

DE

Akupressurmatte (ca. 73 x 42 x 2 cm, 500g)

Holen Sie sich ein Stück asiatischer Medizin- und Wellnesskultur zu sich nach Hause.

Die Akupressur ist ein ostasiatisches Heilverfahren, bei dem eine therapeutische Wirkung durch Nadelstiche an bestimmten Punkten des Körpers erzielt werden soll. In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) geht die Anwendung der Akupunktur von einer "Lebensenergie des Körpers" (Qi) aus

Der perfekte Allrounder zur Linderung von Spannungen und Blockaden und zur Anregung Ihrer Durchblutung. Die insgesamt 8820 Druckspitzen verteilt auf 210 „Nadelblumen“ (aus ABS) massieren Sie angenehm an Rücken, Bauch und Füßen. Nach der Anwendung umhüllt Sie eine angenehme Ruhe und schmerzlindernde Entspannung.

Zur Anwendung:

Legen Sie sich vorsichtig auf die Matte. Je nachdem wie erfahren Sie in der Anwendung sind, können erste leichte Schmerzerscheinungen nach drei bis fünf Minuten einsetzen. Hören Sie bei der Anwendung auf die Signale Ihres Körpers. Legen Sie bei zu starkem Unwohlgefühl ein Tuch zwischen Matte und Körper oder bekleiden sie sich leicht. Innerhalb der ersten 14 Tage können Sie die Dosis von 10 auf 20 Minuten erhöhen. Der Abend eignet sich dabei besonders gut, da ein wohliges und leicht ermüdendes Gefühl den Entspannungscharakter zusätzlich fördert.

Unterschiedliche Positionen ermöglichen die Akupressur von verschiedenen Körperteilen.

Position 1: Der Rücken

Legen Sie die Matte auf eine ebene Fläche und legen Sie sich flach darauf. Sie können auch ein Kissen unter den Nacken für eine bequemere Lagerung legen. In dieser Position stimulieren die Akupressurpunkte entlang der Wirbelsäule zur Vorbeugung von Rückenverspannungen.

Position 2: Der Bauch

Legen Sie sich auf den Bauch und verschränken Sie die Hände unter Ihrem Kopf. Diese Position hilft, den Stoffwechsel zu verbessern und unterstützt außerdem die Entspannung von Atmung und Zwerchfell.

Position 3: Der Kiefer

Legen Sie sich mit der Wange auf die zusammengerollte Akupressurmatte. Diese Position entspannt die Kiefer- und Nackenmuskulatur.

Die 3 Positionen können Sie auch, je nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen, nacheinander oder gemischt ausführen.

EN

Acupressure mat (approx. 73 x 42 x 2 cm, 500 g)

Bring a piece of Asian medicine and wellness culture into your home.

Acupressure is an ancient East Asian healing method, in which a therapeutic effect shall be achieved by means of thin needles that are inserted into specific points of the body. In traditional Chinese medicine (TCM), the application of acupuncture is based on "life energy of the body" (Qi).

The perfect all-rounder for the treatment of tension and blockages as well as for the stimulation of your blood circulation. A total of 8820 pressure tips, distributed on 210 "needle flowers" (made of ABS), comfortably massage your back, abdomen and feet. After you have been using it, you will be surrounded by a pleasant tranquility and pain-relieving relaxation.

Instructions for use:

Lay down gently on the mat. Depending on how much experience you already have with the usage, mild pain symptoms may initially occur after three to five minutes. Listen to your body's signals when using it. If you feel too much unpleasant, put a piece of cloth between the mat and your body and dress yourself lightly. Within the first 14 days, you can increase the dosage from 10 to 20 minutes. The evening hours are particularly well suited due to the fact that a pleasant and slightly tedious feeling enhances the relaxation character.

Different positions allow the acupressure to be applied to different parts of the body.

Position 1: The back

Place the mat on a flat surface and lay down flat on it. You can also put a pillow under your neck in order that you can lay more comfortable. In this position, the acupressure points stimulate along the spine in order to prevent any back tensions.

Position 2: The stomach

Lay on your stomach and cross your arms under your head. This position helps to improve metabolism and also supports the relaxation of breathing and diaphragm.

Position 3: The jaw

Place your cheek on the rolled-up acupressure mat. This position relaxes jaw and neck muscles.

Depending on your wishes and needs, you can also adopt these 3 positions one after another or mixed.

