



AKUPRESSUR-SET ANLEITUNG

Art.-Nr. 02835 · Kategorie: Akupressur

Lesen Sie diese Anleitung vor der Anwendung genau durch. Befolgen Sie die Hinweise und bewahren Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig auf.

ALLGEMEINES

Eine Akupressurmatte ist eine spezielle Massagematte, die mit vielen kleinen Kunststoff-Stacheln versehen ist. Diese stimulieren durch Druck auf Ihr Gewebe die Knotenpunkte des Körpers. Die Muskulatur kann gelockert und die Durchblutung angeregt werden ohne, dass die Haut verletzt wird. Eine regelmäßige Anwendung kann dazu führen, dass Verspannungen gelindert werden.

Was ist Akupressur?

Bei Akupressur nutzt man die Auswirkung von stumpfem Druck auf unseren Körper, wie er auch bei Massagen zum Einsatz kommt. Durch die gleichmäßige Verteilung auf große Körperbereiche wird der Effekt angenehm dosiert.

Die Anwendung der Akupressurmatte kann:

- Muskelverspannungen lindern
- Stress abbauen
- Entspannend auf Körper und Geist wirken
- Regeneration nach dem Sport fördern und Muskelkater vorbeugen
- Energie freisetzen

Die Akupressurmatten und -kissen können die Durchblutung von Haut und Muskulatur fördern. So können Muskeln effektiver entspannen und Verhärtungen können besser gelöst werden.

Akupressur ist für jeden Menschen ganz unterschiedlich. Auch wenn manche Personen bereits bei der ersten Anwendung entspannen können und eine positive Wirkung wahrnehmen, benötigen andere et was länger. Lassen Sie sich also Zeit, um schließlich vollkommen entspannen zu können.

LIEFERUMFANG

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
①	Akupressur-Set	1x

EINZELTEILE

Das Akupressur-Set besteht aus folgenden Einzelteilen:

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
①	Akupressurmatte inkl. Bezug	1x
②	Akupressurkissen inkl. Bezug	1x
③	Tragetasche	1x

SICHERHEITSHINWEISE

Bitte beachten Sie, dass eine nicht sachgemäße Benutzung des Akupressur-Sets zu Verletzungen führen kann.

Das Akupressur-Set ist kein Spielzeug! Halten Sie Kinder von dem Akupressur-Set fern.

Schwangeren wird in den meisten Fällen von der Verwendung einer Akupressurmatte abgeraten, da es dazu kommen kann, dass vorzeitige Wehen ausgelöst werden.

Auch bei Herzproblemen, Epilepsie und entzündlichen Hautkrankheiten wird von der Verwendung des Akupressur-Sets abgeraten.

Bei Hautirritationen, Entzündungen und offenen Stellen sollte das Akupressur-Set nicht benutzt werden.

Bei empfindlicher Haut wird das Liegen auf den Stacheln wahrscheinlich nicht als entspannend empfunden und es kann zu starken Rötungen, Schmerzen und Juckreiz kommen. Sollten diese Symptome nicht innerhalb kürzester Zeit wieder verschwinden, kontaktieren Sie Ihren Arzt.

Sprechen Sie im Falle einer Schwangerschaft, einer chronischen Erkrankung, Hautproblemen, sämtlichen Unsicherheiten und Vorerkrankungen zwingend mit Ihrem Arzt bevor Sie das Akupressur-Set verwenden.

HINWEISE ZUR BENUTZUNG

Variieren Sie die Anwendungsdauer je nach gewünschtem Effekt. 10 Minuten, also eine kürzere Anwendung, wirken in den meisten Fällen anregend. Eine Anwendungsdauer ab 20 Minuten führt eher zur Entspannung. Entscheiden Sie selbst, ob Sie Ihren Körper „aktivieren“ oder Sie sich entspannen möchten.

Sie können das Akupressur-Set auch mit Meditationsübungen verbinden, um die positive Wirkung durch die ruhige Atmung und die entspannte Haltung noch zu verstärken.

Sie können die Massagematte an beliebiger Stelle am Körper verwenden, z.B. an Rücken, Nacken, Händen, Füßen, Bauch und Oberschenkeln.

Was Sie tun können, wenn der Kontakt mit den Nadeln zu sehr schmerzt

Sie können die Matte zu Beginn mit einem T-Shirt bekleidet verwenden oder ein dünnes Tuch zwischen sich und die Matte legen. Legen Sie die Matte alternativ auf eine weiche Unterlage wie eine Matratze um die Intensität der Akupressur zu verringern.

Bei der Anwendung an den Füßen können Sie Socken tragen oder ein dünnes Tuch auf die Matte legen, damit der Druck der Stacheln weniger stark ist.

Atmen Sie ruhig und lassen Sie sich und Ihrem Körper Zeit bis Sie auf den Spitzen entspannen können. Nach einigen Minuten lassen auch durch den Schmerz angespannte Muskeln locker und Sie können beginnen die Anwendung als angenehm zu empfinden.

ANWENDUNG

RÜCKEN

Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Akupressurmatte und bleiben Sie ruhig liegen. Alternativ können Sie auch Yoga oder andere Übungen auf der Matte machen. Beginnen Sie allerdings vorsichtig, um sich an die Stacheln der Matte zu gewöhnen.

Falls Sie sehr verspannt sind, achten Sie besonders gut darauf ruhig zu atmen bis Sie sich an den Schmerz gewöhnt haben und dieser beginnt nachzulassen.

