

Instructions: Acupressure massage mat

Instructions: Place the mat on a flat surface. For first use, use a thin cloth. Start with 5–10 minutes and gradually increase to a maximum of 20–30 minutes.

Návod: Akupresurní masážní podložka

Návod: Rozložte podložku na rovný povrch (postel, podlaha, gauč). Při prvním použití podložky můžete použít tričko nebo na ni položit tenkou tkaninu. Začínějte na 5–10 minutách a postupně čas zvyšujte na maximálně 20–30 minut.

Instrukcja: Akupresurowa mata do masażu

Instrukcje: Rozłóż matę na płaskiej powierzchni. Przy pierwszym użyciu użyj cienkiej tkaniny. Zacznij od 5–10 minut i stopniowo zwiększaj do maks. 20–30 minut.

Használati útmutató: Akupresszúrás masszázsszőnyeg

Használati utasítás: Helyezze a szőnyeget sík felületre. Első használatkor használjon vékony textíliát. Kezdje 5–10 perccel, majd fokozatosan növelje legfeljebb 20–30 percre.

Instrucțiuni: Covoraș de masaj prin acupresiune

Instrucțiuni: Așezați salteaua pe o suprafață plană. La prima utilizare folosiți o țesătură subțire. Începeți cu 5–10 minute și creșteți treptat până la max. 20–30 minutes.

Návod: Akupresúrna masážna podložka

Návod: Rozložte podložku na rovný povrch. Pri prvom použití použite tenkú látku. Začnite na 5–10 minútach, postupne zvyšujte na max. 20–30 minút.