

SattesGrün® Sadhu Board – Gebrauchsanweisung / Instructions for Safe Use

DE Deutsch – Gebrauchsanweisung 1. Vorbereitung: Platzieren Sie das Sadhu Board auf einer stabilen, ebenen Fläche. Entfernen Sie Schuhe und Socken. 2. Einstieg: Stellen Sie sich vorsichtig mit einem Fuß auf das Board, um ein Gefühl für die Nägel zu bekommen. 3. Übung: Wenn Sie bereit sind, stellen Sie beide Füße auf das Board und verteilen Sie das Gewicht gleichmäßig. Atmen Sie ruhig. 4. Dauer: Beginnen Sie mit 1–3 Minuten und steigern Sie die Zeit nach Bedarf bis zu 10 Minuten oder mehr. 5. Nach der Anwendung: Ruhen Sie kurz aus und bewegen Sie die Füße sanft. 6. Hinweis: Nicht bei offenen Wunden, Hautreizungen oder Kreislaufproblemen verwenden.	GB English – Instructions for Safe Use 1. Preparation: Place the Sadhu Board on a flat, stable surface. Remove shoes and socks. 2. Start Slowly: Step carefully with one foot first to get used to the nails. 3. Practice: Once balanced, place both feet on the board and distribute weight evenly. Breathe calmly. 4. Duration: Begin with 1–3 minutes and increase gradually up to 10 minutes or more. 5. After Practice: Rest and gently move your feet to stimulate circulation. 6. Note: Do not use on open wounds, irritated skin, or if you have circulatory issues.	FR Français – Mode d'emploi 1. Préparation : Placez la planche sur une surface plane et stable. Retirez vos chaussures et vos chaussettes. 2. Commencez doucement : Montez avec un pied pour vous habituer aux clous. 3. Pratique : Placez les deux pieds et répartissez votre poids uniformément. Respirez calmement. 4. Durée : Commencez par 1 à 3 minutes et augmentez progressivement jusqu'à 10 minutes ou plus, selon votre confort. 5. Après la séance : Reposez-vous et bougez doucement vos pieds. 6. Remarque : Ne pas utiliser sur des plaies ouvertes, une peau irritée ou en cas de troubles circulatoires.
IT Italiano – Istruzioni per l'uso sicuro 1. Preparazione: Posizionare la tavola su una superficie piana e stabile. Togliere scarpe e calze. 2. Inizio: Salire lentamente con un piede per abituarsi ai chiodi. 3. Esercizio: Quando si è pronti, posizionare entrambi i piedi e distribuire il peso in modo uniforme. 4. Durata: Iniziare con 1–3 minuti e aumentare gradualmente fino a 10 o più. 5. Dopo l'uso: Riposarsi e muovere delicatamente i piedi. 6. Avvertenza: Non utilizzare su ferite aperte, pelle irritata o problemi circolatori.	ES Español – Instrucciones de uso seguro 1. Preparación: Coloque la tabla sobre una superficie plana y estable. Quítese los zapatos y calcetines. 2. Inicio: Suba lentamente con un pie para acostumbrarse a los clavos. 3. Práctica: Coloque ambos pies y distribuya el peso de manera uniforme. Respire con calma. 4. Duración: Empiece con 1–3 minutos y aumente gradualmente hasta 10 o más, según su comodidad. 5. Después del uso: Descanse y mueva los pies suavemente. 6. Nota: No usar sobre heridas abiertas, piel irritada o en caso de problemas circulatorios.	NL Nederlands – Gebruiksaanwijzing 1. Voorbereiding: Plaats het Sadhu-bord op een vlak en stabiel oppervlak. Trek schoenen en sokken uit. 2. Begin: Stap voorzichtig met één voet om te wennen aan de spijkers. 3. Oefening: Plaats beide voeten en verdeel het gewicht gelijkmatig. Adem rustig. 4. Duur: Begin met 1–3 minuten en verleng geleidelijk tot 10 minuten of meer. 5. Na gebruik: Rust uit en beweeg de voeten zachtjes. 6. Opmerking: Niet gebruiken op open wonden of bij circulatieproblemen.
PL Polski – Instrukcja bezpiecznego użytkowania 1. Przygotowanie: Umieść deskę Sadhu na płaskiej, stabilnej powierzchni. Zdejmij buty i skarpetki. 2. Rozpoczęcie: Stań ostrożnie jedną stopą, aby przyzwycząć się do gwoździ. 3. Ćwiczenie: Gdy jesteś gotowy, postaw obie stopy i równomiernie rozłóż ciężar. Oddychaj spokojnie. 4. Czas: Zaczynij od 1–3 minut i stopniowo wydłużaj do 10 minut lub więcej. 5. Po zakończeniu: Odpocznij i delikatnie poruszaj stopami. 6. Uwaga: Nie używać na otwartych ranach ani w przypadku problemów z krążeniem.	SE Svenska – Bruksanvisning för säker användning 1. Förberedelse: Placera Sadhu-brädan på en stabil, plan yta. Ta av skor och strumpor. 2. Börja försiktigt: Stig upp med ena foten för att vänja dig vid spikarna. 3. Övning: När du är redo, ställ båda fötterna och fördela vikten jämnt. Andas lugnt. 4. Varaktighet: Börja med 1–3 minuter och öka gradvis upp till 10 minuter eller mer. 5. Efter användning: Vila och rör försiktigt på fötterna. 6. Obs: Använd inte vid öppna sår eller cirkulationsproblem.	

SattesGrün · Holzwiesenweg 21 · 93053 Regensburg · Germany
 markencompany@web.de ·  www.SattesGrün.de
 For meditation use only. Not intended as a medical device.
 Manufacturer and seller assume no liability for injuries resulting from misuse.

