### Jak správně nahřát AcuBall

**V mikrovlnné troubě:**

* Položte AcuBall 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: 75 sekund
  + 800 W: 65 sekund
  + 1000 W: 55 sekund
  + 1200+ W: 45 sekund
* Po ohřevu nechte AcuBall asi minutu odstát, aby se teplo rovnoměrně rozložilo.
* **Nikdy nepřekračujte doporučený čas ohřevu**, aby nedošlo k poškození výrobku.

**Ve vroucí vodě:**

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

Po správném ohřátí poskytuje AcuBall až **60 minut hlubokého tepla**.

### Jak AcuBall používat

* **Leh na zádech**: Umístěte AcuBall pod oblast napětí (např. bedra, krk) a **ležte na něm alespoň 3 minuty**, přičemž se soustřeďte na hluboké dýchání.
* **Sezení**: Položte AcuBall za bedra při sezení na židli nebo v autě pro podporu správného držení těla.
* **Chodidla a ruce**: Při sezení umístěte AcuBall pod chodidla nebo dlaně a jemně přejíždějte pro uvolnění napětí.
* **Hýždě a boky**: Při lehu na boku umístěte AcuBall pod hýždě nebo boky a nechte působit váhu těla.

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

### ⚠️ Bezpečnostní upozornění

* **Nepoužívejte** AcuBall 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.