

Link do produktu: <https://www.perfekcyjnydom.pl/homedics-sp-45h-poduszka-do-masażu-shiatsu-z-ciepłem-3-intensywności-p-4681.html>



HoMedics SP-45H – poduszka do masażu Shiatsu z ciepłem, 3 intensywności

Cena	299,00 zł
Dostępność	Szybka Wysyłka 24H
Czas wysyłki	24 godziny
Numer katalogowy	PD-PM-H-SP-45H

Opis produktu

HoMedics SP-45H – poduszka do masażu Shiatsu z ciepłem, 3 intensywności

Jeśli po całym dniu czujesz spięty kark, barki albo przeciążone plecy, ta poduszka pomoże Ci szybko „zresetować napięcie” – bez umawiania wizyt i bez kombinowania z ustawieniami. HoMedics SP-45H łączy rotacyjny masaż Shiatsu (jak ugniatanie) z opcjonalnym, kojącym ciepłem, a do tego pozwala dobrać moc w 3 poziomach.

Jeśli porównujesz różne urządzenia, zobacz też całą kategorię: [masażery do domu](#).

W skrócie: HoMedics SP-45H to poduszka do masażu Shiatsu z **4 głowicami**, **3 intensywnościami**, **zmianą kierunku obrotu** i możliwością pracy **z ciepłem lub bez**. Sprawdza się na kark, plecy, lędźwie, uda i łydki.

Dlaczego SP-45H realnie robi różnicę?

- **Masaż Shiatsu jak ugniatanie dłoni** – rotacyjne głowice pracują wyraźnie i „w punkt”, gdy czujesz twarde spięcia.
- **3 poziomy intensywności** – możesz zacząć delikatnie i stopniowo zwiększać moc, bez „szoku” dla mięśni.
- **Zmiana kierunku obrotu (prawo/lewo)** – daje bardziej naturalne odczucie masażu i nie męczy w jednym schemacie.
- **Ciepło na życzenie** – włączasz, gdy chcesz przyjemnie rozgrzać okolice karku lub lędźwi, albo używasz samego masażu.
- **Pasek z rzepem do krzesła** – poduszka nie „ucieka”, więc masaż przy biurku jest stabilny i wygodny.
- **3 lata gwarancji** – spokojna głowa na długo.

Gdzie i jak możesz jej używać?

Kompaktowy kształt ułatwia dopasowanie do różnych partii ciała. Najczęściej używana jest do:

- karku i szyi,
- barków i górnej części pleców,
- dolnej części pleców (lędźwie),
- ud oraz łydek.

Pro tip: jeśli pracujesz przy komputerze, przypnij poduszkę paskiem do oparcia. Dzięki temu masaż jest bardziej równomierny i nie musisz jej poprawiać co chwilę.

Co wyróżnia nas na tle konkurencji?

W PerfekcyjnyDom stawiamy na opisy, które **pomagają dobrać sprzęt do realnych potrzeb**, a nie tylko powtarzają specyfikację. SP-45H polecamy szczególnie osobom, które chcą **konkretnego, wyczuwalnego masażu**, ale jednocześnie lubią mieć wybór: mocniejszy docisk po ciężkim dniu albo łagodniejszą sesję na wieczorne wyciszenie.

W praktyce liczą się detale: stabilne mocowanie do krzesła, sensowna regulacja mocy i szybki „efekt po kilku minutach” – dlatego to jest model, który często zostaje w domu na stałe jako codzienny rytuał po pracy.

Komfort i pielęgnacja

Pokrycie jest praktyczne w codziennym użytkowaniu – łatwo je przetrzeć, gdy korzystasz z masażu regularnie. Sama poduszka jest poręczna, więc możesz ją schować do szuflady, szafy albo zabrać w podróż.

Bezpieczeństwo użytkowania

- Dla komfortu i ochrony urządzenia rób przerwy po **maksymalnie 15 minutach** jednej sesji.
- Jeśli masz wątpliwości zdrowotne (np. ciąża, rozrusznik, świeże urazy, stany zapalne) – skonsultuj używanie masażu z lekarzem.

Parametry techniczne

- **Model:** HoMedics SP-45H
- **Rodzaj masażu:** Shiatsu (rotacyjny, ugniatający)
- **Liczba głowic / kul masujących:** 4 (2 + 2)
- **Kierunek obrotu:** prawo/lewo
- **Intensywność:** 3 poziomy
- **Podgrzewanie:** tak (możliwość pracy z ciepłem lub bez)
- **Wymiary:** 33 × 22 × 12 cm
- **Moc:** 24 W
- **Zasilanie:** odłączany zasilacz
- **Mocowanie:** elastyczny pasek z rzepem do oparcia
- **Gwarancja:** 3 lata

W zestawie

- poduszka masująca HoMedics SP-45H,
- odłączany zasilacz 24 W,
- instrukcja / dokumentacja producenta.

Przewodowy czy bezprzewodowy masaż w domu?

SP-45H jest przewodowa – najlepsza, jeśli chcesz mieć masaż „zawsze gotowy” w jednym miejscu: fotel, kanapa, biurko (bez pamiętania o ładowaniu).

Jeśli zależy Ci na mobilności i braku kabla, najprościej porównać modele w kategorii: [Masażery do domu](#).

Zobacz też – jeśli chcesz uzupełnić domowe SPA

- [Poduszki masujące](#) – inne formy masażu w poduszce (różne rozmiary i zastosowania).
- [Maty masujące na fotel](#) – jeśli chcesz masaż na większą powierzchnię pleców.
- [HoMedics MYTI HHP-65GM](#) – punktowy masaż po treningu i na twardsze spięcia (z końcówkami).
- [HoMedics NMS-255](#) – gdy zależy Ci na masażu typowo pod szyję i kark.
- [HoMedics MCS-950HJ \(mata 2w1\)](#) – opcja, gdy chcesz „strefę relaksu” na fotelu.

FAQ – najczęściej zadawane pytania

Czy poduszka masuje tylko kark?

Nie. Dzięki kompaktowym wymiarom możesz używać jej także na barki, plecy (górną i dolną), lędźwie, uda oraz łydki.

Czy da się wyłączyć podgrzewanie?

Tak. Możesz korzystać z samego masażu Shiatsu albo włączyć ciepło, gdy chcesz mocniej się rozluźnić i przyjemnie rozgrzać masowane miejsce.

Ile poziomów intensywności ma HoMedics SP-45H?

Poduszka oferuje 3 poziomy intensywności, więc łatwo dopasujesz siłę masażu do swoich preferencji.

Na czym polega zmiana kierunku obrotu?

Główce mogą obracać się w prawo lub w lewo. To urozmaica masaż i daje bardziej naturalne odczucie, podobne do pracy dłoni.

Czy można przymocować poduszkę do krzesła?

Tak – elastyczny pasek z rzepem pozwala stabilnie zamocować poduszkę na oparciu, dzięki czemu masaż jest wygodny także przy biurku.