



Instructions: Hand massage ball, cold and hot massage

Instructions: Warm massage: Immerse the ball in hot water (max. 60 °C) for 5–10 minutes. Carefully remove and massage the desired area. Cold massage: Place the ball in the freezer for 1–2 hours. Remove and gently massage sore or tired muscles. Can also be used at room temperature or with massage oil.



Návod: Ruční masážní koule, studená i horká masáž

Návod: Teplá masáž: Ponořte kouli do horké vody (max. 60 °C) na 5–10 minut. Opatrně vyjměte a masírujte požadovanou oblast. Studená masáž: Vložte kouli do mrazáku na 1–2 hodiny. Vyjměte a jemně masírujte bolestivé nebo unavené svaly. Lze použít i pokojové teploty, či použít masážní olejíček.



Instrukcja: Ręczna kula do masażu, zimny i gorący masaż

Instrukcje: Masaż ciepły: Zanurz kulkę w gorącej wodzie (maks. 60 °C) na 5–10 minut. Ostrożnie wyjmij i masuj wybrany obszar. Masaż zimny: Umieść kulkę w zamrażarce na 1–2 godziny. Wyjmij i delikatnie masuj bolące lub zmęczone mięśnie. Można również stosować w temperaturze pokojowej lub z olejkami do masażu.



Használati útmutató: Kézi masszázsgolyó, hideg és meleg masszázshoz

Használati utasítás: Meleg masszázs: Merítse a golyót forró vízbe (max. 60 °C) 5–10 percre. Óvatosan vegye ki, és masszírozza a kívánt területet. Hideg masszázs: Tegye a golyót a fagyasztóba 1–2 órára. Vegye ki, és óvatosan masszírozza a fájó vagy fáradt izmokat. Használható szobahőmérsékleten vagy masszázsolajjal is.

Instrucțiuni: Minge de masaj manuală, pentru masaj rece și cald

Instrucțiuni: Masaj cald: Scufundați mingea în apă fierbinte (max. 60 °C) timp de 5–10 minute. Scoateți cu grijă și masați zona dorită. Masaj rece: Puneți mingea în congelator timp de 1–2 ore. Scoateți și masați ușor mușchii dureroși sau obosiți. Poate fi folosită și la temperatura camerei sau cu ulei de masaj.

Návod: Ručná masážna guľa, studená aj teplá masáž

Návod: Teplá masáž: Ponorte guľu do horúcej vody (max. 60 °C) na 5–10 minút. Opatrne vyberte a masírujte požadovanú oblasť. Studená masáž: Vložte guľu do mrazničky na 1–2 hodiny. Vyberte a jemne masírujte bolestivé alebo unavené svaly. Môže sa používať aj pri izbovej teplote alebo s masážnym olejom.