produktu a ovládacího panelu používejte měkkou utěrku, popřípadě jemnou čisticí kapalinu. Potom otřete měkkou utěrkou do sucha. Nepoužívejte k čištění žíravé čisticí prostředky jako benzol nebo rozpouštědla, protože jinak barva potahu vybledne. Je zakázáno, ponořovat při čištění celý produkt do vody nebo jiných kapalin.

Záruka: Na tento výrobek se vztahuje neomezená dvouletá záruka na všechny vady z výroby a na vady materiálu. Tato záruka nijak neovlivňuje vaše zákonná práva.

SK

DÔLEŽITÉ UPOZORNENIA A BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

- Pred uvedením masážnej podložky do prevádzky si starostlivo prečítajte nasledujúce pokyny, aby ste zabezpečili jej bezporuchovú prevádzku a optimálny účinok. Uchovajte si tento návod na ďalšie použitie!
- Pred zapojením skontrolujte, či adaptér nie je poškodený. Aby ste predišli úrazu elektrickým prúdom, adaptér nezapájajte a neodpájajte mokrými, príp. vlhkými rukami.
- Aby ste predišli poškodeniu, prístroj pri premiestňovaní neťahajte za kábel, ani priamo za prístroj.
- Aby ste predišli úrazu elektrickým prúdom, prístroj nepoužívajte vo vlhkom prostredí.
- Dbajte na to, aby podložku používala vždy iba jedna osoba.
- Keď je podložka zapojená do elektrickej zásuvky, nikdy ju nenechávajte bez dozoru.
- Prípadné opravy smie vykonávať iba autorizovaný odborný personál. Nesprávne použitie a neoprávnené opravy nie sú z bezpečnostných dôvodov prípustné a vedú k strate záruky. Predtým v každom prípade kontaktujte náš zákaznícky servis.
- Vyhýbajte sa kontaktu s vodou, vysokým teplotám, vlhkosti a priamemu slnečnému žiareniu.
- Sieťový kábel sa nesmie poškodiť, upravovať, nadmerne ohýbať, silno ťahať, skrúcať ani zauzľovať.
- Nepoužívajte poškodené káble, zástrčky alebo uvoľnené zásuvky.
- Nepoužívajte počas spánku.
- Keď podložku nepoužívate alebo sa chystáte ju čistiť, odpojte kábel z napájania.
- Používajte iba priložený napájací adaptér.
- Nepoužívajte príslušenstvo, ktoré nebolo súčasťou balenia.
- Deti vo veku od 8 rokov môžu tento prístroj používať iba vtedy, ak sú pod dozorom alebo boli poučené o bezpečnom používaní prístroja a porozumeli nebezpečenstvám, ktoré by mohli vzniknúť v prípade nedodržania týchto

pokynov. Čistenie a používateľskú údržbu môžu vykonávať iba deti, ktoré sú staršie ako 8 rokov a sú pod dozorom. Zariadenie a jeho prepojavacie káble uchovávajte mimo dosahu detí mladších ako 8 rokov. Zariadenie môžu osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami alebo nedostatkom skúseností či vedomostí používať, iba ak sú pod dozorom alebo boli poučené o bezpečnom používaní zariadenia a porozumeli z toho vyplývajúcim nebezpečenstvám. Prístroj nie je určený na hranie pre deti.

- Ak máte akékoľvek obavy v dôsledku špecifických okolností (napr. v súvislosti s tehotenstvom, kardiostimulátorom, príp. s inými zdravotnými obmedzeniami), poraďte sa pred použitím podložky so svojím lekárom.
- Ak v rozpore s očakávaniami pocítite akúkoľvek bolesť alebo nepríjemné pocity, okamžite používanie podložky prerušte.

ZOZNÁMENIE SA S PRÍSTROJOM – UŽITOČNÉ INFORMÁCIE O MASÁŽNEJ PODLOŽKE BELENA AIR STRETCH:

Belena AirStretch obsahuje niekoľko výkonných vzduchových komôr a poskytuje ohrevnú funkciu. Vzduchové komory zabezpečujú príjemné, intenzívne naťahovanie svalstva. Ľuďom, ktorí na tento typ strečingu nie sú zvyknutí, môže byť táto forma pasívneho pohybu spočiatku nepríjemná. Doprajte sebe a svojmu telu čas, nájdite si optimálnu pohodlnú polohu ležania a program, ktorý vám vyhovuje. Potom, ako pocítite upokojujúci, uvoľňujúci účinok z používania masážnej podložky Belena AirStretch, sa ho už nikdy nebudete chcieť vzdať.

- S podložkou Belena AirStretch máte k dispozícii **4 programy (PROGRAM):** Povzbudenie, Strečing, Twist/Krútenie alebo Flow/Plynulá masáž
- Masáž môžete zamerať na **3 oblasti vášho tela (PART):** Ramená, stredná časť chrbta a boky.
- **Intenzitu môžete zvoliť v 3 úrovniach:** Nízka, stredná a vysoká.
- Časovač môžete nastaviť na **10, 20 alebo 30 minút.**
- V prípade potreby môžete zapnúť **funkciu ohrevu HEAT.**

PRED POUŽITÍM DBAJTE NA NASLEDOVNÉ:

- Aby nedošlo k nadmernému dráždeniu svalov a nervov, neprekračujte odporúčaný čas masáže 30 minút na každú časť tela.
- Medzi jednotlivými masážami sa odporúča aspoň hodinová prestávka.
- Neodporúča sa podstupovať viac ako 3 masážne procedúry denne.
- Po masáži zostaňte vždy ešte niekoľko minút ležať a až potom pomaly vstaňte.
- Počas používania odporúčame nosiť pohodlné, priehľadné a priliehavé oblečenie.

PRÍPRAVA PODLOŽKY:

- Rozopnite zips a masážnu podložku rozviňte na rovný pevný povrch, napríklad na podlahu.
- Ohybná opierka pod hlavu sa dá pomocou suchého zipsu na spodnej strane masážnej podložky individuálne nastaviť. Vyskúšajte a zistite, či

uprednostňujete použitie s alebo bez podložky pod hlavu.

- Ak sa chystáte použiť podložku na podlahe, môžete pod ňu ako základ použiť deku alebo fitness podložku.
- Tenký koniec adaptéra spojte s káblom nachádzajúcim sa pod vreckom na diaľkové ovládanie a napájací zdroj zapojte do vhodnej zásuvky – zariadenie je pripravené na použitie.

VHODNÉ OBLEČENIE:

Počas používania odporúčame nosiť pohodlné, priedušné a priliehavé oblečenie. Zobuďte si topánky a odložte akékoľvek šperky.

SPRÁVNA POLOHA PRI LEŽANÍ!

Ľahnite si chrbtom na masážnu podložku Belena AirStretch.

UISTITE SA, ŽE VÁŠ ZADOK SA NACHÁZA ČO MOŽNO NAJBLIŽŠIE K SPODNÉMU VYVÝŠENIU. NÁSLEDNE UPRAVNE PODLOŽKU POD HLAVU TAK, ABY SA VÁM POHODLNE LEŽALO.

MOŽNÉ POLOHY LEŽANIA:

Podložka Belena AirStretch bola navrhnutá tak, aby vyhovovala ľuďom takmer

všetkých výšok a tvarov. Svoje pohodlie môžete navyše ovplyvniť aj zmenou polohy rúk a nôh, v dôsledku čoho sa zmení aj vaše vnímanie nastavenej intenzity masáže. Ak vám je niektorá z polôh ležania nepríjemná, pomaly ju meňte, až kým sa nebudete cítiť pohodlne. Posúvajte sa po podložke vždy o kúsok smerom nahor alebo nadol. V tabuľke nájdete niekoľko tipov, ako optimalizovať váš komfort pri ležaní a tým i samotnú aplikáciu prístroja. Ako podporný prostriedok môžete počas používania prístroja použiť vankúš, ktorým si podložíte nohy. Rôznymi polohami ležania prechádzajte pomaly a opatrne.

!! Vezmite prosím na vedomie, že pre každý typ aplikácie môže byť vhodná iná poloha ležania. Vo väčšine prípadov, vám kým nájdete svoju ideálnu individuálnu polohu ležania môže trvať aj 5 až 10 aplikácií. !!

NASTAVENIE, POČAS TOHO, AKO JE MASÁŽNA PODLOŽKA ZAPNUTÁ:


Vezmite prosím na vedomie, že optimálne nastavenie podložky je možné uskutočniť až PO spustení príslušného programu. Ľahnite si pohodlne na podložku a podľa individuálnej potreby od začiatku spustíte optimálny program.

