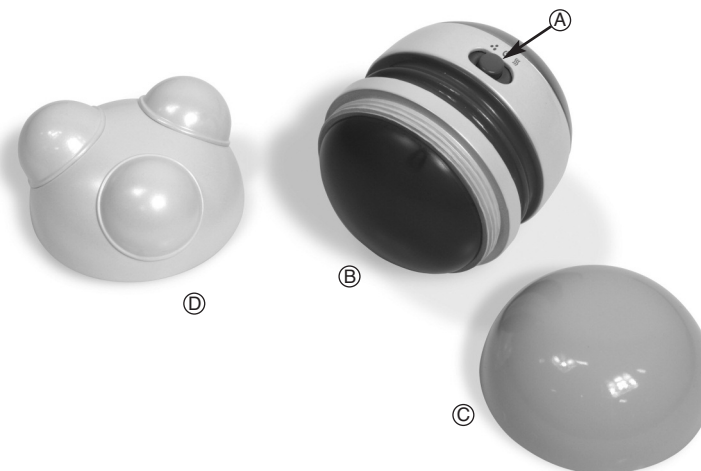


HOMEDICS®

Hot and Cold Battery Operated Massager



Operating Instructions

A

Off/Massage/Massage & Heat Switch
Schalter Aus/Massage/Massage & Wärme
Bouton Arrêt/Massage/Massage & Chaleur
Conmutador de desactivación/masaje/masaje y calor
Pulsante spegnimento/massaggio/termomassaggio
Knop voor Uit/Massage/Massage en warmte
Interruptor para Desligar/Massage/Massage com calor
Выкл./массаж/массаж и прогрев
Διακόπτης Off/Μασάζ/Μασάζ & θερμανσης
Przelącznik: Wył./Masaż/Masaż i podgrzewanie

B

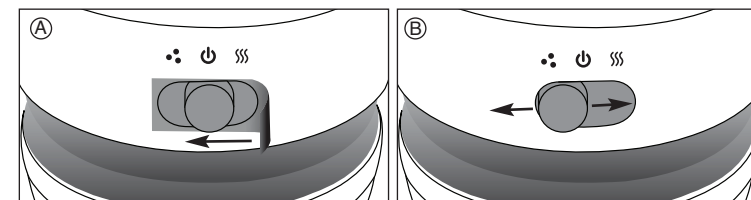
Heat massage head
Massagekopf, Warmmassage
Tête de massage à chaud
Cabezal de masaje caliente
Testa massaggio caldo
Kop voor warme massage
Cabeça para massage com calor
Массажная головка с подогревом
Κεφαλή θερμού μασάζ
Κοιłowka do masażu na ciepło

C

Cold massage head
Massagekopf, Kaltmassage
Tête de massage à froid
Cabezal de masaje frio
Testa massaggio freddo
Kop voor koude massage
Cabeça para massage com frio
Массажная головка с охлаждением
Κεφαλή ψυχρού μασάζ
Κοιłowka do masażu na zimno

D

Massage only head
Massagekopf, nur Massage
Tête de massage uniquement
Cabezal de sólo masaje
Testa solo massaggio
Kop voor alleen massage
Cabeça para massage simples
Обычная массажная головка
Κεφαλή απλού μασάζ
Κοιłowka tylko do masażu



Message only operation

1. When using the appliance for the first time, remove the tab on the 'power' switch (A).
2. Slide the 'power' switch **▶** to activate massage function (B).
3. Hold massager on desired area
4. To switch off, simply slide the 'power' switch back to **◀**

Betrieb – nur Massage

1. Bei der ersten Benutzung des Geräts die am Ein/Aus-Schalter befindliche Lasche entfernen (A).
2. Zur Aktivierung der Massagefunktion den Ein/Aus-Schalter auf **▶** stellen (B).
3. Das Massagegerät an den gewünschten Bereich halten.
4. Zum Ausschalten des Geräts den Ein/Aus-Schalter einfach zurück auf **◀** schieben.

