

Děkují :)

Průvodce vašim sandbagem

Váš sandbag je ručně ušitý lektorkou s úctou k vaší relaxaci.

Gratuluji k pořízení zátěžového sandbagu. Tato pomůcka je „kotvou“ pro vaši nervovou soustavu. Pomáhá tělu pochopit, že je v bezpečí, a dovoluje svalům i mysli hluboce povolit.

Jak sandbagy používat

Každá velikost má v restorativní praxi své nezastupitelné místo:

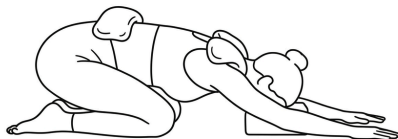
- **0,9 kg (Lehkost & Detail):** Ideální pro zatížení dlaní, očí, krku zezadu, ramen nebo jako opora krční páteře při lehu na zádech.



- **2 kg (Univerzální harmonie):** Perfektní váha na ramena, stehna, podél páteře, nebo na hrudník. Pomáhá uzemnit tělo v pozicích jako svíčka (lze umístit na chodidla), pozice spoutaného úhlu (lze umístit na ramena či stehna)



- **3,5 kg (Hluboké uzemnění):** Určeno pro intenzivní pocit bezpečí. Nejčastěji se umísťuje na oblast pánve, hrudníku nebo kříže.



- **Tip pro hřejivou relaxaci:** Písek skvěle drží teplo. Pro hlubší uvolnění svalů položte sandbag před použitím na chvíli na slunce nebo na topení, popřípadě lze po vyjmutí z obalu polštářek nahřát v mikrovlnné troubě. Teplý sandbag působí v relaxaci jako konejšivá náruč.

Děkují :)

Průvodce vašim sandbagem

Váš sandbag je ručně ušitý lektorkou s úctou k vaší relaxaci.

Gratuluji k pořízení zátěžového sandbagu. Tato pomůcka je „kotvou“ pro vaši nervovou soustavu. Pomáhá tělu pochopit, že je v bezpečí, a dovoluje svalům i mysli hluboce povolit.

Jak sandbagy používat

Každá velikost má v restorativní praxi své nezastupitelné místo:

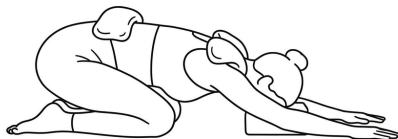
- **0,9 kg (Lehkost & Detail):** Ideální pro zatížení dlaní, očí, krku zezadu, ramen nebo jako opora krční páteře při lehu na zádech.



- **2 kg (Univerzální harmonie):** Perfektní váha na ramena, stehna, podél páteře, nebo na hrudník. Pomáhá uzemnit tělo v pozicích jako svíčka (lze umístit na chodidla), pozice spoutaného úhlu (lze umístit na ramena či stehna)



- **3,5 kg (Hluboké uzemnění):** Určeno pro intenzivní pocit bezpečí. Nejčastěji se umísťuje na oblast pánve, hrudníku nebo kříže.



- **Tip pro hřejivou relaxaci:** Písek skvěle drží teplo. Pro hlubší uvolnění svalů položte sandbag před použitím na chvíli na slunce nebo na topení, popřípadě lze po vyjmutí z obalu polštářek nahřát v mikrovlnné troubě. Teplý sandbag působí v relaxaci jako konejšivá náruč.

Péče o výrobek

Váš sandbag se skládá ze dvou částí – vnitřního sypku s pískem a vnějšího snímatelného a prátelného obalu.

- **Vnější obal:** Je ušit ze dvou vrstev bavlny pro maximální odolnost. Můžete jej prát v pračce na max. 60 °C, lze žehlit na bavlnu. Nebělit a nesusít v sušičce.
- **Vnitřní polštářek:** sypek + praný a vysušený písek. Sypek je sešitý napevno a **nesmí přijít do kontaktu s vodou.** Pokud se to přesto stane, položte sypek na několik dní ke zdroji tepla (radiátor, slunce) a průběžně ho protřepávejte, aby se vlhký písek promíchal a rovnoměrně proschl.
- **⚠ Bezpečnostní upozornění:** Obal je hořlavý. Při nahřívání na kamnech či u jiného zdroje otevřeného ohně dbejte zvýšené opatrnosti. Při nepozornosti může být sandbag poškozen nebo zničen. Za poškození nesprávným zacházením nenese výrobce zodpovědnost.

•
Vyrobeno s láskou v České republice.

PŘEJI VÁM, AŽ VÁM SANDBAG
DOPOMŮŽE K VYTOUŽENÉMU KLIDU.

Chybí vám další rozměr do sady? Napište mi!

misha.bucharova@gmail.com

www.duchovnistezka.cz

Péče o výrobek

Váš sandbag se skládá ze dvou částí – vnitřního sypku s pískem a vnějšího snímatelného a prateľného obalu.

- **Vnější obal:** Je ušit ze dvou vrstev bavlny pro maximální odolnost. Můžete jej prát v pračce na max. 60 °C, lze žehlit na bavlnu. Nebělit a nesusit v sušičce.
- **Vnitřní polštářek:** sypek + praný a vysušený písek. Sypek je sešitý napevno a **nesmí přijít do kontaktu s vodou.** Pokud se to přesto stane, položte sypek na několik dní ke zdroji tepla (radiátor, slunce) a průběžně ho protřepávejte, aby se vlhký písek promíchá a rovnoměrně proschl.
- **⚠ Bezpečnostní upozornění:** Obal je hořlavý. Při nahřívání na kamnech či u jiného zdroje otevřeného ohně dbejte zvýšené opatrnosti. Při nepozornosti může být sandbag poškozen nebo zničen. Za poškození nesprávným zacházením nenese výrobce zodpovědnost.

•
Vyrobeno s láskou v České republice.

PŘEJI VÁM, AŽ VÁM SANDBAG
DOPOMŮŽE K VYTOUŽENÉMU KLIDU.

Chybí vám další rozměr do sady? Napište mi!

misha.bucharova@gmail.com

www.duchovnistezka.cz