

# Polski

**Instrukcja obsługi** Umieść masażer na płaskim i stabilnym podłożu a następnie powoli przesuwyj po nim stopę od pięty aż po palce kontrolując siłę nacisku dla uzyskania pożądanego efektu relaksacji. W przypadku masażu łydek trzymaj wałek oburącz i przesuwyj go wzdłuż mięśnia stosując umiarkowany ucisk.

**Ostrzeżenie** Nie używaj masażera na uszkodzonej skórze przy świeżych urazach kostnych lub silnych stanach zapalnych stóp bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem lub fizjoterapeutą.

# Lietuvių

**Naudojimo instrukcija** Padėkite masažuoklį ant lygaus ir stabilaus paviršiaus tada lėtai stumdykite juo pėdą nuo kulno iki pirštų kontroliuodami spaudimo jėgą kad pasiektumėte norimą atsipalaidavimo efektą. Masažuodami blauzdas laikykite ritinėlių abiem rankomis ir braukite juo per raumenį vidutiniškai spausdami.

**Įspėjimas** Nenaudokite masažuoklio ant pažeistos odos esant šviežioms kaulų traumoms ar stipriam pėdų uždegimui be išankstinės konsultacijos su gydytoju arba kineziterapeutu.

# Deutsch

**Bedienungsanleitung** Legen Sie das Massagegerät auf einen flachen und stabilen Untergrund und bewegen Sie Ihren Fuß langsam von der Ferse bis zu den Zehen darüber wobei Sie den Druck kontrollieren um den gewünschten Entspannungseffekt zu erzielen. Halten Sie den Roller bei der Wadenmassage mit beiden Händen und führen Sie ihn mit mäßigem Druck am Muskel entlang.

**Warnung** Verwenden Sie das Massagegerät nicht auf verletzter Haut bei frischen Knochenverletzungen oder starken Entzündungen der Füße ohne vorherige Rücksprache mit einem Arzt oder Physiotherapeuten.

# Nederlands

**Gebruiksaanwijzing** Plaats de massager op een vlakke en stabiele ondergrond en beweeg vervolgens langzaam uw voet eroverheen van de hiel tot de tenen waarbij u de druk controleert om het gewenste ontspanningseffect te bereiken. Voor kuitmassage houdt u de roller met beide handen vast en beweegt u deze met matige druk langs de spier.

**Waarschuwing** Gebruik de massager niet op een beschadigde huid bij recente botbreuken of ernstige ontstekingen aan de voeten zonder voorafgaand overleg met een arts of fysiotherapeut.

# English

**Instructions for use** Place the massager on a flat and stable surface and then slowly roll your foot over it from heel to toe controlling the pressure to achieve the desired relaxation effect. For calf massage hold the roller with both hands and move it along the muscle using moderate pressure.

**Warning** Do not use the massager on damaged skin in case of fresh bone injuries or severe inflammation of the feet without prior consultation with a doctor or physiotherapist.

# Suomi

**Käyttöohje** Aseta hierontalaite tasaiselle ja vakaalle alustalle ja rullaa jalkaasi hitaasti sen päällä kantapäästä varpaisiin säädellen painetta halutun rentoutusvaikutuksen saavuttamiseksi. Pohjehierontaa varten pidä rullaa molemmin käsin ja liikuta sitä lihasta pitkin kohtalaisella paineella.

**Varoitus** Älä käytä hierontalaitetta vaurioituneelle iholle tuoreiden luuvammojen tai jalkojen voimakkaiden tulehdustilojen yhteydessä ilman lääkärin tai fysioterapeutin etukäteisneuvontaa.

**Instrucțiuni de utilizare** Așezați aparatul de masaj pe o suprafață plană și stabilă apoi deplasați încet piciorul peste aceasta de la călcâi până la degete controlând forța de apăsare pentru a obține efectul de relaxare dorit. Pentru masajul gambelor țineți rola cu ambele mâini și deplasați-o de-a lungul mușchiului aplicând o presiune moderată.

**Avertisment** Nu utilizați aparatul de masaj pe pielea deteriorată în caz de leziuni osoase recente sau inflamații severe ale picioarelor fără consultarea prealabilă a unui medic sau kinetoterapeut.

# Čeština

**Návod k použití** Umístěte masážní přístroj na rovný a stabilní povrch a poté po něm pomalu přejíždějte chodidlem od paty až k prstům přičemž regulujte tlak pro dosažení požadovaného relaxačního účinku. V případě masáže lýtek držte váleček oběma rukama a posouvejte jej podél svalů mírným tlakem.

**Varování** Nepoužívejte masážní přístroj na poškozenou kůži při čerstvých poraněních kostí nebo silných zánětech nohou bez předchozí konzultace s lékařem nebo fyzioterapeutem.

