

FIZJOLOVE

Dziękujemy za wybór produktu **Fizjolo**

Mata do akupresury z poduszką została zaprojektowana z myślą o codziennym relaksie, regeneracji organizmu oraz wsparciu naturalnych procesów odprężenia. Regularne stosowanie może pomóc w redukcji napięcia mięśniowego, poprawie samopoczucia oraz jakości odpoczynku.

1. Zawartość zestawu

- Mata do akupresury
- Poduszka do akupresury
- Instrukcja obsługi

2. Zasada działania

Mata i poduszka wyposażone są w specjalne elementy stymulujące (rozetki z wypustkami), które oddziałują na punkty akupresurowe ciała. Delikatny nacisk:

- pobudza krążenie,
- wspiera rozluźnienie mięśni,
- sprzyja uczuciu głębokiego relaksu.

3. Przygotowanie do użycia

- Rozłóż matę na płaskiej, stabilnej powierzchni (podłoga, mata do ćwiczeń, łóżko).
- Umieść poduszkę w miejscu dopasowanym do części ciała (najczęściej pod szyją lub łędźwiami).
- Na pierwsze sesje zaleca się cienką warstwę odzieży lub ręcznik między ciałem a matą.

4. Sposoby użytkowania

Leżenie na plecach

- Połóż się powoli na macie.
- Umieść poduszkę pod karkiem.
- Oddychaj spokojnie i głęboko.

Leżenie na brzuchu

- Zalecane dla osób bardziej zaawansowanych.
- Pomaga w stymulacji okolic brzucha.

Siedzenie

- Umieść matę na oparciu krzesła lub fotela.
- Idealne rozwiązanie do pracy biurowej.

Stopy

- Stań lub usiądź, opierając stopy na macie.
- Pomaga zrelaksować całe ciało.

5. Czas użytkowania

- Początkujący: 5–10 minut
- Średniozaawansowani: 10–20 minut
- Zaawansowani: do 30–40 minut
- Zalecana częstotliwość: 1–2 razy dziennie.

6. Bezpieczeństwo i przeciwwskazania

Nie używaj produktu, jeśli:

- masz zaburzenia krzepliwości krwi,
- cierpisz na choroby skóry w miejscu kontaktu,
- jesteś w ciąży (bez konsultacji z lekarzem),
- masz otwarte rany lub stany zapalne,
- odczuwasz silny dyskomfort lub ból.

W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem.

7. Czyszczenie i pielęgnacja

- Czyścić ręcznie wilgotną ściereczką z delikatnym detergentem.
- Nie prać w pralce.
- Nie suszyć w suszarce.
- Przechowywać w suchym miejscu, z dala od słońca.

8. Przechowywanie

- Zwijaj matę luźno, bez nadmiernego zaginania.
- Nie kładź ciężkich przedmiotów na produkcie.

Życzymy przyjemnego i relaksującego użytkowania!

www.fizjolove.pl

Importer:
Mydecor sp. z o.o.
ul. Ostródzka 112a
03-289 Warszawa
NIP: 5242759978

The acupressure mat with pillow has been designed for daily relaxation, body recovery, and support of natural relaxation processes. Regular use may help reduce muscle tension, improve well-being, and enhance the quality of rest.

1. Package Contents

- Acupressure mat
- Acupressure pillow
- User manual

2. Principle of Operation

The mat and pillow are equipped with special stimulating elements (rosettes with spikes) that act on the body's acupressure points. Gentle pressure:

- stimulates blood circulation,
- supports muscle relaxation,
- promotes a feeling of deep relaxation.

3. Preparation for Use

- Lay the mat on a flat, stable surface (floor, exercise mat, bed).
- Place the pillow in a position suited to the selected body area (most commonly under the neck or lower back).
- For initial sessions, it is recommended to place a thin layer of clothing or a towel between the body and the mat.

4. Methods of Use

Lying on your back

- Slowly lie down on the mat.
- Place the pillow under your neck.
- Breathe calmly and deeply.

Lying on your stomach

- Recommended for more advanced users.
- Helps stimulate the abdominal area.

Sitting

- Place the mat on the backrest of a chair or armchair.
- An ideal solution for office work.

Feet

- Stand or sit with your feet resting on the mat.
- Helps relax the entire body.

5. Duration of Use

- Beginners: 5-10 minutes
- Intermediate users: 10-20 minutes
- Advanced users: up to 30-40 minutes
- Recommended frequency: 1-2 times per day

6. Safety and Contraindications

Do not use the product if you:

- have blood clotting disorders,
- suffer from skin conditions at the contact area,
- are pregnant (without consulting a doctor),
- have open wounds or inflammation,
- experience severe discomfort or pain.

If in doubt, consult a doctor.

7. Cleaning and Care

- Clean by hand with a damp cloth and mild detergent.
- Do not machine wash.
- Do not tumble dry.
- Store in a dry place, away from sunlight.

8. Storage

- Roll the mat loosely, without excessive bending.
- Do not place heavy objects on the product.

We wish you a pleasant and relaxing experience!