	Aktuálna flexibilita	Odporúčaná poloha nôh	Odporúčaná poloha rúk
Poloha 1 	Skôr nepružnosť až „tuhosť“ Charakteristiky: Stuhnutý chrbát a napäté chrbtové a stehenné svalstvo.	Pokrčte kolená a chodidlá položte celou plochou na podlahu za podložkou.	Ruky položte na boky alebo na brucho.
Poloha 2 	Nízka flexibilita Charakteristiky: Mierne, opakujúce sa napätie svalstva.	Pod vyrovnané nohy podložte vankúš.	Ruky položte na boky alebo na brucho.
Poloha 3 	Dobrá flexibilita Charakteristiky: V stojí sa viete z ľahkosťou dotknúť prstov na nohách.	Nohy nechajte vyrovnané, bez podloženia vankúšom.	Ruky položte na boky alebo na brucho.
Poloha 4 	Vysoká flexibilita Hľadáte relaxáciu a pohodlie.	Nohy nechajte vyrovnané, bez podloženia vankúšom.	Ruky rozpažte alebo zdvihnite nad hlavu.

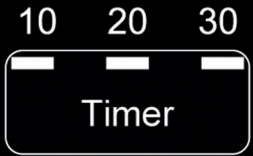



Vezmite do ruky diaľkový ovládač/ručný ovládač a zvolte svoj želaný program.

POZNÁMKA: Prístroj sa vždy automaticky spustí na najnižšej úrovni intenzity. Intenzitu začnite zvyšovať až po tom, ako sa so všetkými programami dostatočne zoznámite na ich najnižšej úrovni intenzity. Účinok z masáže je u každého iný, preto je dôležité, aby ste si dopriali dostatok času a nechali na seba viaceré programy chvíľku pôsobiť. Doprajte sebe a svojmu telu dostatok času (minimálne 5 až 10 aplikácií), kým si telo na strečing zvykne.

RUČNÝ OVLÁDAČ - PODROBNÝ POPIS FUNKCIÍ TLAČIDIEL A PROGRAMOV:

	<p>Tlačidlo ZAP/VYP - Zapína a vypína podložku</p> <p>Po zapnutí podložky stlačením tlačidla zapínania a vypínania (ON/OFF) sa rozsvieti kontrolka. Všetky tlačidlá sú teraz aktívne. Základným predvoleným režimom je Povzbudenie (ENERGIZE) a štartovacia intenzita je „Nízka intenzita“. Spustí sa odpočítavanie s predvoleným nastavením 10 minút. Po 10 minútach prevádzky sa masáž ukončí, podložka sa vypne a vráti sa do pohotovostného režimu. Prevádzku podložky môžete kedykoľvek stlačením tlačidla „Pause“ pozastaviť. Ak chcete prístroj zastaviť pred uplynutím 10 minút, stlačte tlačidlo ZAP/VYP.</p>
---	---

ZÁKLADNÉ NASTAVENIA:

	<p>ČASOVAČ - nastavenie času:</p> <p>Po zapnutí podložky stlačte tlačidlo časovača (TIMER), ktorým v prípade potreby môžete nastavenie času upraviť. Platí nasledujúca 10 minútová postupnosť. →20 min. →30 min. →10 min. Rozsvieti sa príslušná kontrolka.</p>
	<p>INTENZITA - nastavenie intenzity masáže:</p> <p>Po zapnutí podložky stlačte za účelom individuálneho nastavenia intenzity tlačidlo INTENZITA: Nízka intenzita (Low) Stredná intenzita (Medium) →Silná intenzita (High)→ Nízka intenzita (Low). Rozsvieti sa príslušná kontrolka</p>
	<p>OHRIEVANIE - zapnutie funkcie ohrevu:</p> <p>Pre aktiváciu funkcie ohrevu stlačte po zapnutí podložky tlačidlo ohrievania (HEAT). Rozsvieti sa kontrolka. Opätovným stlačením tohto tlačidla ohrievanie vypnete a kontrolka zhasne.</p>
	<p>POZASTAVENIE aktuálne bežiaceho programu:</p> <p>Ak je podložka v prevádzke a želáte si masážny proces pozastaviť/prerušiť, stlačte tlačidlo pozastavenia (PAUSE). Podložka sa zastaví v aktuálnom akčnom stave. Všetky tlačidlá okrem tlačidiel PAUSE a ZAP/VYP budú neaktívne. Pre pokračovanie v masáži opätovne stlačte tlačidlo PAUSE.</p>

PROGRAMY A CIELENÉ POUŽITIE NA VYBRANÉ OBLASTI TELA

Môžete si vybrať jeden zo 4 prednastavených programov (PROGRAM) ALEBO medzi špecifickými oblasťami tela (PART):


PROGRAMY:




POZNÁMKA: Podložka sa vždy automaticky spustí s použitím najnižšej úrovne intenzity.

Intenzitu a čas použitia začnete zvyšovať až po tom, ako sa dostatočne zoznámite so všetkými programami na najnižšej úrovni intenzity. Kedykoľvek počas používania môžete zapnúť alebo vypnúť funkciu ohrevu.

!! OPTIMÁLNE NASTAVENIE PODLOŽKY:

Upozorňujeme, že k optimálnemu nastaveniu vášho tela na podložke môže dôjsť až POČAS jej používania. Vedome vnímajte pohyb vzduchových komôr a podľa potreby meňte svoju polohu: používajte pritom mierne pohyby, posúvajte sa vždy o kúsok nahor alebo nadol. Podľa potreby, spustíte zvolený program od začiatku, aby ste si jeho použitie mohli naplno vychutnať.

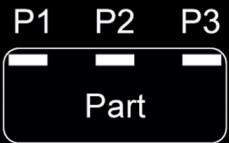
	<p>Povzbudzujúca masáž / ENERGIZE:</p> <p>Na spustenie masáže stlačte po zapnutí podložky tlačidlo ENERGIZE. Intenzita bude automaticky nastavená na nízku úroveň a rozsvieti sa kontrolka.</p>	<p>Prijemne povzbudzujúci a oživujúci program stimuluje svaly a kĺby v hornej časti tela a jemne revitalizuje vaše telo.</p>
---	--	--

 <p>Stretch</p>	<p>Strečingová masáž / STRETCH: Na spustenie strečingovej masáže stlačte po zapnutí podložky tlačidlo STRETCH. Intenzita bude automaticky nastavená na nízku úroveň a rozsvieti sa kontrolka.</p>	<p>Intenzívny strečingový program, ktorý výrazne natáhuje a uvoľňuje svalstvo, spojivové tkanivo a fascie v hornej časti tela. Ideálny, pri sedavom zamestnaní.</p>
 <p>Twist</p>	<p>Krútenie / TWIST: Na spustenie režimu krútenia stlačte po zapnutí podložky tlačidlo TWIST. Intenzita bude automaticky nastavená na strednú úroveň a rozsvieti sa kontrolka.</p>	<p>Profesionálny strečingový a natáhovací program, ktorý telo v kritických oblastiach jemne otáča, aby tak eliminoval možné napätie v bokoch Na uvoľnenie ramien a spodnej časti chrbta.</p>
 <p>Flow</p>	<p>Plynulá masáž / FLOW: Na spustenie plynulej masáže stlačte po zapnutí podložky tlačidlo FLOW. Intenzita bude automaticky nastavená na strednú úroveň a rozsvieti sa kontrolka.</p>	<p>Prijemná prúdiaca masáž vzduchovými vankúšikmi, ktoré neustále jemne hýbu telom. Po niekoľkých použitíach môže viesť k optimalizovanej elasticite a pohyblivosti.</p>

CIEĽENÉ POUŽITIE NA VYBRANÉ OBLASTI TELA:

OBLASŤ:

Po zapnutí podložky pomocou tlačidla pre oblasti (PART) vyberte požadovanú oblasť tela:

	<p>1 stlačenie tlačidla PART</p>	<p>Oblasť ramien</p>	<p>Rozsvieti sa kontrolka P1</p>
<p>2 stlačenia tlačidla PART</p>	<p>2 stlačenia tlačidla PART</p>	<p>Stredná časť chrbta / hrudník</p>	<p>Rozsvieti sa kontrolka P2</p>
<p>3 stlačenia tlačidla PART</p>	<p>3 stlačenia tlačidla PART</p>	<p>Oblasť bokov</p>	<p>Rozsvieti sa kontrolka P3</p>

Čistenie a skladovanie:

Po skončení používania vytiahnite adaptér zo zásuvky, masážnu podložku opäť zrolujte, opatrne zatvorte zips a úsporne uskladnite na chladnom a suchom mieste. Diaľkové ovládanie vložte do určeného bočného vrecka.

