

INSTRUCTION MANUAL



CONTOUR I
CERAMIC MASSAGE STONE

JIMMYJANE

CONTOUR I

PIERRE CÉRAMIQUE DE MASSAGE

À lire en premier lieu !

Nous savons que vous avez hâte de commencer à utiliser CONTOUR I, mais veuillez prendre juste une minute pour lire quelques notes concernant votre nouvelle pierre céramique de massage.

Détails

Les pierres de massage en céramique CONTOUR représentent une nouvelle approche du massage aux pierres chaudes. Ces pierres de massage de porcelaine double cuisson sont biocompatibles, durables et faciles à nettoyer. Avec leur surface polie et douce, elles glissent sur la peau, emportant avec elles toute tension. Utilisez-les seules ou utilisez deux pierres à la fois pour explorer d'autres techniques de massage. Réchauffez-les pour apaiser ou refroidissez-les pour rafraîchir.

Mode d'emploi de CONTOUR I

CONTOUR I est conçue pour les mouvements pétrissants, en profondeur, permettant de libérer les doigts et les pouces des pressions excessives, tout en atteignant les endroits difficiles. Lorsque vous l'utilisez en massage, restez très conscient de la pression exercée. Demandez à la personne que vous massez (ou à vous-même, si vous délassiez vos muscles fatigués) quel niveau de pression lui convient. Essayez ces différentes techniques, ou créez votre propre méthode. Laissez-vous guider vers ce qui semble le plus agréable.

Nodule musculaire isolé, massage profond

- Saisissez l'extrémité large de la pierre dans la paume de la main, et soutenez sa partie plus mince entre le pouce et les doigts rassemblés.
- Cette méthode convient pour les massages localisés, avec stimulation en profondeur des grands groupes musculaires.

Nodule musculaire isolé, massage léger

- Saisissez l'extrémité large de la pierre dans la paume de la main, tenez la partie mince dans le creux entre le pouce et l'index.
- Cette méthode convient pour exercer une pression plus légère, et permet d'utiliser l'extrémité des deux doigts en parallèle avec la pierre.

Double nodule musculaire

- Appliquez CONTOUR I à plat sur le corps et faites-la rouler sur sa longueur le long du groupe de muscles.
- Convient pour exercer une pression légère en deux points et en même temps. Essayez de masser le long du dos, en chevauchant la colonne vertébrale.

Utilisation de l'axe central

- Saisissez une extrémité de CONTOUR I dans chaque main et servez-vous de l'axe central de la pierre pour soulager les nodules de groupes musculaires plus étroits.
- Convient aux muscles des cuisses, chevilles, bras et avant-bras. Efficace également pour l'espace entre la nuque et les muscles des épaules.

Utilisation de plusieurs pierres

- CONTOUR I – Convient au pétrissage des grands groupes musculaires
- CONTOUR M – Convient pour une stimulation sur une surface plus large, plus en surface
- 2 CONTOUR I ou 2 CONTOUR M – Permet de masser une pierre dans chaque main, pour un massage symétrique, couvrant une plus grande surface du corps à la fois
- CONTOUR I + CONTOUR M – Roulez les pierres sur la peau, pour un massage sans friction
- Combinez les deux pierres et les différentes techniques pour créer vos massages personnalisés et compléter votre panoplie.

Température

- Chauffez CONTOUR I en l'immergeant dans l'eau chaude. La chaleur détend et stimule la circulation.
- Refroidissez CONTOUR I dans le réfrigérateur ou en la plaçant sous un robinet d'eau froide. Le froid revigore et rafraîchit le corps.

Lotions

- Pour enrichir l'expérience, utilisez CONTOUR I avec la lotion de massage BEYOND Sensational ; vous obtiendrez un effet réchauffant, rafraîchissant ou euphorisant.

Donnez cours à votre créativité

- Les pierres céramiques de massage CONTOUR sont faites de porcelaine hygiénique, biocompatible et non poreuse. Elles ont été conçues pour explorer le corps, profitez de leur versatilité. Bien entendu, usez de bon sens et lisez les précautions, ci-dessous.