Fonction de massage uniquement

1. Lors de la première utilisation de l'appareil, retirer la languette sur le bouton 'marche/arrêt' (A).
2. Glisser le bouton 'marche/arrêt' sur la position **▶** pour activer la fonction massage (B).
3. Maintenir le masseur sur la zone désirée
4. Pour éteindre, il suffit de remettre le bouton 'marche/arrêt' en position **◀**.

Funcionamiento de sólo masaje

1. Cuando use el aparato por primera vez, retire la lengüeta del interruptor de 'corriente' (A).
2. Deslice el interruptor de 'corriente' a **▶** para activar la función de masaje (B).
3. Aplique el masajeador al área deseada.
4. Para desactivarlo, simplemente vuelva a deslizar el interruptor de 'corriente' a **◀**.

Solo massaggio

1. Prima di utilizzare il prodotto per la prima volta, rimuovere la linguetta sul pulsante di accensione (A).
2. Spostare il pulsante di accensione su **▶** per attivare la funzione massaggiante (B).
3. Tenere il massaggiatore sulla zona desiderata.
4. Per spegnere, riportare il pulsante di accensione su **◀**.

Bediening voor alleen massage

1. Wanneer u het apparaat voor de eerste keer gebruikt, dient u het lipje van de 'aan'-knop te verwijderen (A).
2. Zet de 'aan'-knop op **▶**, om de massagefunctie te activeren (B).
3. Houd het massageapparaat op het gewenste gebied.
4. Om het apparaat uit te schakelen, hoeft u alleen de 'aan'-knop terug te zetten op **◀**

Funcionamento para massage simples

1. Ao utilizar o aparelho pela primeira vez, retirar a cobertura do interruptor de 'ligar' (A).
2. Mover o interruptor de 'ligar' para **▶**, para activar a função de massage (B).
3. Manter o massajador sobre a zona pretendida.
4. Para desligar, basta mover o interruptor 'ligar' de novo para a posição **◀**.

Простой массаж

1. Перед первым использованием устройства удалите наклейку с выключателя (A).
2. Передвиньте выключатель в положение **▶**, чтобы активировать функцию массажа (B).
3. Приложите массажёр к желаемому месту.
4. Для выключения передвиньте выключатель обратно в положение **◀**.

Λειτουργία απλού μασάζ

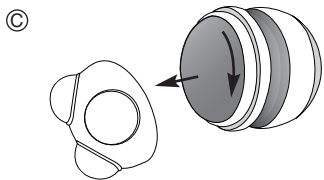
1. Πριν χρησιμοποιήσετε τη συσκευή για πρώτη φορά, αφαιρέστε το καρτέλακι από τον διακόπτη 'τροφοδοσίας' (A).
2. Βάλτε τον διακόπτη 'τροφοδοσίας' στη θέση **▶** για να ξεκινήσει το μασάζ (B).
3. Κρατήστε τη συσκευή μασάζ σε όποιο σημείο επιθυμείτε.
4. Για να τη βήσετε, βάλτε απλά το διακόπτη 'τροφοδοσίας' και πάλι στη θέση **◀**.

Tylko funkcja masażu

1. Przed pierwszym użyciem masażera należy zdjąć zabezpieczenie z wyłącznika zasilania (A).
2. Przesuń wyłącznik zasilania na **▶**, aby włączyć funkcję masażu (B).
3. Przytrzymaj masażer w wybranym miejscu
4. Aby wyłączyć masażer, przesuń wyłącznik zasilania z powrotem na **◀**.

Instruction manual

PM-HCM-0EU



Heat massage operation

1. Unscrew and remove existing massage head (C).
2. Slide the 'power' switch to ☺ to activate heat massage function (D).
3. Hold massager on desired area.
4. To switch off, simply slide the 'power' switch back to ☹.

Betrieb – Warmmassage

1. Den vorhandenen Massagekopf lösen und abnehmen (C).
2. Zur Aktivierung der Warmmassage-Funktion den Ein/Aus-Schalter auf ☺ stellen (D).
3. Das Massagegerät an den gewünschten Bereich halten.
4. Zum Ausschalten des Geräts den Ein/Aus-Schalter einfach zurück auf ☹ schieben.