Eine tägliche Anwendung kann mit der Zeit helfen, Faszien und verspannte Muskeln zu lockern.

Tipp: Integrieren Sie die Verwendung der Akupressurmatte in Ihre Gute-Nacht-Routine. Sie können sich einfach vor dem Schlafengehen in Ihrem Bett auf die Akupressurmatte legen. Kombinieren Sie die Anwendung der Matte mit beruhigenden Klängen oder einem beruhigenden Duft. Ihr Unterbewusstsein wird sich an die Routine gewöhnen und sich so besser auf den Schlaf vorbereiten. So kann sich sogar Ihr Schlaf verbessern.

Zeit: 20 Minuten oder länger

- Effekt:**
- Ein angenehmer Zustand tiefer Entspannung.
 - Muskuläre Entspannung, besseres Gefühl im Rücken.
 - Stressabbau

FUSS

Beginnen Sie mit wenigen Minuten bei der Anwendung an den Füßen. Da sich Ihr Körpergewicht auf eine sehr kleine Fläche (Ihre Fußsohlen) verlagert, ist der Effekt hier sehr intensiv.

Bewegen Sie sich von einem auf das andere Bein, wenn Ihnen die dauerhafte Anwendung zunächst zu unangenehm ist.

Tipp: Kombinieren Sie die Anwendung der Matte ganz einfach mit dem Zähneputzen am Morgen oder

Abend. Morgens aktivieren Sie Ihren Körper für den gesamten Tag. Abends können Sie Ihren Füßen helfen sich zu regenerieren.

Zeit: 5 Minuten oder länger

- Effekt:**
- Erfrischendes Gefühl, wie nach einer Fußmassage.
 - Mehr Kraft und Energie für den Tag.
 - Aktivierung für den ganzen Körper durch die Reflexzonen an den Füßen.

BEIN

Um müde Beine zu entlasten, können Sie die Akupressurmatte auf einem dicken Kissen platzieren und Ihre Beine darauf legen. Sie können auch beim Sitzen vor dem Fernseher mit hochgelegten Beinen die Akupressurmatte unter Ihre Beine legen und so zusätzlich entspannen.

Zeit: 15 Minuten oder länger

- Effekt:**
- Besseres Gefühl in den Beinen.

SCHULTER

Mit der Akupressurmatte und dem Akupressurkissen können Sie Ihre Nacken- und Schulterpartie entspannen. Rollen Sie Ihre Matte zusammen und legen Sie diese unter Ihren Nacken. Nutzen Sie alternativ das Akupressurkissen. Mit diesem können auch knifflige Stellen erreicht werden.

Auch wenn Ihnen das Kissen zu Beginn zu hart erscheint, lassen Sie Ihrem Körper auch hier die nötige Zeit sich an das Gefühl zu gewöhnen.

Zeit: 10 Minuten oder länger

Effekt: · Entspannung der Schulter- und Nackenpartie.

HAND UND ARM

Vor allem bei Bürojobs oder anderen Tätigkeiten im Sitzen werden unsere Hände und Unterarme schnell müde und stärker beansprucht als gedacht. Durch die Akupressur kann dem negativen Einfluss entgegengewirkt werden.

Sie können die Akupressurmatte oder das Akupressurkissen vor sich legen und Hände und Arme einfach darauf ausruhen. Beginnen Sie mit den Händen und tasten Sie sich langsam an den Unterarmen nach oben.

Zeit: 15 Minuten oder länger

Effekt: · Leichtere Finger, Hände und Unterarme.
· Entspannung nach einem anstrengenden Arbeitstag.

BAUCH UND BRUST

Legen Sie sich vorsichtig mit dem Bauch auf die Matte. Unser Bauch- und Brustbereich ist besonders sensibel, gewöhnen Sie sich also langsam und behutsam an das bisher ungewohnte Gefühl.

Legen Sie zunächst ein dünnes Tuch zwischen die Matte und Ihren Körper oder legen Sie die Akupressurmatte auf einen weichen Untergrund wie zum Beispiel Ihre Matratze.

Zeit: 10 Minuten oder länger

Effekt: · Entspannung

PFLEGE UND REINIGUNG

Das Akupressur-Set ist bei geringer Temperatur mit der Hand oder der Waschmaschine waschbar.

Wir empfehlen allerdings das Produkt ausschließlich mit der Hand zu waschen.

Sollten Sie das Produkt dennoch maschinell reinigen, verwenden Sie einen Wäschebeutel oder drehen Sie die Bezüge auf links. Wir empfehlen alle Teile nur mit einer geringen Umdrehung pro Minute zu schleudern.

Das Set ist nicht für den Trockner geeignet.

ENTSORGUNG

Das Produkt kann über den Hausmüll entsorgt werden.

PRODUKTEIGENSCHAFTEN

	Sport-Tec Akupressur-Set
Art.-Nr.	02835
Farbe	01-blau / 02-grün / 05-schwarz / 13-pink
Material	Schaumstoff, Bezüge: 100% Baumwolle, Stacheln: ABS
Maße Matte (LxBxH)	68x42x2 cm
Maße Kissen (LxBxH)	37x15x10 cm
Maße Beutel (øxH)	20x55 cm
Ursprungsland	Made in China



==== www.sport-tec.de ====

Sport-Tec GmbH
Physio & Fitness
Lemberger Str. 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: +49 (0) 6331 1480-0
Fax: +49 (0) 6331 1480-220
E-Mail: info@sport-tec.de
Web: www.sport-tec.de