Entretien de votre pierre CONTOUR I

Après utilisation, lavez la pierre à la main, à l'aide d'un détergent doux pour vaisselle. Rincez à l'eau chaude, séchez à la main avec un chiffon doux.

Notes concernant la sécurité

- Ne pas utiliser le produit et le mettre immédiatement au rebut s'il présente des fentes ou des fêlures, s'il est cassé, ébréché ou endommagé d'une façon quelconque.
- Ne pas chauffer la pierre de massage au four à micro-ondes, sur une cuisinière, au four conventionnel, ou au-dessus d'une flamme. Avant de poser la pierre sur le corps, toujours en tester la température.
- Ne pas masser l'abdomen en cas de mal au ventre ou de grossesse.
- Ne jamais utiliser de pierre de massage si la peau est gonflée, enflammée ou éraflée.
- Ne pas utiliser sur une zone douloureuse inexpliquée de la cheville.
- Ne pas masser la même zone plus de 15 minutes.
- Ne pas masser la région supérieure du cou à proximité de la base du crâne.
- Ne pas utiliser sur des régions sensibles de la peau ou dans le cas d'une mauvaise circulation.
- Toujours éviter le contact avec les yeux ou les paupières.
- Peut être utilisée de manière interne ou externe. Ne pas insérer CONTOUR I dans l'anus. Contrairement au cas du vagin, dans lequel la pénétration est limitée par le col de l'utérus, les objets étrangers peuvent se « perdre » dans le rectum.
- Garder hors de portée des enfants et des animaux de compagnie.

Pour de plus amples informations, contactez-nous au service d'assistance clients customerservice@jimmyjane.com ou visitez WWW.JIMMYJANE.COM

Conçu en Californie. Assemblé avec le plus grand soin en RPC. Tous concepts, images et textes sont soumis à la protection du droit d'auteur et copyright © Jimmyjane, Inc, 2004-2013. JIMMYJANE, le logo Jimmyjane et CONTOUR sont des marques de commerce appartenant à Jimmyjane, Inc. Tous droits réservés. Brevets – WWW.JIMMYJANE.COM/IP.

CONTOUR I

PIEDRA CERÁMICA DE MASAJE

¡Léame primero!

Imaginamos que tiene ganas de empezar a usar CONTOUR I pero antes de hacerlo tómese unos minutos para leer algunas notas útiles sobre esta piedra cerámica de masajes.

Detalles

Las piedras cerámicas de masaje CONTOUR ofrecen una versión moderna del masaje con piedras tradicional. Están hechas de porcelana obtenida por bicocción, son biocompatibles, duraderas y fáciles de limpiar. Con superficies suaves y pulidas se deslizan por la piel, liberando la tensión a su paso. Utilícelas individualmente o agrupadas para realizar las distintas técnicas de masaje. Calientelas para aliviar o enfríelas para refrescar.

Cómo usar CONTOUR I

CONTOUR I se ha diseñado para realizar masajes de amasamiento profundo, aliviando el esfuerzo de dedos y pulgares y facilitando el alcance a puntos de difícil acceso. Al dar un masaje, ponga atención en la cantidad de presión realizada. Pregunte al receptor del masaje (o pregúntese a usted mismo si está dándose un automasaje) cual es la presión con la que se siente cómodo. Pruebe estas distintas técnicas o cree sus propias técnicas. Haga lo que le haga sentir bien.

Un nodo, profundo

- Coloque un extremo en la palma de la mano y sujete el lado estrecho con el pulgar y los dedos.
- Bueno para conseguir una presión de masaje focalizada y para a estimulación profunda de grupos musculares grandes.

Un nodo, superficial

- Coloque un extremo en la palma de la mano de modo que el lado estrecho pase a través del valle formado entre el pulgar y el índice.
- Bueno para realizar una presión más ligera y la sensación combinada de utilizar a la vez las puntas de los dedos y la piedra.