Fonction de massage à chaud

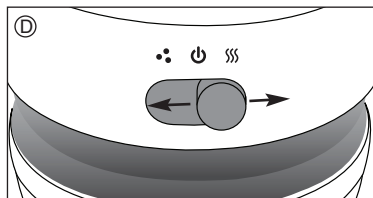
1. Dévisser et retirer la tête de massage en place (C).
2. Glisser le bouton 'marche/arrêt' sur la position ☺ pour activer la fonction de massage à chaud (D).
3. Maintenir le masseur sur la zone désirée.
4. Pour éteindre, il suffit de remettre le bouton 'marche/arrêt' en position ☹.

Funcionamiento de masaje caliente

1. Desenrosque y retire el cabezal de masaje actual (C).
2. Deslice el interruptor de 'corriente' a ☺ para activar la función de masaje caliente (D).
3. Aplique el masajeador al área deseada.
4. Para desactivarlo, simplemente vuelva a deslizar el interruptor de 'corriente' a ☹.

Massaggio caldo

1. Svitare e rimuovere la testa massaggiante inserita (C).
2. Spostare il pulsante di accensione su ☺ per attivare la funzione di massaggio caldo (D).
3. Tenere il massaggiatore sulla zona desiderata.
4. Per spegnere, riportare il pulsante di accensione su ☹.



Bediening voor warme massage

1. Schroef de bevestigde massagekop los en verwijder deze (C).
2. Zet de 'aan'-knop op ☺ om de warmtemassagefunctie te activeren (D).
3. Houd het massageapparaat op het gewenste gebied
4. Om het apparaat uit te schakelen, hoeft u alleen de 'aan'-knop terug te zetten op ☹.

Funcionamento da massagem com calor

1. Desapertar e retirar a cabeça de massagem existente (C).
2. Mover o interruptor de 'ligar' para ☺, para activar a função de massagem com calor (D).
3. Manter o massajador sobre a zona pretendida.
4. Para desligar, basta mover o interruptor 'ligar' de novo para a posição ☹.

Массаж с подогревом

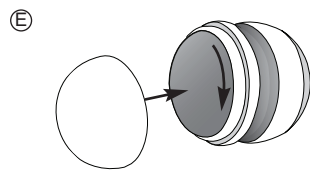
1. Открутите и снимите массажную головку (C).
2. Передвиньте выключатель в положение ☺, чтобы активировать функцию массажа с подогревом (D).
3. Приложите массажер к желаемому месту.
4. Для выключения передвиньте выключатель обратно в положение ☹.

Λειτουργία θερμού μασάζ

1. Ξεβιδώστε και αφαιρέστε την ήδη τοποθετημένη κεφαλή μασάζ (C).
2. Βάλτε τον διακόπτη 'τροφοδοσίας' στη θέση ☺ για να ξεκινήσει η λειτουργία θερμού μασάζ (D).
3. Κρατήστε τη συσκευή μασάζ σε όποιο σημείο επιθυμείτε.
4. Για να τη σβήσετε, βάλτε απλά το διακόπτη 'τροφοδοσίας' και πάλι στη θέση ☹.

Маса́ж на ciepło

1. Odkręć i zdejmij końcówkę masującą (C).
2. Przesuń wyłącznik zasilania na ☺, aby włączyć funkcję masażu na ciepło (D).
3. Przytrzymaj masażer w wybranym miejscu.
4. Aby wyłączyć masażer, przesuń wyłącznik zasilania z powrotem na ☹.



Cold massage operation

1. Place 'cold' (blue) massage head in fridge for at least 2 hours.
2. Remove from fridge (gel insert will keep massage head cool for several minutes), simply screw fit attachment to massager (E).
3. Slide the 'power' switch to ☼ to activate massage function (F).
4. Hold massager on desired area.
5. To switch off, simply slide the 'power' switch back to ☹.

