

Manual: Reflexology Foot

- 1) Remove the mat from the package and find a place where it is calm so you can concentrate. In order to better eliminate impurities from the body, it is recommended to drink about 250-500 ml of warm water before use.
- 2) The first time you use it, you can place a thin fabric on it or enter it in socks. After a longer period of use, you can step on the mat directly, the body will get used to the pressure of the massage stones.
- 3) After use, it is again recommended to drink about 250-500 ml of warm water. The stones can be freely removed from the base or rotated or arranged according to colour, pattern or size.

Warning!

- The pad is not suitable for children, people with bleeding disorders, it is also not suitable for women during menstruation and pregnancy. Not suitable for patients with tuberculosis, patients with severe kidney or liver disease and patients with heart disease. It is also not suitable for use in inflammatory diseases.
- If you experience discomfort or pain while using it, stop using the mat.

Návod: Akupresurní kamínková podložka

- 1) Podložku vyjměte z obalu a rozložte na místo, kde je klid a můžete se soustředit. Před samotným použitím se doporučuje vypít mezi 250-500 ml teplé vody, abyste poté z těla lépe vyloučili nečistoty.
- 2) Při prvních použitích podložky na ni můžete položit tenkou tkaninu nebo na ni vstoupit v ponožkách. Po delší době používání již na podložku můžete vstoupit přímo, tělo si na tlak masážních kamínků zvykne.
- 3) Po použití podložky se opět doporučuje vypít cca 250-500 ml teplé vody. Kamínky lze z podložky libovolně vyjmout nebo otočit či uspořádat podle barvy, vzoru nebo velikosti.

Upozornění:

- Podložka není vhodná pro děti, lidi se syndromem krvácení, dále není vhodná pro ženy v období menstruace a těhotenství. Nevhodné pro pacienty s tuberkulózou, pacienty s vážným poškozením ledvin a jater a pro pacienty se srdečními problémy. Dále není vhodná k používání při zánětlivém onemocnění.
- V případě nepříjemných pocitů nebo bolesti při používání přestaňte podložku používat.

Návod: Akupresúrna kamienková podložka

- 1) Podložku vyberte z obalu a rozložte na miesto, kde je klud a môžete sa sústrediť. Pred samotným použitím sa odporúča vypiť medzi 250-500 ml teplej vody, aby ste potom z tela lepšie vylúčili nečistoty.

- 2) Pri prvých použitíach podložky na ňu môžete položiť tenkú tkaninu alebo na ňu stupiť v ponožkách. Po dlhšej dobe používania už na podložku môžete stupiť priamo, telo si na tlak masážnych kamienkov zvykne.
- 3) Po použití podložky sa opäť odporúčame vypiť cca 250-500 ml teplej vody. Kamienky je možné z podložky ľubovoľne vybrať alebo otočiť alebo usporiadať podľa farby, vzoru alebo veľkosti.

Upozornenie:

- Podložka nie je vhodná pre deti, ľudí so syndrómom krvácania, ďalej nie je vhodná pre ženy v období menštruácie a tehotenstva. Nevhodné pre pacientov s tuberkulózou, pacientov s vážnym poškodením obličiek a pečene a pre pacientov so srdcovými problémami. Ďalej nie je vhodná na používanie pri zápalovom ochorení.
- V prípade nepríjemných pocitov alebo bolesti prestaňte podložku používať.

Instrukcja: Kamienna mata do akupresury

- 1) Wyjmij matę z opakowania i rozłóż ją w cichym miejscu, gdzie możesz się skoncentrować. Przed użyciem zaleca się wypicie 250-500 ml ciepłej wody, aby lepiej usunąć zanieczyszczenia z organizmu.
- 2) Przy pierwszym użyciu maty można położyć na nią cienką szmatkę lub stanąć na niej w skarpetkach. Po dłuższym okresie użytkowania można stanąć już bezpośrednio na macie, dzięki czemu ciało przyzwyczai się do nacisku kamieni masujących.
- 3) Po użyciu maty ponownie zaleca się wypić ok. 250-500 ml ciepłej wody. Kamienie można dowolnie zdejmować z maty, obracać lub układać według koloru, wzoru lub rozmiaru.

Uwaga:

- Mata nie jest odpowiednia dla dzieci, osób z zespołem krwotocznym, nie jest również odpowiednia dla kobiet w okresie menstruacji i ciąży. Nie jest odpowiednia dla pacjentów z gruźlicą, pacjentów z ciężkim uszkodzeniem nerek lub wątroby oraz pacjentów z problemami z sercem. Nie jest odpowiednia również do stosowania w przypadku chorób zapalnych.
- Należy przerwać użytkowanie maty, jeśli odczuwasz jakikolwiek dyskomfort lub ból w trakcie.

Használati útmutató: Akupresszúrás szőnyeg kövekkel

- 1) Vegye ki a csomagolásból a szőnyeget, majd terítse szét egy olyan nyugodt helyen, ahol tud koncentrálni. Minden használat előtt javasolt meginni 250-500 ml langyos vizet, hogy a szervezete később jobban ki tudja üríteni a káros anyagokat.

- 2) Az első pár használat során a szőnyegre teríthet egy vékony textíliát vagy zokniban lépjen rá. Ha már hosszabb ideje használja a szőnyeget, akár mezítláb is ráléphet, a teste hozzászokik a masszázskövek nyomásához.
- 3) A szőnyeg használata után szintén javasolt meginni 250-500 ml langyos vizet. A szőnyegen található köveket tetszés szerint el lehet távolítani, elforgatni vagy elrendezni színük, formájuk vagy méretük szerint.

Figyelem:

- A szőnyeg nem alkalmas gyermekek, vérzékenységben szenvedők, továbbá nők számára a menstruáció ideje alatt. Nem alkalmas tuberkulózisban, súlyos vese- és májkárosodásban szenvedők, valamint szívproblémákkal küzdő betegek számára. Nem alkalmas gyulladással megbetegedések ideje alatt.
- Kellemetlen vagy fájó érzés esetén ne használja tovább a szőnyeget!

Instrukțiuni: Cover cu pietre pentru acupresiune

- 1) Scoateți covorul din ambalaj și găsiți un loc liniștit în care să vă puteți concentra. Pentru a elimina mai bine impuritățile din organism, se recomandă să beți aproximativ 250-500 ml de apă caldă înainte de utilizare.
- 2) Prima dată când îl utilizați, puteți așeza un material subțire deasupra sau puteți intra în el cu șosete. După un timp mai îndelungat de utilizare, puteți călca direct pe covor, corpul se va obișnui cu presiunea exercitată de pietrele de masaj.
- 3) După utilizare, se recomandă din nou să beți aproximativ 250-500 ml de apă caldă. Pietrele pot fi îndepărtate cu ușurință de pe bază sau pot fi rotite sau aranjate în funcție de culoare, model sau dimensiune.

Atenționare!

- Coverul nu este potrivit pentru copii, persoane cu tulburări de sângerare, nu este potrivit pentru femeile în timpul menstruației și sarcinii. Nu este potrivit pentru pacienții cu tuberculoză, pacienții cu afecțiuni grave ale rinichilor sau ficatului și pacienții cu boli de inimă. De asemenea, nu este potrivit pentru utilizare în caz de boli inflamatorii.
- Dacă simțiți disconfort sau durere în timpul utilizării, întrerupeți utilizarea covorului.