

Instrukcja użytkowania i konserwacji wałka do masażu

Instrukcja użytkowania:

1. Przeznaczenie:

- Wałek jest przeznaczony do masażu mięśni po treningu, rozluźniania napięć oraz poprawy mobilności.

2. Sposób użycia:

- Umieść wałek na stabilnej powierzchni.
- Połóż się na wałku tak, aby masowana partia ciała znajdowała się bezpośrednio na nim.
- Powoli przesuwać ciało w przód i w tył, kontrolując nacisk w zależności od odczuwanego komfortu.
- Unikaj szybkich i gwałtownych ruchów, aby zapobiec urazom.

3. Częstotliwość:

- Stosuj wałek po każdym treningu lub według indywidualnych potrzeb, nie przekraczając 15-20 minut masażu na jedną sesję.

Instrukcja czyszczenia i konserwacji:

1. Czyszczenie:

- Po każdym użyciu przetrzyj wałek wilgotną ściereczką z dodatkiem łagodnego detergentu.
- Unikaj stosowania silnych środków chemicznych, które mogą uszkodzić powierzchnię wałka.

2. Suszenie:

- Pozostaw wałek do wyschnięcia w temperaturze pokojowej, z dala od bezpośredniego źródła ciepła i promieni słonecznych.

3. Przechowywanie:

- Przechowuj wałek w suchym i przewiewnym miejscu.
- Unikaj długotrwałego narażenia na bezpośrednie działanie promieni słonecznych, aby zapobiec blaknięciu kolorów i degradacji materiału.

Środki ostrożności:

- Nie stosuj wałka na uszkodzoną skórę, otwarte rany czy stany zapalne.
- W przypadku odczuwania bólu lub dyskomfortu podczas masażu, natychmiast przerwij używanie i skonsultuj się z lekarzem lub fizjoterapeutą.
- Nie używaj wałka w pobliżu ognia ani źródeł wysokiej temperatury.
- Produkt nie jest zabawką; trzymaj go poza zasięgiem dzieci.

Uwagi dodatkowe:

- Regularne stosowanie wałka może przyczynić się do poprawy elastyczności mięśni oraz redukcji napięć.

- Przed rozpoczęciem korzystania z wałka zaleca się konsultację z trenerem lub fizjoterapeutą w celu ustalenia odpowiedniej techniki masażu.