Betrieb – Kaltmassage

1. Den für die Kaltmassage vorgesehenen Massagekopf (blau) mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank legen.
2. Den Massagekopf aus dem Kühlschrank nehmen (durch die Geleinsätze bleibt der Massagekopf mehrere Minuten kühl) und diesen einfach am Massagegerät festschrauben (E).
3. Zur Aktivierung der Massagefunktion den Ein/Aus-Schalter auf ☼ stellen (F).
4. Das Massagegerät an den gewünschten Bereich halten.
5. Zum Ausschalten des Geräts den Ein/Aus-Schalter einfach zurück auf ☹ schieben.

Fonction de massage à froid

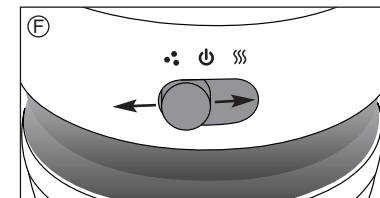
1. Mettre la tête de massage (bleue) 'à froid' au réfrigérateur, pendant au moins 2 heures
2. La retirer du réfrigérateur (le gel à l'intérieur maintiendra la tête de massage froide pendant plusieurs minutes) et fixer simplement l'accessoire au masseur en le vissant (E)
3. Glisser le bouton 'marche/arrêt' sur la position ☼ pour activer la fonction massage (F).
4. Maintenir le masseur sur la zone désirée
5. Pour éteindre, il suffit de remettre le bouton 'marche/arrêt' en position ☹.

Funcionamiento de masaje caliente

1. Coloque el cabezal de masaje 'frío' (azul) en el refrigerador durante 2 horas como mínimo.
2. Retirelo del refrigerador (el inserto de gel mantiene frío el cabezal de masaje durante varios minutos), simplemente instale el accesorio en el masajeador enroscándolo (E).
3. Deslice el interruptor de 'corriente' a ☼ para activar la función de masaje (F).
4. Aplique el masajeador al área deseada
5. Para desactivarlo, simplemente vuelva a deslizar el interruptor de 'corriente' a ☹.

Massaggio freddo

1. Collocare la testa per il massaggio freddo (blu) in frigo per almeno 2 ore.
2. Togliere dal frigo (l'inserto in gel manterrà la testa massaggiante fredda per alcuni minuti) e avvitare l'accessorio al massaggiatore (E).
3. Spostare il pulsante di accensione su ☼ per attivare la funzione massaggiante (F).
4. Tenere il massaggiatore sulla zona desiderata.
5. Per spegnere, riportare il pulsante di accensione su ☹.



Bediening voor koude massage

1. Leg de 'koude' (blauwe) massagekop minstens twee uur in de koelkast.
2. Haal de kop uit de koelkast (de gel houd de massagekop een aantal minuten koud), en schroef het hulpstuk eenvoudig op het massageapparaat (E).
3. Zet de 'aan'-knop op ☼ om de massagefunctie te activeren (F)
4. Houd het massageapparaat op het gewenste gebied
5. Om het apparaat uit te schakelen, hoeft u alleen de 'aan'-knop terug te zetten op ☹.

Funcionamento da massagem com frio

1. Colocar a cabeça de massagem 'fria' (azul) no frigorífico durante pelo menos 2 horas
2. Retirar do frigorífico (o interior em gel manterá a cabeça de massagem fria durante vários minutos), bastando enroscar a peça no massajador (E)
3. Mover o interruptor de 'ligar' para ☼ para activar a função de massagem (F)
4. Manter o massajador sobre a zona pretendida
5. Para desligar, basta mover o interruptor 'ligar' de novo para a posição ☹.

Массаж с охлаждением

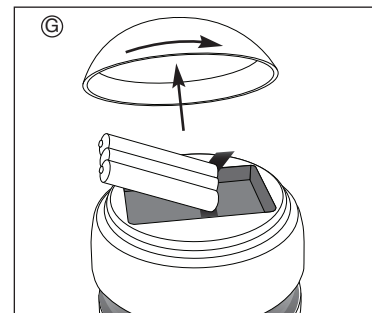
1. Положите «холодную» (голубую) массажную головку в холодильник не менее чем на 2 часа.
2. Достаньте массажную головку из холодильника (благодаря упаковке с гелем она будет оставаться холодной несколько минут) и закрепите подходящую насадку на массажере (E).
3. Передвиньте выключатель в положение ☼, чтобы активировать функцию массажа (F).
4. Приложите массажер к желаемому месту.
5. Для выключения передвиньте выключатель обратно в положение ☹.