Nodo doble

- Ponga CONTOUR I sobre el cuerpo y hágalo rodar sobre su eje por el grupo de músculos.
- Bueno para aplicar una presión ligera sobre dos puntos simultáneamente. Pruebe a masajear a lo largo de la espalda de modo que la espina dorsal haga de puente.

Parte central

- Sujete un extremo del CONTOUR I con una mano y el otro extremo con la otra mano y utilice la parte central para suavizar las tensiones y los grupos de músculos más estrechos.
- Bueno para muslos, pantorrillas, brazos y antebrazos. También va bien entre el cuello y el hombro.

Varias piedras

- CONTOUR I: buena para amasamientos profundos de los grupos de músculos más grandes.
- CONTOUR M: buena para una estimulación más superficial y más extensa.
- 2 CONTOUR I o 2 CONTOUR M: buena con una piedra en cada mano, proporcionando un masaje simétrico y cubriendo más áreas del cuerpo a la vez.
- CONTOUR I + CONTOUR M: hacer rodar sobre la piel para realizar un masaje sin fricción
- Combine las dos piedras y diversas técnicas para disfrutar de un masaje personalizado y completo.

Temperatura

- Caliente CONTOUR I sumergiéndolo en agua caliente. El calor relaja y facilita la circulación.
- Enfríe CONTOUR I en la nevera o sumergiéndolo en agua fría. El frío es vigorizante y refresca el cuerpo.

Loción

- Para aumentar las sensaciones, utilice CONTOUR I con las lociones de masaje BEYOND para estimular los sentidos con masajes para entrar en calor, refrescantes o euforizantes.

Sea creativo

- Las piedras cerámicas para masajes CONTOUR están fabricadas con porcelana higiénica, biocompatible y no porosa. – Las piedras cerámicas para masajes CONTOUR están fabricadas con porcelana higiénica, biocompatible y no porosa. Por supuesto, utilice el sentido común y lea las precauciones siguientes.

Cuidados de CONTOUR

Después de su uso, lave la piedra de masaje a mano con un detergente para vajillas muy suave. Aclare con agua caliente y séquelo con una toalla suave.

Notas de seguridad

- No utilice el producto y deséchelo si está agrietado, roto, desconchado o dañado de cualquier manera.
- No caliente la piedra de masaje en un microondas, en el horno, sobre la cocina o con fuego. Compruebe siempre la temperatura antes de aplicarlo al cuerpo.
- No masajee el abdomen cuando tenga dolores o si está embarazada.
- No utilice la piedra de masajes en zonas hinchadas o inflamadas ni en heridas.
- No utilizar si tiene un dolor no explicado en la pantorrilla.
- No masajee la misma zona durante más de 15 minutos.
- No masajee la zona superior del cuello cerca de la base del cráneo.
- No debe utilizarse en zonas sensibles de la piel o en presencia de problemas de circulación.
- Evite siempre el contacto con los ojos con las pestañas.
- Se puede utilizar internamente o externamente. No inserte CONTOUR I por el ano. A diferencia de la vagina, en la que la penetración está limitada por el cuello del útero, los objetos externos se pueden “perder” en el recto.
- Manténgase alejada de niños y animales domésticos.

Para información adicional, póngase en contacto con nosotros en customerservice@jimmyjane.com o visite WWW.JIMMYJANE.COM

Diseñado en California. Fabricado en PRC. Copyright © Jimmyjane, Inc., 2004-2013 sobre todos los diseños, imágenes y texto. JIMMYJANE, el logo de Jimmyjane, y CONTOUR son marcas comerciales de Jimmyjane, Inc. Todos los derechos reservados. Patentes – WWW.JIMMYJANE.COM/IP.

CONTOUR I

KERAMIK-MASSAGESTEIN

Bitte vor Gebrauch lesen!

