



INSTRUKCJA OBSŁUGI – MATA DO AKUPRESURY 65 x 41 cm + PODUSZKA

? ZESTAW ZAWIERA:

- 1 x mata do akupresury (65 x 41 cm)
 - 1 x poduszka do akupresury
 - Pokrowiec materiałowy lub worek transportowy (opcjonalnie)
-

✓ ZASTOSOWANIE:

Mata do akupresury pomaga w:

- redukcji bólu pleców i szyi
 - poprawie krążenia krwi
 - łagodzeniu napięcia mięśniowego
 - redukcji stresu i bezsenności
 - relaksacji po treningu lub długim dniu pracy
-

? JAK UŻYWAĆ?

1. Rozłożenie maty

Połóż matę na:

- podłodze
- łóżku
- kanapie
- fotelu (np. do podparcia pleców w pozycji siedzącej)

2. Pozycja ciała

- Połóż się na matę tak, aby kolce równomiernie dotykały skóry
- Możesz użyć poduszki pod szyję lub kark

- Można też stanąć na macie boso, jeśli chcesz stymulować receptory stóp

3. Czas trwania sesji

- Początkujący: **5–10 minut**
- Zaawansowani: **15–30 minut**
- Najlepiej używać codziennie lub 3–4 razy w tygodniu

4. Ubranie lub goła skóra

- Na początku zaleca się cienką warstwę ubrania (np. koszulka)
 - W miarę przyzwyczajania się – można korzystać bezpośrednio na skórze dla większej skuteczności
-

OSTRZEŻENIA:

- **!** Nie stosuj maty na uszkodzoną, podrażnioną lub wrażliwą skórę
 - **!** Nie używaj w przypadku problemów dermatologicznych, skłonności do krwawień lub chorób krwi
 - **!** Skonsultuj się z lekarzem w przypadku ciąży, padaczki, chorób układu krążenia lub nowotworów
 - **!** Nie zaleca się używania maty przez dzieci bez nadzoru osoby dorosłej
-

? PIELEGNACJA:

- Poszewkę maty i poduszki można delikatnie **zdyć i wyprać ręcznie** lub w **niskiej temperaturze**
- Nie stosować wybielaczy
- Suszyć na płasko – **nie prasować kołców**

Producent/Importer: R2 Invest Sp. z o.o.

[ul. Marsz. J. Piłsudskiego 74/320 50-020 Wrocław, Polska](#)