**Návod k použití: Dual masážní míček Merco Dual Ball**

**Popis produktu**

Dual masážní míček Merco Dual Ball je navržen tak, aby efektivně uvolňoval měkkou pojivovou tkáň, snižoval napětí, zmírňoval křeče a podporoval krevní oběh. Pomocí masáže tohoto míčku můžete dosáhnout lepší fyzické i duševní vyrovnanosti. Díky kompaktní velikosti (průměr 6 cm, hmotnost 270 g) je ideální pro každodenní použití doma, v kanceláři i na cestách.

**Výhody používání**

* **Uvolnění měkké pojivové tkáně** – zlepšuje pohyblivost a flexibilitu.
* **Zmírnění napětí** – snižuje svalovou ztuhlost a bolest.
* **Podpora krevního oběhu** – napomáhá regeneraci svalů a odstraňuje únavu.
* **Probuzení smyslových receptorů** – přispívá k relaxaci a lepšímu vnímání těla.

**Postup použití**

1. **Výběr místa**
Vyberte postižené nebo napjaté místo na těle (např. záda, šíje, bedra, nohy).
2. **Příprava**
Ujistěte se, že máte dostatek prostoru a pevný povrch pro masáž (např. podlahu, zeď nebo stůl).
3. **Masáž**
	* **Rolování na podlaze**: Položte masážní míček na podlahu a opatrně se na něj položte vybranou částí těla. Pomalu se pohybujte tam a zpět, aby se míček masíroval danou oblast.
	* **Použití proti zdi**: Pokud je masáž na podlaze nepohodlná, postavte se ke zdi a míček umístěte mezi tělo a zeď. Pohybujte tělem, abyste masírovali napjaté svaly.
	* **Rukama**: Míček držte oběma rukama a jemně přejíždějte po cílené oblasti (např. paže, stehna).
4. **Intenzita tlaku**
Přizpůsobte tlak svým potřebám – začněte s lehkým tlakem a postupně jej zvyšujte podle pohodlí.
5. **Délka masáže**
Doporučená délka masáže jedné oblasti je 5–10 minut. Pokud cítíte bolest, snižte tlak nebo přestaňte.

**Údržba**

* Po použití otřete míček vlhkým hadříkem a jemným čisticím prostředkem.
* Neponořujte do vody.
* Uchovávejte na suchém a chladném místě mimo přímé sluneční světlo.

**Upozornění**

* Nepoužívejte na otevřené rány, zánětlivé oblasti nebo v případě akutní bolesti bez konzultace s lékařem.
* Pokud při používání pocítíte nepřiměřenou bolest nebo nepohodlí, ihned přestaňte.

**Barevné provedení**

Masážní míček Merco Dual Ball je k dispozici ve třech barevných variantách – vyberte si tu, která Vám nejvíce vyhovuje!

Užijte si relaxaci a péči o své tělo s Merco Dual Ball!