Čistenie: Na utrenie povrchu podložky a jej ovládacieho panela používajte mäkkú handričku, v prípade potreby s trochu jemného čistiaceho prostriedku. Následne utrite dosucha mäkkou handričkou. Na čistenie podložky nepoužívajte leptavé čistiace prostriedky ako benzol alebo riedidlá, ich použitie by mohlo viesť k vyblednutiu farby povrchu. Výrobok pri čistení nikdy neponárajte do vody alebo iných kvapalín.

Záruka: Na tento výrobok sa vzťahuje neobmedzená dvojročná záruka na všetky vady výroby a materiálu. Táto záruka nijako neoplytvuje vaše zákonné právo.

RO

NOTE IMPORTANTE ȘI INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

- Următoarele instrucțiuni sunt foarte importante! Înainte de utilizare, citiți cu atenție instrucțiunile de folosire și pe cele de siguranță, urmați-le întocmai. Păstrați instrucțiunile, pentru a le putea consulta ori de câte ori este nevoie. Pentru a evita daunele materiale și vătămările corporale, respectați indicațiile de folosire și de siguranță. Dacă înstrăinați produsul terților, neapărat înmănați și instrucțiunile de folosire!
- Înainte de a conecta la priză, verificați dacă adaptorul nu este deteriorat. Pentru a evita electrocutarea, nu conectați sau deconectați adaptorul cu mâinile ude/umede.
- Pentru a evita deteriorarea, NICIODATĂ nu mutați/transportați produsul trăgând-ul de cablu!
- Pentru a evita electrocutarea, nu utilizați acest produs într-un mediu umed.
- Asigurați-vă că numai o singură persoană folosește produsul (NU este permis ca două sau mai multe persoane să folosească produsul în același timp)!

- Niciodată nu lăsați aparatul nesupravegheat când este conectat la o priză!
- Orice reparație poate fi efectuată numai de personal specializat autorizat. Utilizarea necorespunzătoare și reparațiile neautorizate nu sunt permise din motive de siguranță și vor anula garanția. Vă rugăm, contactați în prealabil serviciul nostru pentru clienți.
- Evitați contactul cu apa, temperaturile ridicate, umiditatea și lumina directă a soarelui.
- Cablul de alimentare nu trebuie deteriorat, manipulat, îndoit excesiv, tras brusc, răscutit sau înodat.
- Nu folosiți cabluri, ștechere sau prize deteriorate.
- Nu utilizați în timp ce dormiți.
- Dacă nu utilizați produsul sau dacă îl curățați, scoateți ștecherul cablului de alimentare din priză.
- Utilizați numai adaptorul de alimentare inclus.
- NU UTILIZAȚI accesorii care nu sunt în colet!
- Acest aparat poate fi utilizat de copii cu vârsta de peste 8 ani, precum și de persoanele cu abilități/capacități fizice, senzoriale, mentale reduse care nu dispun de experiența și cunoștințele necesare, numai dacă sunt supravegheate corespunzător, sau dacă au fost instruite cu privire la utilizarea în siguranță a aparatului, și au înțeles pericolele rezultate la utilizare! Nu este jucărie! Copiii nu au voie să se joace cu aparatul! Copii sub 8 ani nu au voie să curețe și să întrețină produsul. Țineți aparatul și cablul de alimentare departe de îndemâna copiilor sub 8 ani. Curățarea și întreținerea acestuia aparat de către copii peste 8 ani poate fi efectuată numai sub supravegherea atentă a adulților.
- Dacă aveți orice nelămurire /ingrijorare din cauza unor circumstanțe speciale (de exemplu, sarcină, stimulator cardiac, afecțiuni medicale), consultați medicul înainte de a utiliza dispozitivul.
- Dacă la utilizarea produsului contrar așteptărilor simțiți dureri sau disconfort încetați imediat folosirea.

SĂ NE CUNOAȘTEM COVORAȘUL – INFORMAȚII UTILE DESPRE BELENA AIRSTRETCH:

BelenaAirStretch conține mai multe compartimente (camere) pentru funcția de presiune a aerului și o funcție de încălzire. (Camerale) Compartimentele cu aer asigură o întindere (stretching) plăcută, intensă. Pentru persoanele care sunt noi în acest tip de stretching sau nu sunt obișnuite cu el, această formă de mișcare pasivă poate fi inițial incomfortabilă. Acordați-vă timp corpului dumneavoastră, găsiți-vă poziția optimă confortabilă și programul potrivit pentru dumneavoastră. După câteva utilizări, veți simți efectul liniștitor și relaxant al Belenei AirStretch și nu veți dori să renunțați la el.

- Belena AirStretch dispune de **4 Programe (PROGRAM)**: Revigorant, Întindere, Twist (răsucire) sau Flow/Curgere
- Pot fi selectate următoarele **3 zone ale corpului**: umăr, mijlocul spatelui (talie) și șold.
- **Puteți alege între cele 3 trepte de intensitate**: Intensitate redusă, intensitate medie și intensitate înaltă.
- Cronometrul poate fi setat la **10/20/30 minute**.
- Dacă doriți, în timpul masajului, puteți activa și **funcția de încălzire HEAT**.

ÎNAINTE DE UTILIZARE VĂ RUGĂM SĂ REȚINIȚI:

- Pentru a nu stimula (irita) excesiv mușchii și nervii, nu trebuie depășit timpul recomandat de aplicare de 30 de minute per ședință de masaj.
- După o ședință de masaj se recomandă o pauză de cel puțin o oră.
- Este recomandat să nu se efectueze mai mult de 3 ședințe de masaj pe zi.
- După ședința de masaj mai stați întins câteva minute și apoi ridicați-vă încet.
- Vă recomandăm ca în timpul ședinței de masaj să purtați haine confortabile, care permit pielii să respire și care sunt mulate pe corp.

PREGĂTIREA COVORAȘULUI DE MASAJ

- Deschideți fermoarul covorașului, întindeți-l și așezați-l pe o suprafață plană și solidă, cum ar fi podeaua.
- Tetiera capului poate fi reglată individual folosind o închidere Velcro (scai) de pe partea inferioară. Aflați singuri dacă preferați să îl folosiți cu sau fără tetieră.
- Dacă efectuați ședința de masaj pe podea, Puneți sub covoraș ca bază, o pătură

sau o saltea de fitness.

- Conectați capătul subțire al adaptorului în cablul care se află sub buzunarul telecomenzii, și conectați sursa de alimentare (adaptorul) la o priză adecvată - covorașul este acum gata de utilizare.

ÎMBRĂCĂMINTE CORESPUNZĂTOARE

În timpul ședinței de masaj, vă recomandăm să purtați îmbrăcăminte confortabilă, care permit pielii să respire și care este mulată pe corp. Scoate-ți pantofii și toate bijuteriile.

AȘA SUNTEȚI ÎN POZIȚIA CULCAT CORECTĂ!

Întindeți-vă culcat pe spate pe Belena AirStretch.

Asigurați-vă că fesele sunt cât mai aproape posibil de suportul din partea de jos pentru picioare/genunchi. Apoi reglați tetiera pentru a vă întinde confortabil.





POZIȚII CULCAT POSIBILE:

Belena AirStretch este conceput pentru a se potrivi persoanelor de aproape toate dimensiunile și formele. Prin modificare poziției brațelor și picioarelor vă puteți influența în plus starea de bine - se poate schimba și percepția de intensitate. Dacă într-o poziție întinsă nu vă simțiți bine, schimbați poziția până când vă simțiți confortabil. Pentru a face acest lucru, cu mișcări mici, alunecați puțin în sus sau în jos pe covoraș. În tabel veți găsi câteva sfaturi despre cum vă puteți optimiza confortul culcat, deci și ședința de masaj. Ca suport și pentru confort sport, în timpul ședinței de masaj, puteți folosi o pernă pentru picioare. Treceți încet/lent și cu atenție/prevăzător prin diferitele poziții culcate.

!! rugăm să rețineți că pentru fiecare mod de utilizare poate fi potrivită o altă poziție culcat. În cele mai multe cazuri este nevoie de cel puțin 5-10 ședințe de masaj până vă găsiți poziția culcat ideală. !!

POZIȚIONAREA DUMNEAVOASTRĂ PE COVORAȘUL PORNIT:


Vă rugăm să rețineți că vă puteți așeza (poziționa) optim corpul numai DUPĂ începerea programului. Dacă este necesar, așezați-vă optim și porniți programul de la început.

