### Jak správně nahřát AcuBall Mini

* **Nikdy nepoužívejte mikrovlnnou troubu**: AcuBall Mini není určen k ohřevu v mikrovlnce, protože by se mohl poškodit nebo roztavit.
* **Ohřev ve vroucí vodě**:
  1. Přiveďte vodu k varu.
  2. Ponořte AcuBall Mini do vroucí vody na **10 minut**.
  3. Po vyjmutí jej osušte ručníkem.

Po ohřevu poskytuje AcuBall Mini přibližně **20 minut hlubokého tepla**.

### Jak AcuBall Mini používat

* **Umístění**: Položte AcuBall Mini pod oblast napětí (např. chodidla, ruce, ramena) a nechte působit váhu těla.
* **Doba použití**: Doporučuje se setrvat na jednom místě přibližně **3 minuty**, dokud nepocítíte uvolnění napětí.
* **Dýchání**: Během použití se soustřeďte na hluboké dýchání, což napomáhá relaxaci a uvolnění svalů.
* **Frekvence**: Používejte AcuBall Mini podle potřeby, například po fyzické aktivitě nebo při pocitu svalového napětí.

### ⚠️ Bezpečnostní upozornění

* **Nepoužívejte** AcuBall Mini 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.