### Jak správně nahřát Acuback

**V mikrovlnné troubě:**

* Položte Acuback na **ohřevný kroužek** (součást balení) nebo na talíř.
* **Neumisťujte přímo na skleněný otočný talíř**, aby nedošlo k poškození.
* Doba ohřevu závisí na výkonu mikrovlnky:
	+ 600 W: 120 sekund
	+ 800 W: 110 sekund
	+ 1000 W: 90 sekund
	+ 1200+ W: 80 sekund
* Po ohřevu nechte Acuback asi minutu odstát, aby se teplo rovnoměrně rozložilo.
* **Nikdy nepřekračujte doporučený čas ohřevu**[, aby nedošlo k poškození výrobku.](https://acuproducts.com/faqs/?utm_source=chatgpt.com)

**Ve vroucí vodě:**

* Ponořte Acuback do vroucí vody na **12 minut**.
* Po vyjmutí jej osušte ručníkem.

Po správném ohřátí poskytuje Acuback až **90 minut hlubokého tepla**.

### Jak Acuback používat

* **Leh na zádech**: Umístěte Acuback pod oblast napětí (např. bedra, krk) a **ležte na něm alespoň 3 minuty**, přičemž se soustřeďte na hluboké dýchání.
* **Sezení**: Položte Acuback za bedra při sezení na židli nebo v autě pro podporu správného držení těla.
* **Kolena a holeně**: Při klečení umístěte Acuback pod holeně nebo stehna a nechte působit váhu těla.
* **Čelo a spánky**: Použijte menší výstupky na koncích Acubacku k uvolnění napětí v oblasti čela a spánků.

Doporučuje se používat Acuback v **20–30 minutových sezeních**, přičemž **chronické napětí** může vyžadovat pravidelné denní použití.

### ⚠️ Bezpečnostní upozornění

* **Nepoužívejte** Acuback na **modřiny, záněty, otevřené rány** nebo **infikované oblasti**.
* **Nevhodné** pro osoby s **pokročilou osteoporózou** nebo **křehkými kostmi**.
* Pokud máte zdravotní potíže nebo užíváte léky ovlivňující srážlivost krve, **konzultujte použití s lékařem**.
* **Nepoužívejte** na **nedávno traumatizované oblasti**; počkejte, až veškeré otoky a změny barvy pokožky zcela vymizí.