	Flexibilitate actuală	Poziția recomandată a piciorului	Poziția recomandată a brațului
<p>Poziția 1</p> 	<p>Mai curând inflexibil și "anchilozat/rigid" Caracteristici: spate tensionat și musculatură pe partea din spate a coapsei tensionată.</p>	<p>Îndoiiți genunchii, cu tălpile picioarelor pe podea, înafara covorașului.</p>	<p>Așezați-vă mâinile de-a lungul corpului sau pe abdomen.</p>
<p>Poziția 2</p> 	<p>Flexibilitate redusă Caracteristici: tensionări ușoare întotdeauna repetate</p>	<p>Picioare drepte, așezați o pernă sub picioarele dumneavoastră.</p>	<p>Așezați-vă mâinile de-a lungul corpului sau pe abdomen.</p>
<p>Poziția 3</p> 	<p>Flexibilitate bună Caracteristici: vă este ușor să vă atingeți degetele de la picioare în timp ce stați în picioare.picioarelor.</p>	<p>Picioare drepte fără pernă suplimentară.</p>	<p>Așezați-vă mâinile de-a lungul corpului sau pe abdomen.</p>
<p>Poziția 4</p> 	<p>Foarte flexibil Căutați relaxarea și starea de bine.</p>	<p>Picioare drepte fără pernă suplimentară.</p>	<p>Întindeți-vă brațele lateral sau unuți-le deasupra capului.</p>

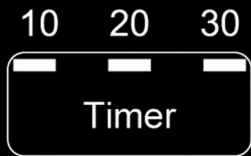



Acum luați telecomanda în mână și selectați programul de masaj.

INFORMAȚIE: Covorașul pornește întotdeauna automat la cel mai scăzut nivel de intensitate. Creșteți intensitatea doar după ce v-ați familiarizat suficient cu toate programele la cel mai scăzut nivel de intensitate. Efectual este diferit pentru fiecare persoană, din acest motiv este important să vă acordați timp suficient și să lăsați mai multe programe să acționeze asupra dumneavoastră. Acordați-vă dumneavoastră și corpului dumneavoastră suficient timp (min. 5-10 ședințe de masaj) până când corpul se obișnuiește cu întinderea.

TELECOMANDA - FUNCȚIILE BUTOANELOR ȘI UTILIZAREA ACESTORA ÎN DETALIU:

	<p>ON / OFF - Pornirea și oprirea covorașului</p> <p>Apăsați butonul ON/OFF pentru a porni aparatul, indicatorul se aprinde. Toate butoanele sunt acum active. Modul standard este modul ENERGIZE, iar intensitatea standard este „Intensitate scăzută”. Începe număratoarea inversă, cronometrul standard este de 10 minute. După 10 minute de funcționare, masajul încetează, covorașul se oprește și revine în modul standby. Puteți întrerupe masajul în orice moment - pentru a face acest lucru, apăsați butonul „Pause”. Dacă doriți să opriți covorașul înainte de expirarea celor 10 minute, apăsați butonul „ON/OFF”.</p>
---	--

SETĂRI DE BAZĂ:

	<p>TIMER / Reglarea timpului:</p> <p>După ce porniți covorașul, apăsați butonul TIMER pentru a regla timpul, dacă doriți. Pentru aceasta este valabilă succesiunea de 10 min. →20 min. →30 min. →10 min. Se aprinde indicatorul luminos corespunzător.</p>
	<p>INTENSITY / Setarea intensității:</p> <p>După pornirea covorașului, apăsați butonul INTENSITY pentru a regla individual intensitatea masajului dumneavoastră: intensitate scăzută (Low) → intensitate medie (Medium) → intensitate mare (High) → intensitate scăzută (Low). Se aprinde indicatorul luminos corespunzător.</p>
	<p>HEAT / Funcția de încălzire:</p> <p>După pornirea covorașului apăsați butonul HEAT pentru a activa funcția de încălzire. Se aprinde indicatorul luminos. Apăsați din nou acest buton pentru a opri funcția de încălzire, indicatorul luminos se stinge.</p>
	<p>PAUSE/PAUZĂ:</p> <p>Când covorașul funcționează, apăsați butonul PAUSE pentru a întrerupe masajul/face o pauză. Covorașul rămâne în modul current setat. Cu excepția acestui buton și a butonului ON/OFF, celelalte butoane sunt inactice. Apăsați din nou butonul PAUSE pentru a continua masajul.</p>

PROGRAME ȘI ZONE DE UTILIZĂRE ȚINTITE

Puteți alege opțional între 4 programe prestabilite (presetate) diferite (PROGRAM) SAU selectați anumite zone ale corpului (PART) pentru masaj:

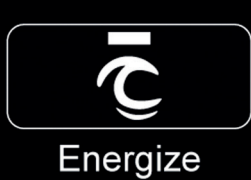
PROGRAME:




INFORMAȚIE: Covorașul pornește întotdeauna automat la cel mai scăzut nivel de intensitate. Creșteți intensitatea doar după ce v-ați familiarizat suficient cu toate programele la cel mai scăzut nivel de intensitate. În timpul utilizării oricând puteți activa și opri din nou funcția de încălzire.

!! POZIȚIONAREA OPTIMĂ A CORPULUI PE COVORAȘ:

Vă rugăm să rețineți că vă puteți așeza (poziționa) optim corpul numai DUPĂ începerea ședinței de masaj. Conștientizați mișcarea camerelor (compartimentelor) cu aer și modificați-vă corespunzător poziția: prin mișcări mici, ușoare alunecări în sus sau în jos.

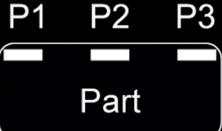
Dacă este necesar porniți programul de la început pentru a vă bucura pe deplin de masaj.

	<p>ENERGIZE / Program revigorant:</p> <p>După ce porniți covorașul, apăsați butonul ENERGIZE pentru a porni masajul. Intensitatea este setată automat la nivelul scăzut și indicatorul luminos se aprinde.</p>	<p>Un program plăcut revigorant și revitalizant care vă stimulează mușchii și articulațiile din partea superioară a corpului și vă revitalizează blând corpul.</p>
---	---	--

 <p>Stretch</p>	<p>STRETCH / Întindere: După ce porniți covorașul, apăsați butonul STRETCH pentru a porni modul de întindere. Intensitatea este setată automat la nivelul scăzut, indicatorul luminos se aprinde.</p>	<p>Un program intensiv care întinde și relaxează intens mușchii și țesutul conjunctiv, fascia din partea superioară a corpului. Ideal dacă aveți un loc de muncă sedentar.</p>
 <p>Twist</p>	<p>TWIST / Răsucire: După ce porniți covorașul, apăsați butonul TWIST pentru a porni modul TWIST (răsucire). Intensitatea este reglată automat la nivelul mediu și indicatorul luminos se aprinde.</p>	<p>Un program profesional de alungire și întindere care vă răsucește ușor corpul în zonele critice pentru a elimina posibila tensiune din șolduri Pentru a relaxa umerii sau partea inferioară a spatelui.</p>
 <p>Flow</p>	<p>FLOW / Curgere: După pornirea covorașului, apăsați butonul FLOW pentru a intra în modul FLOW. Intensitatea este setată automat la nivelul mediu și indicatorul luminos se aprinde.</p>	<p>Un masaj cu perne de aer plăcut, curgător, care vă mișcă corpul continuu cu blândețe. Aceasta poate conduce după mai multe ședințe de masaj la o elasticitate și mobilitate optimizată.</p>

ZONE DE UTILIZARE ȚINTITE PART/PARTE A CORPULUI:

După pornirea covorașului, utilizați butonul PART pentru a selecta în mod specific zona dorită a corpului:

	<p>Apăsați tasta 1 x PART</p>	<p>Zona umerilor</p>	<p>Indicatorul luminos P1 se aprinde</p>
<p>Apăsați tasta 2 x PART</p>	<p>Mijlocul spatelui/Coșul pieptului</p>	<p>Indicatorul luminos P2 se aprinde</p>	
<p>Apăsați tasta 3 x PART</p>	<p>Zona șoldurilor</p>	<p>Indicatorul luminos P3 se aprinde</p>	

Depozitare și Curățare:

După utilizare, trageți adaptorul din priză, rulați din nou covorașul de masaj, închideți cu grijă fermoarul și depozitați-l într-un loc răcoros și uscat pentru a economisi spațiu. Puneți telecomanda în buzunarul lateral prevăzut pentru acest lucru.

Curățare: Pentru a șterge suprafața produsului și a panoului de control, dacă este necesar, folosiți o lavetă moale cu puțin lichid blând de curățat. Apoi Ștergeți cu o lavetă uscată, moale. Nu utilizați substanțe de curățare corozive precum benzen sau diluant pentru a curăța dispozitivul, deoarece culoarea tapițeriei se va estompa. Este interzisă scufundarea întregului produs în apă sau alte lichide în timpul curățării.