Wir wissen, dass Sie es kaum noch abwarten können, CONTOUR I zu benutzen, bitte nehmen Sie sich jedoch kurz die Zeit, einige nützliche Hinweise zu Ihrem neuen Keramik-Massagestein zu lesen

Weitere Informationen

CONTOUR Keramik-Massagesteine stellen eine moderne Variante der traditionellen Massage mit heißen Steinen dar. Sie sind aus doppelt gebranntem Porzellan hergestellt und somit biologisch verträglich, haltbar und leicht zu reinigen. Mit ihren glatten, polierten Oberflächen gleiten sie über die Haut und lösen dabei jede Verspannung. Verwenden Sie sie einzeln oder auch paarweise für unterschiedliche Massagetechniken. Wärmen Sie sie auf, um eine beruhigende Wirkung zu erzielen oder kühlen Sie sie für eine belebende Wirkung.

Verwendung von CONTOUR I

CONTOUR I wurde für eine tiefe Knetmassage entwickelt und bietet Erleichterung für müde Finger und Daumen und hilft auch schwierige Stellen zu erreichen. Wenn Sie jemanden massieren, achten Sie genau darauf, wie viel Druck Sie anwenden. Fragen Sie den Empfänger der Massage (oder sich selbst, wenn Sie Ihre eigenen Muskeln lockern), wie viel Druck angenehm ist. Probieren Sie diese unterschiedlichen Techniken aus oder entwickeln Sie Ihre eigenen. Machen Sie das, was sich gut anfühlt.

Mit einem Ende, tief

- Umfassen Sie ein Ende mit Ihrer Handfläche und halten Sie den schmalen Steg mit Daumen und Fingern fest.
- Gut geeignet für einen konzentrierten Massagedruck und die Tiefenstimulation großer Muskelgruppen.

Mit einem Ende, flach

- Betten Sie ein Ende in Ihre Handfläche ein, so dass der schmale Steg zwischen Ihrem Daumen und Ihrem Zeigefinger zu liegen kommt.
- Gut geeignet für einen leichteren Druck und die kombinierte Empfindung sowohl Ihrer Fingerspitzen als auch des Steins.

Mit beiden Enden

- Legen Sie den CONTOUR I auf dem Körper auf und rollen Sie ihn der Länge nach über die Muskelgruppe.
- Gut geeignet, um leichten Druck auf zwei Punkte gleichzeitig auszuüben. Probieren Sie einmal eine Massage über die gesamte Rückenlänge, rechts und links von der Wirbelsäule, aus.

Mittelsteg

- Halten Sie in jeder Hand ein Ende des CONTOUR I und verwenden Sie den Steg, um Knoten in schmalen Muskelgruppen zu lösen.
- Gut geeignet für Oberschenkel, Waden, Ober- und Unterarme. Auch gut zwischen Hals/Nacken und Schulter anzuwenden.

Mehrere Steine

- CONTOUR I – gut geeignet für eine tiefere Knetmassage größerer Muskelgruppen.
- CONTOUR M – geeignet für eine breitere, flachere Stimulierung
- 2 CONTOUR I oder 2 CONTOUR M – gut mit einem Stein in jeder Hand anzuwenden, bietet eine symmetrische Massage und deckt gleichzeitig eine größere Körperfläche ab.
- CONTOUR I + CONTOUR M – für eine reibungsfreie Massage über die Haut rollen.
- Kombinieren Sie beide Steine und unterschiedliche Techniken zu einem umfassenden und individuellen Massage-Erlebnis.

Temperatur

- Erwärmen Sie den CONTOUR I in warmem Wasser. Wärme entspannt und fördert die Durchblutung.
- Kühlen Sie den CONTOUR I im Kühlschrank oder unter kaltem, fließendem Wasser. Kälte belebt und erfrischt den Körper.

Lotion

- Um die Erfahrung noch zu steigern, verwenden Sie CONTOUR I gemeinsam mit den BEYOND Sensational Massage Lotionen für eine wärmende, kühlende oder euphorisierende Massage.

Seien Sie kreativ

- Die CONTOUR Keramik-Massagesteine sind aus hygienischem, biologisch verträglichem, nichtporösem Porzellan hergestellt. Sie wurden dazu entwickelt, den Körper zu erforschen; genießen Sie also ihre Vielseitigkeit. Natürlich sollten Sie dabei den gesunden Menschenverstand nicht außer Acht lassen und die nachfolgenden Sicherheitshinweise lesen.