Λειτουργία ψυχρού μασάζ

1. Τοποθετήστε την κεφαλή 'ψυχρού' μασάζ (μπλε χρώματος) στο ψυγείο, τουλάχιστον για 2 ώρες.
2. Αφαιρέστε από το ψυγείο (το ένθετο γέλης θα διατηρήσει την κεφαλή μασάζ κρύα για αρκετά λεπτά) και βιδώστε απλά το εξάρτημα στη συσκευή μασάζ (E).
3. Βάλτε τον διακόπτη 'τροφοδοσίας' στη θέση ☼ για να ξεκινήσει το μασάζ (F).
4. Κρατήστε τη συσκευή μασάζ σε όποιο σημείο επιθυμείτε.
5. Για να τη σβήσετε, βάλτε απλά το διακόπτη 'τροφοδοσίας' και πάλι στη θέση ☹.

Маса́ж на zimno

1. Umieść końcówkę do masażu na zimno (niebieska) w lodówce na przynajmniej 2 godziny.
2. Wymij końcówkę z lodówki (wkładka żelowa będzie chłodzić końcówkę masującą przez kilka minut) i przykręć do masażera (E).
3. Przesuń wyłącznik zasilania na ☼, aby włączyć funkcję masażu (F)
4. Przytrzymaj masażer w wybranym miejscu
5. Aby wyłączyć masażer, przesun wyłącznik zasilania z powrotem na ☹.



Changing Batteries

1. Unscrew and remove battery compartment cover (G).
2. Insert 3 x AAA batteries as directed inside battery case.
3. Reattach battery compartment cover.

Auswechseln der Batterien

1. Die Batteriefach-Abdeckung lösen und abnehmen (G).
2. 3 AAA-Batterien in das Batteriefach einlegen und dabei auf die korrekte Polarität achten.
3. Die Batteriefach-Abdeckung wieder anbringen.

Changement des piles

1. Dévisser et enlever le couvercle du compartiment batterie (G).
2. Insérer 3 piles AAA comme indiqué à l'intérieur du compartiment batterie.
3. Remettre en place le couvercle du compartiment batterie.

Cambio de las pilas

1. Desenrosque y retire la tapa del compartimento de las pilas (G).
2. Inserte 3 pilas AAA siguiendo las instrucciones del interior del compartimento de las pilas.
3. Vuelva a colocar la tapa del compartimento de las pilas.

Sostituzione delle pile

1. Svitare e rimuovere il coperchio del vano portapile (G).
2. Inserire 3 pile AAA come indicato all'interno del vano.
3. Rimettere il coperchio del vano.

Batterijen vervangen

1. Schroef het deksel van het batterijvak los en verwijder dit (G).
2. Plaats 3 x AAA-batterijen zoals aangegeven in het batterijvak.
3. Plaats het deksel van het batterijvak weer terug.

Mudança de Pilhas

1. Desapertar e retirar a tampa do compartimento das pilhas (G).
2. Inserir 3 pilhas AAA no compartimento das pilhas conforme indicado.
3. Reaperturar a tampa do compartimento das pilhas.

Замена батареек

1. Открутите и снимите крышку отсека для батареек (G).
2. Вставьте в отсек три батарейки типа AAA, соблюдая полярность.
3. Закрутите крышку отсека для батареек.

Αλλαγή μπαταριών

1. Ξεβιδώστε και αφαιρέστε το κάλυμμα του χώρου των μπαταριών (G)
2. Τοποθετήστε 3 μπαταρίες AAA, με προσανατολισμό ίδιο με αυτόν που επισημαίνεται μέσα στο χώρο των μπαταριών
3. Τοποθετήστε ξανά το κάλυμμα του χώρου των μπαταριών

Wymiana baterii

1. Odkręć i zdejmij pokrywę komory baterii (G)
2. Włóż do komory 3 baterie AAA, zgodnie z instrukcją w komorze
3. Zaokręć pokrywę komory baterii