PL

WAŻNE INFORMACJE I WSKAZÓWKI BEZPIECZEŃSTWA

- Przed uruchomieniem tego urządzenia do masażu starannie przeczytaj poniższe wskazówki, aby eksploatacja przebiegała bez zakłóceń, a urządzenie było wykorzystywane w sposób optymalny. Zachowaj tę instrukcję do wykorzystania w przyszłości!
- Przed podłączeniem sprawdź, czy zasilacz sieciowy nie jest uszkodzony. Aby uniknąć porażenia prądem, nie podłączaj ani nie odłączaj zasilacza sieciowego mokrymi rękoma.
- Przemieszczając urządzenie, nie ciągnij za kabel ani nie ciągnij bezpośrednio za urządzenie, aby zapobiec uszkodzeniom.
- Nie używaj produktu w wilgotnym otoczeniu, aby zapobiec porażeniu prądem elektrycznym.
- Z urządzenia zawsze może korzystać tylko jedna osoba na raz.
- Nie pozostawiaj urządzenia bez nadzoru, gdy jest podłączone do gniazdka.
- Ewentualne naprawy muszą być przeprowadzane przez wykwalifikowanych specjalistów. Niefachowe użycie i naprawa przez osoby nieupoważnione są zabronione ze względów bezpieczeństwa i prowadzą do utraty gwarancji. W

każdym wypadku skontaktuj się wcześniej z naszym działem obsługi klienta.

- Unikaj kontaktu z wodą, wysokimi temperaturami, wilgocią i chroń przed bezpośrednim nastonecznieniem.
- Nie wolno uszkodzać, przerabiać, nadmiernie wyginać, rozciągać, skręcać ani związywać kabla sieciowego.
- Nie używaj uszkodzonych kabli, wtyków ani obluzowanych gniazdek.
- Nie używaj urządzenia w czasie snu.
- Jeżeli urządzenie nie jest używane lub trzeba je oczyścić, odłącz kabel.
- Korzystaj tylko z zasilacza dostarczonego wraz z urządzeniem.
- Nie wolno używać akcesoriów, które nie zostały dostarczone w komplecie.
- Urządzenie może być używane przez dzieci w wieku od lat 8 lub przez osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych albo z brakiem doświadczenia i/lub wiedzy, jeśli będą one pod nadzorem lub zostały pouczone o bezpiecznym korzystaniu z urządzenia i zrozumią zagrożenia z tym związane. Czyszczenie i konserwacja nie mogą być wykonywane przez dzieci, chyba że mają ukończone 8 lat i są pod nadzorem. Dzieci poniżej 8 roku życia należy trzymać z dala od urządzenia i przewodu przyłączeniowego. Z tego urządzenia mogą korzystać osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, czuciowych lub umysłowych albo o niedostatecznym doświadczeniu i wiedzy, pod warunkiem, że będą pod nadzorem albo zostaną pouczone o bezpiecznej obsłudze urządzenia i będą zdawać sobie sprawę z istniejących zagrożeń. Dzieciom nie wolno bawić się urządzeniem.
- Jeżeli z jakichś powodów (np. ciąża, rozrusznik serca, problemy zdrowotne) masz wątpliwości, czy możesz korzystać z urządzenia, skonsultuj się z lekarzem.
- Jeżeli niespodziewanie poczujesz ból lub dyskomfort, natychmiast przerwij stosowanie tego urządzenia.

WPROWADZENIE - POMOOCNE INFORMACJE DOTYCZĄCE BELENA AIRSTRETCH:

Belena AirStretch zawiera wiele komór pneumatycznych oraz dysponuje funkcją ogrzewania.

Komory pneumatyczne zapewniają przyjemny i intensywny stretching. Osoby, które nie są przyzwyczajone do tego rodzaju ćwiczeń rozciągających lub dopiero je rozpoczynają, mogą odczuwać tę formę pasywnego ruchu jako nieprzyjemną. Daj swojemu ciału czas, znajdź optymalną pozycję leżącą, w której będziesz czuć się dobrze i wybierz odpowiedni program. Po kilku użyciach poczujesz komfortowy, rozciągający efekt Belena AirStretch i nie będziesz chciał(a) z niego zrezygnować.

- Belena AirStretch ma **4 programy (PROGRAM)**: Ożywiający, rozciągający, twist/skręcający i flow/przepływ
- Możesz skupić się na **3 obszarach ciała (PART)**: ramiona, środkowa część pleców i lędźwie.
- **Można wybrać jeden z 3 stopni intensywności**: niska, średnia i wysoka.
- Timer można ustawić na **10/20/30 minut**.
- W razie potrzeby można załączyć **funkcję ogrzewania HEAT**

PRZED UŻYCIEM PAMIĘTAJ:

- Aby nie obciążać nadmiernie mięśni i nerwów, nie przekraczaj zalecanego czasu ciągłego korzystania wynoszącego 30 minut.
- Po zastosowaniu zalecana jest przerwa trwająca co najmniej godzinę.
- Zaleca się, aby nie używać urządzenia więcej niż 3 razy na dzień.
- Po zabiegu należy pozostać kilka minut w pozycji leżącej i dopiero potem powoli wstać.
- Zalecamy noszenie wygodnej, oddychającej i przylegającej odzieży podczas stosowania produktu.

PRZYGOTOWANIE MATY:

- Otwórz zamek błyskawiczny maty, zwiń matę i połóż ją na równej, twardej powierzchni, np. na podłodze.
- Elastyczna część pod głowę może być indywidualnie regulowana za pomocą zapięcia na rzep znajdującego się na spodzie maty. Sprawdź samemu, czy wolisz korzystać z maty z częścią pod głowę czy bez niej.
- W przypadku korzystania z urządzenia na podłodze można też podłożyć koc lub matę do ćwiczeń.
- Podłącz cienki koniec adaptera do kabla, który znajduje się pod etui na pilota,

a potem podłącz zasilacz do odpowiedniego gniazdka - urządzenie jest teraz gotowe do pracy.

ODPOWIEDNIA ODZIEŻ:

Zalecamy noszenie wygodnej, oddychającej i przylegającej odzieży podczas stosowania produktu. Zdejmij buty i wszelką biżuterię.

JAK PRAWIDŁOWO SIĘ POŁOŻYĆ?

Położ się plecami na Belena AirStretch.

Zwróć uwagę, aby pośladki spoczywały jak najbliżej dolnego wyrzuczenia. Następnie wyreguluj część pod głowę tak, aby leżeć wygodnie.

MOŻLIWE POZYCJE LEŻĄCE:

Urządzenie Belena AirStretch zostało zaprojektowane dla osób o niemal każdej budowie i rozmiarze ciała. Układając inaczej nogi i ramiona możesz dodatkowo wpływać na swoje samopoczucie. Może się zmienić również odczucie intensywności ćwiczeń. Jeżeli jakaś pozycja leżąca jest niewygodna, zmień ją na taką, która będzie komfortowa. Małymi ruchami przesuwaj się po macie trochę do góry lub w dół. W tabeli znajduje się kilka wskazówek, w jaki sposób można optymalizować swoje odczucia podczas leżenia, a tym samym sposób korzystania z urządzenia. Pod nogi można podłożyć poduszkę, aby zapewnić odpowiednie wsparcie podczas ćwiczeń. Zmieniaj pozycje leżące powoli i ostrożnie.

!! Pamiętaj, że do różnych zastosowań odpowiednie mogą być rozmaite pozycje leżące. Najczęściej dopiero po ok. 5-10 zabiegach można znaleźć swoją idealną indywidualną pozycję leżącą. !!

USTAWIANIE PRZY WŁĄCZONEJ MACIE:


Należy pamiętać o tym, że optymalne dokonanie ustawień jest możliwe PO rozpoczęciu programu. Zając wygodną pozycję i w razie potrzeby rozpocząć program od nowa.

	Aktualna elastyczność	Zalecana pozycja nóg	Zalecana pozycja ramion
Pozycja 1 	Mała elastyczność i „sztywna” Cechy: napięcie pleców i napięte tylne mięśnie ud.	Zegnij kolana, połóż stopy płasko na ziemi za matą.	Położ dłonie po bokach lub na brzuchu.
Pozycja 2 	Mała elastyczność Cechy: lekkie, powracające napięcie.	Proste nogi, pod nogi podłóż poduszkę.	Położ dłonie po bokach lub na brzuchu.
Pozycja 3 	Dobra elastyczność Cechy: stojąc możesz łatwo dotknąć swoich palców stóp.	Proste nogi, bez dodatkowej poduszki.	Położ dłonie po bokach lub na brzuchu.
Pozycja 4 	Bardzo elastyczna Szukasz odprężenia i dobrego samopoczucia.	Proste nogi, bez dodatkowej poduszki.	Rozłóż ręce lub wyciągnij je nad głowę.