Pflege von CONTOUR

Waschen Sie den Massagestein nach der Benutzung mit einem sehr milden Geschirrspülmittel ab. Spülen Sie ihn mit warmem Wasser ab und trocknen Sie ihn von Hand mit einem weichen Handtuch.

Sicherheitshinweise

- Das Produkt bitte nicht verwenden und sofort entsorgen, wenn es Risse oder Sprünge hat, zerbrochen, angeschlagen oder auf sonstige Art beschädigt ist.
- Erwärmen Sie den Massagestein nicht in der Mikrowelle, auf einer Herdplatte, im Backofen oder mit Feuer. Überprüfen Sie immer sorgfältig die Temperatur, bevor Sie den Stein auf den Körper bringen.
- Massieren Sie nicht den Bauch, wenn Sie Schmerzen haben oder schwanger sind.
- Verwenden Sie den Massagestein nicht auf geschwollenen oder entzündeten Bereichen oder geschädigter Haut.
- Verwenden Sie den Stein nicht bei Wadenschmerzen ungeklärter Ursache.
- Massieren Sie einzelne Bereiche nicht länger als 15 Minuten.
- Massieren Sie nicht den oberen Nackenbereich in der Nähe des Schädelansatzes.
- Verwenden Sie es nicht auf empfindlichen Hautbereichen oder bei einer geringen Blutzirkulation.
- Vermeiden Sie stets den Kontakt mit den Augen oder dem Augenlid.
- Kann innerlich oder äußerlich angewendet werden. Führen Sie den CONTOUR I nicht in den Anus ein. Im Gegensatz zur Vagina, wo ein Eindringen durch den Gebärmutterhals nur eingeschränkt möglich ist, können Gegenstände im Rektum "abhandenkommen".
- Von Kindern und Haustieren fernhalten.

Wenn Sie weitere Informationen wünschen, nehmen Sie unter customerservice@jimmyjane.com mit uns Kontakt auf oder besuchen Sie WWW.JIMMYJANE.COM.

In Kalifornien entwickelt. Sorgfältig hergestellt in der Volksrepublik China. Alle Designs, Bilder und Texte Copyright © Jimmyjane, Inc., 2004-2013. JIMMYJANE, das Jimmyjane-Logo und CONTOUR sind Markenzeichen von Jimmyjane, Inc. Alle Rechte vorbehalten. Patente – WWW.JIMMYJANE.COM/IP

CONTOUR I

CERAMIC MASSAGE STONE

Eerst lezen!

We weten dat je niet kunt wachten om je CONTOUR I uit te proberen, maar neem even de tijd om deze nuttige informatie over je nieuwe Ceramic Massage Stone door te lezen.

Bijzonderheden

CONTOUR Ceramic Massage Stones bieden een nieuwe kijk op traditionele massage met warme stenen. De stenen zijn gemaakt van dubbelgebakken porselein, biocompatibel, duurzaam en makkelijk schoon te maken. Met zachte, gepolijste oppervlakken glijden ze over de huid en verlichten ze spanningen. Gebruik ze individueel, of gebruik er twee tegelijk, voor gevarieerde massagetechnieken. Warm ze op voor een zachte streling, of koel ze af voor een verfrissende massage.

Gebruik van CONTOUR I

CONTOUR I is ontworpen voor diepe, knedende massages. Het verlicht het werk van vermoeide vingers en duimen en helpt bij moeilijk te bereiken plekjes. Als je iemand anders masseert, moet je goed letten op de hoeveelheid druk die je uitoefent. Vraag de ontvanger van de massage (of jezelf, als je je eigen spieren verwent) wat het lekkerst is. Probeer deze verschillende technieken of wees creatief. Doe wat je lekker vindt.

Enkele knop, diep

- Pak één uiteinde in de palm van je hand en ondersteun het puntige eind met je duim en vingers.
- Goed voor gerichte massagedruk en diepe stimulatie van grote spiergroepen.

