

Instrukcja obsługi – Rękawiczki/Skarpetki z mapą refleksologiczną i kijek do masażu

1. Załóż rękawiczki lub skarpetki z nadrukowaną mapą refleksologiczną na odpowiednią część ciała.
2. Zlokalizuj punkt nacisku odpowiadający wybranemu obszarowi ciała według mapy.
3. Użyj dołączonego kijka do delikatnego uciskania wybranego punktu przez 15–30 sekund.
4. Powtórz masaż na różnych punktach w zależności od potrzeb (np. bóle głowy, stres, trawienie).
5. Po zakończeniu masażu przetrzyj kijek wilgotną ściereczką.
6. Produkt przechowuj w suchym i czystym miejscu, z dala od dzieci.

Návod k použití – Rukavice/Ponožky s reflexní mapou a masážní tyčinka

1. Nasadte si rukavice nebo ponožky s vytištěnou reflexní mapou na příslušnou část těla.
2. Lokalizujte tlakový bod odpovídající vybrané oblasti těla podle mapy.
3. Pomocí přiložené tyčinky jemně tlačte na vybraný bod po dobu 15–30 sekund.
4. Masáž opakujte na různých bodech dle potřeby (např. bolest hlavy, stres, trávení).
5. Po masáži otřete tyčinku vlhkým hadříkem.
6. Výrobek uchovávejte na suchém a čistém místě, mimo dosah dětí.

Návod na použitie – Rukavice/Ponožky s reflexnou mapou a masážna palička

1. Nasadte si rukavice alebo ponožky s vytlačenou reflexnou mapou na príslušnú časť tela.
2. Nájdite tlakový bod podľa mapy, ktorý zodpovedá konkrétnej oblasti tela.
3. Pomocou priloženej paličky jemne tlačte na vybraný bod po dobu 15–30 sekúnd.
4. Masáž opakujte na rôznych bodoch podľa potreby (napr. bolesť hlavy, stres, trávenie).
5. Po masáži utrite paličku vlhkou handričkou.
6. Produkt skladujte na suchom a čistom mieste, mimo dosahu detí.

Használati útmutató – Reflexpont térképes kesztyű/zokni és masszázspálca

1. Húzza fel a reflexpont térképpel ellátott kesztyűt vagy zoknit a megfelelő testrészre.
2. Keresse meg a térkép alapján a kívánt testrészhez tartozó nyomáspontot.
3. A mellékelt pálcával finoman nyomja a kiválasztott pontot 15–30 másodpercig.
4. Ismételje meg a masszázst más pontokon is igény szerint (pl. fejfájás, stressz, emésztés).
5. A masszázs után törölje le a pálcát nedves ruhával.
6. A terméket száraz, tiszta helyen tárolja, gyermekektől elzárva.