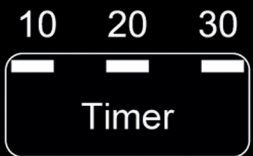



Weź do ręki pilota / kontroler i wybierz zastosowanie.

INFORMACJA: Urządzenie uruchamia się automatycznie zawsze na najniższym stopniu intensywności. Zwiększ intensywność dopiero wtedy, gdy zapoznasz się w wystarczającym stopniu ze wszystkimi programami na najniższym stopniu intensywności. Skuteczność jest różna dla różnych osób, dlatego trzeba dać sobie czas i poddać się różnym typom zabiegów. Daj sobie i swojemu ciału wystarczającą ilość czasu (min. 5-10 zabiegów), dopóki Twoje ciało nie przyzwyczai się do rozciągania.

KONTROLER - FUNKCJE PRZYCISKÓW I SZCZEGÓŁOWE ZASTOSOWANIE:

	<p>ON / OFF - Włączanie i wyłączenie urządzenia</p> <p>Naciśnij przycisk ON/OFF, aby włączyć urządzenie, wyświetlacz zaświeci się. Wszystkie przyciski są teraz aktywne. Trybem standardowym jest ENERGIZE, a domyślną intensywnością jest „niska intensywność”. Rozpoczyna się odliczanie, standardowy czas wynosi 10 minut. Po 10 minutach pracy zabieg zostanie zatrzymany, a urządzenie wyłączy się i powróci do trybu czuwania. W każdej chwili można też przerwać zabieg, naciskając przycisk „Pause”. Aby wyłączyć urządzenie przed upływem 10 minut, naciśnij przycisk „ON/OFF”.</p>
---	---

PODSTAWOWE USTAWIENIA:

	<p>Ustawianie TIMERA / czasu:</p> <p>Naciśnij przycisk TIMER po włączeniu urządzenia, aby w razie potrzeby dostosować ustawiony czas. Obowiązuje przy tym następująca kolejność: 10 minut → 20 minut → 30 minut → 10 minut. Zaświeci się odpowiednia lampka kontrolna.</p>
	<p>Ustawianie INTENSITY / intensywności:</p> <p>Po włączeniu urządzenia naciśnij przycisk INTENSITY, aby indywidualnie nastawiać intensywność zabiegu: niska intensywność (Low) → średnia intensywność (Medium) → wysoka intensywność (High) → niska intensywność (Low). Zaświeci się odpowiednia lampka kontrolna.</p>
<p>Heat</p> 	<p>HEAT / funkcja ogrzewania:</p> <p>Po włączeniu urządzenia można nacisnąć przycisk HEAT, aby aktywować funkcję ogrzewania. Lampka kontrolna zaświeci się. Nacisnąć ponownie przycisk, aby wyłączyć funkcję ogrzewania, lampka kontrolna zgaśnie.</p>
<p>Pause</p> 	<p>PAUSE:</p> <p>Gdy urządzenie pracuje, naciśnij przycisk PAUSE, aby wstrzymać/przerwać zabieg. Urządzenie pozostaje w bieżącym stanie działania. Poza tym przyciskiem i przyciskiem ON/OFF pozostałe przyciski są nieaktywne. Naciśnij ponownie przycisk PAUSE, aby wznowić zabieg.</p>

PROGRAMY I ZABIEGI NA OBSZARACH CIAŁA

Można wybierać opcjonalnie między 4 różnymi predefiniowanymi programami (PROGRAM) lub wybierać zabieg skierowany celowo na określone obszary ciała (PART):

PROGRAMY:


INFO: Urządzenie zawsze automatycznie uruchamia się na najniższym stopniu intensywności.

Zwiększ intensywność oraz czas dopiero wtedy, gdy zapoznasz się w wystarczający stopniu ze wszystkimi programami na najniższym stopniu intensywności. W każdej chwili możesz załączyć lub znowu wyłączyć funkcję ogrzewania podczas zabiegu.

!! OPTIMALNE UŁOŻENIE NA MACIE:

Pamiętaj, że w sposób optymalny możesz ułożyć swoje ciało na macie dopiero PO rozpoczęciu zabiegu. Wyczuź świadomie ruchy komór pneumatycznych i odpowiednio zmieniaj swoje ułożenie, wykonując małe ruchy i lekko przesuwając się do góry lub w dół.

W razie potrzeby uruchom program od początku, aby w pełni wykorzystać zabieg.

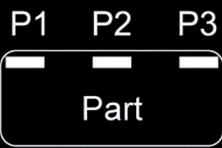
	<p>ENERGIZE / program ożywiający:</p> <p>Naciśnij przycisk ENERGIZE po włączeniu urządzenia, aby rozpocząć zabieg. Intensywność jest automatycznie ustawiana na średni poziom, a lampka kontrolna zaświeca się.</p>	<p>Jest to przyjemny, ożywiający i pobudzający program stymulujący mięśnie i stawy górnej części ciała i powoli rewitalizujący Twoje ciało.</p>
---	--	---

 <p>Stretch</p>	<p>STRETCH / rozciąganie (stretching): Naciśnij przycisk STRETCH po włączeniu urządzenia, aby uruchomić tryb rozciągania. Intensywność zostaje automatycznie ustawiona na najniższy stopień, a lampka kontrolna zapala się.</p>	<p>Intensywny program rozciągania w sposób odczuwalny rozciąga mięśnie, tkankę łączną i powięź. Jest to idealne ćwiczenie, jeżeli masz siedzący zawód.</p>
 <p>Twist</p>	<p>TWIST / skręcanie: Po włączeniu urządzenia naciśnij przycisk TWIST, aby rozpocząć tryb skręcania. Intensywność jest automatycznie ustawiana na średni poziom, a lampka kontrolna zapala się.</p>	<p>Jest to profesjonalny program stretchingu / rozciągania, który powoli obraca Twoje ciało w newralgicznych miejscach, rozpracowując ewentualne napięcia w łędźwiach, ramionach i dolnym odcinku pleców.</p>
 <p>Flow</p>	<p>FLOW / przepływ: Po włączeniu urządzenia naciśnij przycisk FLOW, aby uruchomić tryb przepływu. Intensywność jest automatycznie ustawiana na średni poziom, a lampka kontrolna zapala się.</p>	<p>Jest to przyjemny, przepływający masaż poduszkami powietrznymi, który stale łagodnie porusza Twoim ciałem. Po wielu zabiegach może on doprowadzić do większej elastyczności i gibkości ciała.</p>

CELOWE ZABIEGI NA POSZCZEGÓLNYCH OBSZARACH CIAŁA:

PART:

Po włączeniu urządzenia naciśnij przycisk PART, aby wybrać określony obszar ciała:

	<p>1 x naciśnij przycisk PART</p>	<p>Partia pleców</p>	<p>Świeci lampka kontrolna P1</p>
	<p>Naciśnij 2 x przycisk PART</p>	<p>Środkowa część pleców / klatka piersiowa</p>	<p>Świeci lampka kontrolna P2</p>
	<p>Naciśnij 3 x przycisk PART</p>	<p>Obszar łędźwi</p>	<p>Świeci lampka kontrolna P3</p>

Czyszczenie i przechowywanie:

Po użyciu należy odłączyć zasilacz od gniazda, ponownie zwinąć matę do masażu, ostrożnie zamknąć zamek błyskawiczny i przechowywać ją w chłodnym, suchym miejscu, aby zaoszczędzić miejsce. Umieść pilota zdalnego sterowania w bocznej kieszeni.

Czyszczenie: Do wycierania powierzchni produktu i panelu sterowania używaj miękkiej szmatki, w razie potrzeby z niewielką ilością łagodnego detergentu. Następnie wytrzyj do sucha miękką szmatką. Do czyszczenia urządzenia nie należy używać żrących środków czyszczących, takich jak benzen lub rozcieńczalnik, w przeciwnym razie kolor tapicerki wyblaknie. Zabrania się zanurzania całego produktu podczas czyszczenia w wodzie lub innych cieczach.

ES

INDICACIONES IMPORTANTES E INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

- Lea atentamente la siguiente información antes de utilizar el masajeador para garantizar un funcionamiento sin problemas y la máxima eficacia. Guarde estas instrucciones para futuras consultas.
- Antes de enchufarlo, compruebe que el adaptador no esté dañado. Para evitar descargas eléctricas, no enchufe ni desenchufe el adaptador con las manos mojadas.
- Al mover el aparato, no tire del cable ni tire directamente del dispositivo para evitar daños.
- Para evitar descargas eléctricas, no utilice este producto en un ambiente húmedo.
- Asegúrese de que solo una persona utilice el aparato a la vez.
- El aparato nunca debe dejarse desatendido cuando esté enchufado a una toma de corriente.

