#### ****V mikrovlnné troubě:****

* Položte **oba AcuPady** na talíř (nikdy přímo na skleněný otočný talíř mikrovlnky).
* **Doporučený výkon mikrovlnky: 800–1000 W**
* **Doba ohřevu: cca 2 minuty 20 sekund**

**Tipy pro různé výkony:**

* **800 W:** 2 minuty 30 sekund
* **1000 W:** 2 minuty 20 sekund
* **1200 W a více:** zkraťte na 1 minutu 50 až 2 minuty (případně ohřívejte ve dvou krocích: 1 minuta + 30–60 sekund)
* Po ohřevu nechte AcuPady asi **1 minutu odstát**, aby se teplo rovnoměrně rozložilo.
* **Nikdy nepřekračujte dobu 2:30 minuty** – hrozí riziko přehřátí nebo poškození vnitřní výplně.

#### 2. ****Ve vroucí vodě:****

* Vložte AcuPady do vroucí vody na **15 minut**.
* Po vyjmutí je osušte ručníkem.

Po ohřátí vydrží AcuPady teplé až **2 hodiny**.

###  Jak AcuPady používat

* **Relaxace vleže:** Umístěte AcuPady pod krk, bedra, pánev nebo nohy. Lehněte si na ně a dýchejte zhluboka po dobu alespoň **3 minut**.
* **Sezení / držení těla:** Sedněte si na AcuPady (jeden pod každou hýždi) nebo je umístěte za záda na židli, aby podporovaly správné vyrovnání páteře.
* **Chodidla:** Stůjte na nich vestoje nebo si je dejte pod chodidla v sedě – suché nebo ohřáté.
* **Během spánku:** Můžete je používat i při ležení na boku či při spánku, např. pod bedry nebo koleny.
* **Ohřívače rukou:** Ohřáté AcuPady lze využít i jako přenosné tepelné polštářky na ruce či břicho.

### ⚠️ Bezpečnostní upozornění

* Nepoužívejte na modřiny, otoky, otevřené rány nebo infikované oblasti.
* Nevhodné pro osoby s osteoporózou nebo jinými kostními poruchami bez konzultace s lékařem.
* Nepoužívejte na nedávno zraněné oblasti – počkejte, až otok a změny barvy ustoupí.
* Při zdravotních problémech nebo lécích ovlivňujících krevní oběh či tlak se nejprve poraďte s lékařem.