

- Maksymalny czas ciągłego używania to **15 minut**. Następnie pozwól urządzeniu ostygnąć przez około 30 minut. Zbyt intensywne używanie bez przerw może doprowadzić do przegrzania i uszkodzenia.
 - Dzieci mogą używać urządzenia wyłącznie pod nadzorem osób dorosłych.
-

Zestaw końcówek masujących

W zestawie znajdziesz **5 nakładek masujących**, które możesz swobodnie wymieniać, aby dostosować masaż do swoich potrzeb.

1. Nakładka gładka (okrągła)

- **Zastosowanie:** Poprawia przepływ krwi i pomaga w ogólnym odprężeniu.
- **Korzyści:** Doskonata do masażu wszystkich partii ciała. Działa relaksująco i terapeutycznie, pomagając rozluźnić napięte mięśnie.

2. Nakładka punktowa

- **Zastosowanie:** Masaż punktów akupresury na dłoniach i stopach.
- **Korzyści:** Terapia rozluźniająca, która wzmacnia organizm i poprawia samopoczucie.

3. Miękka szczoteczka masująca

- **Zastosowanie:** Masaż karku, ramion i mięśni.
- **Korzyści:** Pomaga zwalczać uczucie napięcia, łagodzi ból i rozluźnia nadwężoną muskulaturę. Jest szczególnie polecana do delikatnego odcinka szyjnego kręgosłupa.

4. Nakładka do masażu stawów

- **Zastosowanie:** Masaż stawów (nadgarstków, kostek, łokci).
- **Korzyści:** Zwiększa wytrzymałość więzadeł i poprawia ruchomość stawów. Poprzez lepsze ukrwienie, zwiększa zdolność do pracy stawów i aparatu więzadłowego.

5. Nakładka z 3 głowicami masującymi

- **Zastosowanie:** Masaż większych obszarów ciała podczas jednej sesji.
 - **Korzyści:** Poprawia krążenie krwi, zwalcza napięcie mięśni i łagodzi ból. Doskonata do relaksu po całym dniu, wzmacnia organizm i wpływa na ogólne samopoczucie.
-

Zalecenia dotyczące stosowania

Aby osiągnąć najlepsze efekty, stosuj masażer zgodnie z poniższymi zaleceniami:

- **Czas:** Optymalny czas masażu to **15 minut dziennie**.
- **Intensywność:** Masaż powinien być odczuwalny, ale nie bolesny. Nigdy nie przekraczaj granicy bólu.
- **Nastrój:** Aby w pełni cieszyć się masażem, upewnij się, że jesteś zrelaksowany i odprężony.
- **Posiłki:** Nie używaj masażera w trakcie posiłku ani bezpośrednio po nim.