# Eesti

**Kasutusjuhend** Asetage massaažirull tasasele ja stabiilsele pinnale ning liigutage seejärel jalga aeglaselt selle kohal kannast varvasteni reguleerides survet soovitud lõõgastuse saavutamiseks. Säremassaaži puhul hoidke rulli mõlema käega ja liigutage seda piki lihast mõõduka survega.

**Hoiatus** Ärge kasutage massaažiseadet kahjustatud nahal värskete luuvigastuste või jalgade tugeva põletiku korral ilma eelneva konsulteerimata arsti või füsioterapeudiga.

# Slovenščina

**Navodila za uporabo** Masažni pripomoček postavite na ravno in stabilno podlago nato pa nogo počasi pomikajte po njem od pete do prstov

# Română

pri čemer nadzorujte pritisk da dosežete želeni učinek sprostitve. Za masažo meč držite valj z obema rokama in ga z zmernim pritiskom pomikajte vzdolž mišice.

**Opozorilo** Masažnega pripomočka ne uporabljajte na poškodovani koži ob svežih poškodbah kosti ali močnih vnetjih stopal brez predhodnega posveta z zdravnikom ali fizioterapevtom.

## Slovenčina

**Návod na použitie** Umiestnite masážny prístroj na rovný a stabilný povrch a potom po ňom pomaly posúvajte chodidlo od päty až po prsty pričom kontrolujte silu prítlaku na dosiahnutie požadovaného relaxačného účinku. V prípade masáže lýtok držte valček oboma rukami a posúvajte ho pozdĺž svalu miernym tlakom.

**Varovanie** Nepoužívajte masážny prístroj na poškodenú kožu pri čerstvých poraneniach kostí alebo silných zápaloch chodidiel bez predchádzajúcej konzultácie s lekárom alebo fyzioterapeutom.

## Български

**Инструкция за употреба** Поставете масажора върху плоска и стабилна повърхност и след това бавно движете стъпалото си върху него от петата до пръстите като контролирате силата на натиска за постигане на желания релаксиращ ефект. В случай на масаж на прасците дръжте ролера с две ръце и го движете по дължината на мускула с умерен натиск.

**Предупреждение** Не използвайте масажора върху увредена кожа при пресни костни травми или тежки възпалителни състояния на стъпалата без предварителна консултация с лекар или физиотерапевт.

## Hrvatski

**Upute za uporabu** Postavite masažer na ravnu i stabilnu podlogu te polako pomičite stopalo po njemu od pete do prstiju kontrolirajući pritisak kako biste

postigli željeni učinak opuštanja. Za masažu listova držite valjak objema rukama i pomičite ga duž mišića primjenjujući umjeren pritisak.

**Upozorenje** Ne koristite masažer na oštećenoj koži kod svježih ozljeda kostiju ili jakih upalnih stanja stopala bez prethodne konzultacije s liječnikom ili fizioterapeutom.

## Magyar

**Használati útmutató** Helyezze a masszírozót sík és stabil felületre majd lassan mozgassa rajta a lábát a sarkától a lábujjakig szabályozva a nyomás erejét a kívánt relaxációs hatás elérése érdekében. Vádlímasszázs esetén fogja a hengert két kézzel és mérsékelt nyomással mozgassa az izom mentén.

**Figyelmeztetés** Ne használja a masszírozót sérült bőrön friss csontsérülések vagy a láb erős gyulladására esetén anélkül hogy előtte orvossal vagy gyógytornással konzultálna.

## Latviešu

**Lietošanas instrukcija** Novietojiet masieri uz līdzenas un stabilas virsmas un pēc tam lēnām bīdiet pa to pēdu no papēža līdz pirkstiem kontrolējot spiediena spēku lai panāktu vēlamo relaksācijas efektu. Ikrū masāžas gadījumā turiet rullīti ar abām rokām un pārvietojiet to gar muskuli izmantojot mērenu spiedienu.

**Brīdinājums** Nelietojiet masieri uz bojātas ādas svaigu kaulu traumai vai spēcīgu pēdu iekaisumu gadījumā bez iepriekšējas konsultēšanās ar ārstu vai fizioterapeitu.

## Italiano

**Istruzioni per l'uso** Posizionare il massaggiatore su una superficie piana e stabile quindi far scorrere lentamente il piede su di esso dal tallone alle dita controllando la pressione per ottenere l'effetto di rilassamento desiderato. Per il massaggio ai polpacci tenere il rullo con entrambe le mani e muoverlo lungo il muscolo applicando una pressione moderata.

**Avvertenza** Non utilizzare il massaggiatore su pelle lesa in caso di lesioni ossee recenti o forti infiammazioni ai piedi senza aver prima consultato un medico o un fisioterapeuta.