Enkele knop, oppervlakkig

- Leg één uiteinde in de palm van je hand en leidt het puntige eind door het kuiltje tussen je duim en je wijsvinger.
- Goed voor zachtere druk en de gecombineerde sensatie van je vingertoppen en de steen.

Dubbele knop

- Leg de CONTOUR I op het lichaam en rol deze in de lengte over de spiergroep.
- Goed voor lichte druk op twee plaatsen tegelijk. Probeer dit eens over de lengte van de rug, zonder contact te maken met de wervelkolom.

Centraal punt

- Houdt één uiteinde van de CONTOUR I in elke hand, gebruik vervolgens de punt om knooppjes uit kleine spiergroepen te masseren.
- Goed voor dijen, kuit, boven- en voorarmen. Ook heerlijk tussen de nek en de schouder.

Meerdere stenen

- CONTOUR I – goed voor diep kneden van grotere spiergroepen.
- CONTOUR M – goed voor bredere, oppervlakkigere stimulatie.
- 2 CONTOUR M of 2 CONTOUR I – goed met één steen in elke hand, voor een symmetrische massage waarbij je meer tegelijk masseert.
- CONTOUR M + CONTOUR I – rol over de huid voor een wrijvingloze massage.
- Combineer beide stenen en gevarieerde technieken voor een complete en persoonlijke massage-ervaring.

Temperatuur

- Verwarm de CONTOUR I door deze in warm water onder te dompelen. De warmte ontspant en bevordert de circulatie.
- Koel de CONTOUR I in de koelkast af, of houdt hem onder de koude kraan. Koude is versterkend en verfrist het lichaam.

Lotion

- Maak je ervaring nog intenser; gebruik je CONTOUR I samen met BEYOND Sensational Massage Lotions voor een verwarmende, verkoelende of euforische massage.

Wees creatief

- CONTOUR Ceramic Massage Stones zijn gemaakt van hygiënisch, biocompatibel, niet-poreus porselein. Ze zijn ontworpen voor het verkennen van het lichaam, dus maak gebruik van de veelzijdigheid. Gebruik natuurlijk altijd je gezonde verstand en lees de onderstaande voorzorgsmaatregelen.

Je CONTOUR bewaren

Was de massagesteen na gebruik met de hand af, met een erg zacht afwasmiddel. Spoel hem met warm water en droog hem met een zachte handdoek af.

Opmerkingen betreffende veiligheid

- Gebruik het product niet en gooi het onmiddellijk weg als het gebarsten, gebroken of beschadigd is, of als er splinters afgebroken zijn.
- Verwarm de massagesteen niet in de magnetron, op een verwarming, in een oven of boven vuur. Test altijd de temperatuur met zorg, voordat je de steen op het lichaam gebruikt.
- Masseer uw buik niet wanneer deze pijn doet of wanneer u in verwachting bent.
- Gebruik de massagesteen niet op opgezwollen of ontstoken lichaamsdelen of een gebarsten huid.
- Gebruik de steen niet op onverklaarbare pijn in de kuit.
- Masseer nergens langer dan 15 minuten.
- Masseer nooit het bovenste deel van de nek, in de buurt van de schedelbasis.
- Gebruik de steen niet op lichaamsdelen met een gevoelige huid of met een slechte doorbloeding.
- Vermijd te allen tijde aanraking met de ogen en oogleden.
- Kan intern of extern gebruikt worden. Gebruik de CONTOUR I niet in de anus. In tegenstelling tot de vagina, waarbij penetratie beperkt is tot de cervix, kunnen in het rectum vreemde voorwerpen vast komen te zitten.
- Uit de buurt van kinderen en huisdieren houden.

Voor extra informatie, neem contact met ons op via customerservice@jimmyjane.com of kijk op WWW.JIMMYJANE.COM

Ontworpen in California. Met zorg in China gemaakt. Alle ontwerpen, afbeeldingen en tekst copyright © Jimmyjane, Inc. 2004-2013. JIMMYJANE, het Jimmyjane logo en CONTOUR zijn handelsmerken van Jimmyjane Inc. Alle rechten voorbehouden. Patenten – WWW.JIMMYJANE.COM/IP.