FR

Tapis d'acupuncture

(env. 73 x 42 x 2 cm, 500g)

Bénéficiez chez vous un peu de la médecine et du bien-être de la culture asiatique. L'acupuncture est une méthode de guérison provenant d'Asie orientale, laquelle a pour but d'obtenir un effet thérapeutique par des piqûres d'aiguilles à certains points particuliers du corps. Dans la médecine traditionnelle chinoise (MTC), l'application de l'acupuncture est dérivée de l'« énergie vitale du corps ».

Le parfait multitalent pour le soulagement des tensions et des coincements et pour la stimulation de la circulation sanguine. Un total de 8820 pointes de pression, réparti sur 210 « fleurs à pointes » (en ABS) vous masse en douceur le dos, le ventre et les pieds. Après l'utilisation, vous êtes imprégnés d'un calme agréable et d'une détente qui apaise les douleurs.

Pour l'utilisation:

Allongez-vous avec précaution sur le tapis. Selon votre expérience avec l'application, vous pouvez ressentir de légères apparitions de douleur après trois à cinq minutes. Soyez pendant l'utilisation à l'écoute des signaux de votre corps. En cas de trop grandes sensations de déconfort, posez une serviette entre le tapis et le corps ou recouvrez-vous légèrement. Vous pouvez augmenter la dose au cours de 14 premiers jours de 10 à 20 minutes. Le soir est particulièrement bien approprié, car une sensation agréable et légère de fatigue favorise en complément le caractère de détente.

Différentes positions permettent l'acupuncture sur diverses parties du corps.

Position 1: Le dos

Posez le tapis sur une surface plane et allongez-vous dessus à plat. Vous pouvez aussi mettre un coussin sous la nuque pour une position plus confortable. Dans cette position, les points d'acupuncture stimulent le long de la colonne vertébrale pour prévenir les tensions dorsales.

Position 2: Le ventre

Allongez-vous sur le ventre et reposez votre tête sur vos bras croisés. Cette position aide à améliorer le métabolisme et assiste en complément à la détente de la respiration et du diaphragme.

Position 3: La mâchoire

Allongez-vous avec la joue sur le tapis d'acupuncture roulé. Cette position détend la musculature de la mâchoire et de la nuque.

Vous pouvez également suivre les 3 positions les unes après les autres selon vos souhaits et vos besoins ou en combinaison.

NL

Acupressuurmat

(ca. 73 x 42 x 2 cm, 500 g)

Haal een stukje Aziatische geneeskunde en wellnesscultuur in huis.

Acupressuur is een Oost-Aziatische geneeskundige methode, waarbij een therapeutisch effect wordt bereikt met speldenprikken op bepaalde punten van het lichaam. Bij de traditionele Chinese Geneeskunde (TCG) is de toepassing van acupunctuur gebaseerd op de "levensenergie van het lichaam" (Qi).

De perfecte allrounder voor het verlichten van spanningen en blokkades en voor het stimuleren van uw bloedcirculatie. Het totaal van 8820 drukpunten verdeeld over 210 "naaldbloemen" (gemaakt van ABS) masseren comfortabel uw rug, buik en voeten. Na het gebruik ervaart u een aangename rust en pijnverzachtende ontspanning.

Toepassing:

Ga voorzichtig op de mat liggen. Afhankelijk van hoeveel ervaring u met het gebruik heeft, kunnen er na drie tot vijf minuten milde symptomen van pijn optreden. Luister bij het gebruik naar de signalen van uw lichaam. Als het erg onaangenaam voelt, kunt u een doek tussen de mat en uw lichaam leggen of doe dunne kleding aan. Binnen de eerste 14 dagen kunt u de tijdsduur van 10 naar 20 minuten verhogen. De avond is uitermate geschikt hiervoor, want een aangenaam en licht vermoeid gevoel stimuleert de ontspanning.

Verschillende posities maken de acupressuur van verschillende lichaamsdelen mogelijk.

Positie 1: De rug

Leg de mat op een vlakke ondergrond en ga er plat op liggen. Gebruik eventueel een kussen onder uw hoofd om comfortabel te liggen. In deze positie stimuleren de acupressuurpunten langs de wervelkolom de preventie van spierspanningen in de rug.

Positie 2: De buik

Ga op uw buik liggen en leg uw handen kruislings over elkaar onder uw hoofd. Deze positie helpt de stofwisseling te verbeteren en ondersteunt bovendien bij het ontspannen van de ademhaling en het middenrif.

Positie 3: De kaak

Ga met uw wang op de opgerolde acupressuurmat liggen. Deze positie ontspant de kaak- en nekspieren.

De 3 posities kunt u ook, afhankelijk van uw behoeften of wensen, na elkaar of door elkaar uitvoeren.