- Las reparaciones solo pueden ser realizadas por técnicos autorizados. El uso inadecuado y las reparaciones no autorizadas no están permitidos por razones de seguridad y anularán la garantía. En cualquier caso, comuníquese con nuestro servicio de atención al cliente con antelación.
- Evite el contacto con el agua, las altas temperaturas, la humedad y la luz solar directa.
- El cable de alimentación no se debe dañar, manipular, doblar excesivamente, tirar con fuerza, torcer o anudar.
- No utilice cables o enchufes dañados ni tomas de corriente sueltas.
- No utilice el aparato mientras duerme.
- Desenchufe el cable del aparato si este no está en uso o necesita limpieza.
- Utilice únicamente el transformador de corriente suministrado.
- No deben utilizarse accesorios que no estén incluidos en el volumen de suministro.
- Este aparato puede ser utilizado por niños mayores de 8 años, siempre que lo hagan bajo supervisión o si se les instruye en el uso seguro del aparato y siempre que hayan comprendido los peligros resultantes. La limpieza y cuidado del aparato no deben ser realizados por niños, a menos que tengan más de 8 años y lo hagan bajo supervisión. Mantenga alejados del aparato y de los cables de conexión a los niños menores de 8 años. El aparato puede ser utilizado por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o con falta de experiencia y/o conocimientos, siempre que se les supervise o se les instruya sobre el uso seguro del producto y que hayan comprendido los peligros que conlleva. No permita que los niños jueguen con el aparato.
- Si tiene alguna duda debido a sus circunstancias específicas (por ejemplo, embarazo, marcasasos o limitaciones de salud), consulte a su médico antes de utilizar el aparato.
- Si, en contra de lo esperado, siente dolor o molestias, deje de usar inmediatamente el aparato.

PRIMER CONTACTO – INFORMACIÓN DE UTILIDAD SOBRE EL BELENA AIRSTRETCH:

El Belena AirStretch incluye varias potentes cámaras de aire y una función de calor. Las cámaras de aire garantizan un estiramiento intensivo y agradable. Al principio, las personas que se están iniciando en este tipo de estiramientos o que no están acostumbradas a ellos pueden experimentar cierta incomodidad con este tipo de movimiento pasivo. Es importante darse tiempo y dejar que el cuerpo se adapte, encontrando la posición de descanso óptima y el programa más adecuado. Después de algunas sesiones, percibirá el efecto calmante y relajante del Belena AirStretch y no querrá volver a prescindir de él.

- El Belena AirStretch incluye **4 programas (PROGRAM)**: tonificante, estiramiento, Twist/torsión o Flow/flujo
- Puede centrarse en **3 zonas del cuerpo (PART)**: cervicales, dorsales y lumbares.
- Puede seleccionar entre **3 niveles de intensidad**: baja intensidad, media intensidad y alta intensidad.
- El temporizador puede ajustarse a **10/20/30 minutos**.
- Y si lo desea, puede añadir la **función de calor HEAT**

ANTES DE UTILIZAR EL PRODUCTO, TENGA EN CUENTA LO SIGUIENTE:

- Para no irritar demasiado los músculos y los nervios, no se debe exceder el tiempo de utilización recomendado de 30 minutos seguidos.
- Se recomienda descansar al menos una hora después del uso.
- Se recomienda no realizar más de 3 sesiones al día.
- Después del uso, permanezca tumbado unos minutos y levántese poco a poco.
- Se recomienda utilizar ropa cómoda, transpirable y ajustada durante el uso.

PREPARACIÓN DE LA ESTERILLA:

- Abra la cremallera de la esterilla, desenróllela y colóquela sobre una superficie plana y firme, como el suelo.
- El cabecero flexible se ajusta mediante un cierre de velcro situado en la cara inferior de la esterilla. Decida si prefiere utilizar el producto con o sin el cabecero.
- Si va a realizar una sesión en el suelo, puede utilizar además una manta o una esterilla de gimnasia como apoyo.

- Conecte el extremo delgado del adaptador al cable que se encuentra debajo del bolsillo para mando a distancia y enchufe el transformador de corriente a una toma de corriente adecuada. El aparato estará listo para funcionar.

ROPA ADECUADA:

Se recomienda utilizar ropa cómoda, transpirable y ajustada durante el uso. Qúitese los zapatos y todas las joyas.

ESTA ES LA FORMA CORRECTA DE TUMBARSE

Túmbese boca arriba sobre el Belena AirStretch.

Asegúrese de que sus glúteos estén lo más cerca posible del elevador inferior. A continuación, coloque el cabecero hasta encontrarse cómodo.

POSIBLES POSTURAS:

El Belena AirStretch está diseñado para adaptarse a personas de casi cualquier complexión y altura. Puede cambiar la posición de brazos y piernas para mejorar su comodidad y percepción de la intensidad. Si una postura le resulta incómoda, cámbiela hasta sentirse cómodo. Para ello, muévase ligeramente hacia arriba o hacia abajo sobre la esterilla realizando pequeños movimientos. En la tabla encontrará consejos sobre cómo optimizar su postura estando tumbado y sacar el máximo partido a la aplicación. Para mayor comodidad, puede utilizar un cojín para las piernas durante la sesión. Explore las distintas posturas lentamente y con cuidado.

!! Tenga en cuenta que la postura adecuada puede ser distinta para cada tipo de aplicación. En la mayoría de los casos, pueden ser necesarias al menos entre 5 y 10 sesiones para encontrar su postura ideal y personalizada. !!

COLOCACIÓN CON LA ESTERILLA ENCENDIDA:


Tenga en cuenta que es posible que encuentre la postura óptima DESPUÉS de iniciar el programa. Colóquese en la postura óptima y, si es necesario, reinicie el programa.

	Flexibilidad actual	Posición recomendada de las piernas	Posición recomendada de los brazos
Posición 1 	Más bien inflexible y „rígido“ Características: tensión en la espalda y en la parte trasera de la musculatura de los muslos.	Flexione las rodillas con las plantas de los pies apoyadas en el suelo y los pies situados detrás de la esterilla.	Coloque las manos a los lados o sobre el vientre.
Posición 2 	Poca flexibilidad Características: tensiones leves y recurrentes.	Túmbese con las piernas rectas y coloque un cojín debajo de estas.	Coloque las manos a los lados o sobre el vientre.
Posición 3 	Buena flexibilidad Características: le resulta fácil tocarse los dedos de los pies estando de pie.	Túmbese con las piernas rectas sin colocar un cojín debajo.	Coloque las manos a los lados o sobre el vientre.
Posición 4 	Muy flexible Busca relajación y bienestar.	Túmbese con las piernas rectas sin colocar un cojín debajo.	Túmbese con los brazos extendidos hacia los lados o extienda ambos brazos por encima de la cabeza.

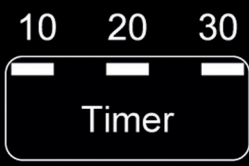


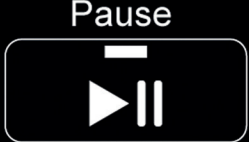
Tome el mando a distancia/ control manual y seleccione la aplicación deseada.

INFORMACIÓN: el aparato siempre comienza automáticamente en el nivel de intensidad más bajo. Aumente la intensidad solo después de haberse familiarizado adecuadamente con todos los programas en el nivel de intensidad más bajo. Los efectos pueden variar de una persona a otra, por lo que es importante que se tome el tiempo suficiente y realice varias sesiones. Dese tiempo suficiente (al menos 5-10 sesiones) para que su cuerpo se acostumbre al estiramiento.

