

Bańki silikonowe do masażu ciała – instrukcja użytkowania

Bańki silikonowe to elastyczne, próżniowe narzędzia stosowane do masażu ciała. Wykonywane z wysokiej jakości silikonu, działają na zasadzie podciśnienia, które wytwarza się przez ściśnięcie bańki i przyłożenie jej do skóry. Stosowane są w celu poprawy krążenia, zmniejszenia napięcia mięśniowego, redukcji cellulitu oraz wspomagania regeneracji.

Jak używać? – wskazania:

1. Przygotuj skórę – nałóż olejek, balsam lub oliwkę, aby ułatwić przesuwanie bańki po skórze.
2. Zassanie bańki – ściśnij bańkę i przyłóż do skóry, po czym ją puść – powinna się zassać.
3. Masaż – przesuwaj bańkę powoli po ciele, wykonując ruchy koliste lub podłużne, przez 5–15 minut na każdą partię.
4. Zakończenie – po masażu delikatnie zdejmij bańkę, odchylając ją od skóry.

Najczęstsze obszary zastosowania: uda, pośladki, plecy, ramiona.

Zalecana częstotliwość: 2–3 razy w tygodniu.

Środki ostrożności:

- Nie stosować na skórze podrażnionej, uszkodzonej, z ranami lub zmianami chorobowymi.
- Nie stosować w przypadku żylaków, zakrzepicy, chorób skóry lub nowotworów.
- Nie używać u kobiet w ciąży (szczególnie na brzuchu i lędźwiach).
- Unikać zbyt długiego trzymania bańki w jednym miejscu – może to prowadzić do powstania siniaków.
- Przed pierwszym użyciem warto skonsultować się z fizjoterapeutą lub masażystą.

Czyszczenie i dezynfekcja:

- Po każdym użyciu umyj bańki ciepłą wodą z łagodnym mydłem.
- Możesz także przemyć je alkoholem izopropylowym lub innym środkiem do dezynfekcji powierzchni silikonowych.
- Pozostaw do całkowitego wyschnięcia w przewiewnym miejscu.
- Nie używaj detergentów zawierających wybielacze lub silne substancje chemiczne.