CONTROL MANUAL - FUNCIONES DE LOS BOTONES Y LAS APLICACIONES, EN DETALLE:

	<p>ON / OFF - Encendido y apagado del aparato</p> <p>Pulse el botón ON /OFF para encender el aparato. Se encenderá el indicador correspondiente. Ahora todos los botones están activos. El modo predeterminado es el modo ENERGIZE, y la intensidad predeterminado es la „Baja intensidad“. Comienza el temporizador, con una duración predeterminada de 10 minutos. Después de funcionar durante 10 minutos, la aplicación se detiene y el aparato se apaga y vuelve al modo de espera. Puede pausar la aplicación en cualquier momento. Para ello, pulse el botón „Pause“. Si desea detener el aparato antes de que transcurran los 10 minutos, pulse el botón „ON/OFF“.</p>
---	---

AJUSTES BÁSICOS:

	<p>Ajuste de la duración / TIMER:</p> <p>Pulse el botón TIMER después de encender el aparato para ajustar la duración si lo desea. El orden es el siguiente: 10 min. →20 min. →30 min. →10 min. Se encenderá el indicador correspondiente.</p>
	<p>Ajuste de intensidad / INTENSITY:</p> <p>Después de encender el aparato, pulse el botón INTENSITY para ajustar la intensidad de la sesión de forma personalizada: Baja intensidad (Low), →Media intensidad (Medium), →Alta intensidad (High), →Baja intensidad (Low). Se encenderá el indicador correspondiente.</p>
	<p>Función de calor / HEAT:</p> <p>Después de encender el aparato, puede pulsar el botón HEAT para activar la función de calor. Se encenderá el indicador correspondiente. Vuelva a pulsar el botón para desactivar la función de calor. Se apagará el indicador.</p>
	<p>PAUSE:</p> <p>Cuando el aparato esté en funcionamiento, pulse el botón PAUSE para interrumpir/pausar la aplicación. El aparato permanecerá en el modo actual. Exceptuando este botón y el botón ON/OFF, el resto de botones quedarán inactivos. Vuelva a pulsar el botón PAUSE para reanudar la aplicación.</p>

PROGRAMAS Y APLICACIONES EN ÁREAS ESPECÍFICAS

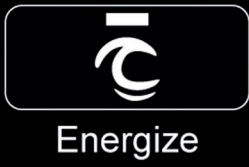
Puede optar entre 4 programas predefinidos distintos (PROGRAM) o seleccionar zonas específicas del cuerpo (PART) para la aplicación:




PROGRAMAS:

INFORMACIÓN: el aparato siempre comienza automáticamente en el nivel de intensidad más bajo. Aumente la intensidad y duración solo después de haberse familiarizado adecuadamente con todos los programas en el nivel de intensidad más bajo. Puede activar y desactivar la función de calor en cualquier momento durante la aplicación.

!! POSTURA ÓPTIMA SOBRE LA ESTERILLA:

Tenga en cuenta que solo descubrirá la postura corporal óptima DESPUÉS de iniciar la aplicación. Preste atención al movimiento de las cámaras de aire y cambie de postura en consecuencia realizando pequeños movimientos o suaves deslizamientos hacia arriba o hacia abajo. Si es necesario, reinicie el programa para disfrutar al máximo de la aplicación.


	<p>Programa tonificante / ENERGIZE:</p> <p>Pulse el botón ENERGIZE después de encender el aparato para iniciar la aplicación. La intensidad se ajusta automáticamente al nivel bajo y se enciende el indicador correspondiente.</p>	<p>Un programa que proporciona una agradable sensación tonificante y vigorizante, estimulando los músculos y articulaciones de la parte superior del cuerpo y revitalizando suavemente el organismo.</p>
---	--	--

 <p>Stretch</p>	<p>Programa de estiramiento / STRETCH: Pulse el botón STRETCH después de encender el aparato para iniciar el modo de estiramiento. La intensidad se ajusta automáticamente al nivel bajo y se enciende el indicador correspondiente.</p>	<p>Un programa de estiramiento intensivo que estira y relaja profundamente la musculatura, el tejido conectivo y las fascias de la parte superior del cuerpo. Ideal para personas con trabajos sedentarios.</p>
<p>Twist</p> 	<p>Programa de torsión / TWIST: Pulse el botón TWIST después de encender el aparato para iniciar el modo de torsión. La intensidad se ajusta automáticamente al nivel bajo y se enciende el indicador correspondiente.</p>	<p>Un programa profesional de estiramiento y flexibilidad que gira suavemente su cuerpo en los puntos neurálgicos para aliviar posibles tensiones en caderas, cervicales o lumbares.</p>
<p>Flow</p> 	<p>Programa de flujo / FLOW: Pulse el botón FLOW después de encender el aparato para iniciar el modo de flow. La intensidad se ajusta automáticamente al nivel bajo y se enciende el indicador correspondiente.</p>	<p>Un agradable masaje fluido mediante cámaras de aire que mantiene su cuerpo en un delicado movimiento constante. Puede mejorar considerablemente la elasticidad y movilidad después de varias sesiones.</p>

APLICACIONES EN ÁREAS ESPECÍFICAS:

PART:

Después de encender el aparato, utilice el botón PART para seleccionar específicamente la zona del cuerpo deseada:

	<p>Pulse 1 vez el botón PART</p>	<p>Cervicales</p>	<p>Se encenderá el indicador P1</p>
	<p>Pulse 2 veces el botón PART</p>	<p>Dorsales/caja torácica</p>	<p>Se encenderá el indicador P2</p>
	<p>Pulse 3 veces el botón PART</p>	<p>Lumbares</p>	<p>Se encenderá el indicador P3</p>

Almacenamiento y limpieza:

Después del uso, desconecte el adaptador de la toma de corriente, vuelva a enrollar la esterilla de masaje, cierre con cuidado la cremallera y guarde la compacta esterilla en un lugar fresco y seco. Coloque el mando a distancia en el bolsillo lateral diseñado para este fin

Limpieza: utilice un paño suave, si es necesario con un poco de limpiador suave, para limpiar la superficie del producto y el panel de control. Luego seque con un paño suave. No utilice detergentes fuertes como benceno o diluyentes para limpiar el aparato, ya que el tapizado podría desteñirse. Está prohibido sumergir todo el producto en agua u otros líquidos durante la limpieza.

DE

Technische Daten:
Gerät:
Input: 12V===2,5A
Power: 30 W
Netzteil / Adapter:
Input: 100-240V~ 50/60Hz 0,8A
Output: 12V===2,5A 30W

NL

Technische gegevens:
Apparaat:
Input: 12V=== 2,5A
Vermogen: 30 W
Netstroomadapter:
Input: 100-240V~ 50/60Hz 0,8A
Output: 12V=== 2,5A 30W

RO

Date tehnice:
Aparat:
Intrare: 12V=== 2,5A
Putere: 30 W
Alimentare / adaptor:
Intrare: 100-240V~ 50/60Hz 0,8A
Ieşire: 12V=== 2,5A 30W

EN

Technical data:
Appliance:
Input: 12V=== 2.5A
Power: 30 W
Adapter:
Input: 100-240V~ 50/60Hz 0.8A
Output: 12V=== 2.5A 30W

HU

Műszaki adatok:
Készülék:
Bemenet: 12V=== 2,5A
Teljesítmény: 30 W
Hálózati egység / adapter:
Bemenet: 100-240V~ 50/60Hz 0,8A
Kimenet: 12 V=== 2,5 A 30 W

PL

Dane techniczne:
Urządzenie:
Wejście: 12 V=== 2,5 A
Moc: 30 W
Zasilacz sieciowy:
Wejście: 100-240 V~ 50/60 Hz 0,8 A
Wyjście: 12 V=== 2,5 A 30 W

FR

Caractéristiques techniques :
Appareil :
Entrée : 12 V=== 2,5 A
Puissance : 30 W
Bloc d'alimentation/adaptateur :
Entrée : de 100 à 240 V~ 50/60 Hz 0,8 A
Sortie : 12 V=== 2,5 A 30 W

CZ

Technické údaje:
Přístroj:
Vstup: 12V=== 2,5A
Výkon: 30 W
Síťový zdroj / adaptér:
Vstup: 100-240 V~ 50/60 Hz 0,8 A
Výstup: 12 V=== 2,5 A 30 W

ES

Especificaciones técnicas:
Aparato:
Entrada: 12V=== 2,5A
Potencia: 30 W
Transformador de corriente / adaptador:
Entrada: 100-240V~ 50/60Hz 0,8A
Salida: 12V=== 2,5A 30W

IT

Dati tecnici:
Apparecchio:
Input: 12V=== 2,5A
Power: 30 W
Alimentatore / Adattatore
Input: 100-240V~ 50/60Hz 0,8A
Output: 12V=== 2,5A 30W

SK

Technické údaje:
Přístroj:
Vstup: 12V=== 2,5A
Výkon: 30 W
Sieťové napájanie / Adaptér:
Vstup: 100-240V~ 50/60Hz 0,8A
Výstup: 12V=== 2,5A 30W



Hergestellt in China

CH: MediaShop Schweiz AG | Leuholz 14 | 8855 Wangen | Switzerland
EU: MediaShop GmbH | Schneiderstraße 1, Top 1 | 2620 Neunkirchen | Austria
Forgalmazó: Telemarketing International Kft. | 9028 Győr | Fehérvári út 75. | Hungary
office@mediashop-group.com | www.mediashop.tv
DE | AT | CH: 0800 37 6 36 06 - kostenlose Servicehotline
ROW: +43 1 267 69 67