

SUPERLETIC

Atilla

Akupressurmatte

Acupressure Mat

Estera de acupresión

Tapis d'acupression

Tappetino per agopressione

10037713

10039844

10039845

10039846

Sehr geehrter Kunde,

wir gratulieren Ihnen zum Erwerb Ihres Gerätes. Lesen Sie die folgenden Hinweise sorgfältig durch und befolgen Sie diese, um möglichen Schäden vorzubeugen. Für Schäden, die durch Missachtung der Hinweise und unsachgemäßen Gebrauch entstehen, übernehmen wir keine Haftung. Scannen Sie den folgenden QR-Code, um Zugriff auf die aktuellste Bedienungsanleitung und weitere Informationen rund um das Produkt zu erhalten:



INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|--|---|
| Sicherheitshinweise | 4 |
| Pflegehinweise | 4 |
| Grundlagen der Akupressur und Akupunktur | 5 |
| Das Akupressur-Set im Detail | 6 |
| Anwendungsmöglichkeiten | 7 |

| | |
|----------|----|
| English | 15 |
| Français | 27 |
| Español | 39 |
| Italiano | 51 |

HERSTELLER & IMPORTEUR (UK)

Hersteller:

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Deutschland.

Importeur für Großbritannien:

Berlin Brands Group UK Limited
PO Box 42
272 Kensington High Street
London, W8 6ND
United Kingdom

SICHERHEITSHINWEISE

Die Verwendung des Akupressur-Sets wird nicht empfohlen bei:

- **Entzündungen:** Bei einer akuten Entzündung müssen Sie den betroffenen Bereich aussparen. Hierzu zählen Wunden, fieberhafte Erkrankungen oder Gefäßerkrankungen.
- **Hauterkrankungen:** Wenn Sie an Hauterkrankungen leiden, dürfen Sie die gereizte Hautpartie nicht massieren. Diese Vorsichtsmaßnahme gilt auch bei Verbrennungen der Haut, wie z.B. Sonnenbrand.
- **Schlechtem allgemeiner Gesundheitszustand:** Verwenden Sie das Akupressur Set auf keinen Fall bei schwerwiegenden Erkrankungen wie Tumorerkrankungen, Infektions- oder Herzerkrankungen.
- **Schwangerschaft:** Während der Schwangerschaft sollten Sie zunächst mit Ihrem behandelnden Arzt über die mögliche Anwendung des Akupressur-Sets sprechen.

PFLEGEHINWEISE

Hinweis: Waschen Sie die Akupressur Matte und das Kissen niemals in der Waschmaschine und trocknen Sie die Teile nicht im Trockner, da sonst die Spitzen der Akupressur Pads dauerhaft beschädigt werden.

- Bei Bedarf können Sie die Bezüge mit den Akupressur Pads abziehen und von Hand in lauwarmem Wasser mit einem milden Flüssigwaschmittel waschen.
- Benutzen Sie eine weiche Bürste um auch die Akupressur Pads gründlich zu reinigen.
- Lassen Sie die nassen Bezüge liegend auf einem Wäscheständer abtropfen und langsam trocknen. Setze Sie die Bezüge dabei keiner direkten Sonneneinstrahlung aus, da die Pads sonst beschädigt werden können und die Farbe der Bezüge ausbleichen kann.
- Der wohlende Duft des Lavendelkissens kann noch einiger Zeit nachlassen. Dies ist ein typisches Merkmal für echte Lavendelblüten. Um die ätherischen Öle in den Blüten wieder freizusetzen, nehmen Sie das kleine Kissen heraus und drücken und reiben Sie es mehrmals. Danach kann sich der angenehme Wohlfühlduft wieder entfalten.

GRUNDLAGEN DER AKUPRESSUR UND AKUPUNKTUR

Sowohl die Akupunktur als auch die Akupressur entwickelte sich aus der Theorie der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und begründet sich in einem gestörten Energiefloss (auch Qi-Fluss genannt), der Auslöser für jegliche Schmerzen ist. Die einzelnen Leitbahnen der Energie werden als Meridiane bezeichnet und deren Zugangspunkte sind die Akupunkturpunkte, die durch eine Therapie stimuliert werden, um dadurch die Blockaden und Schmerzen zu lösen. In der Akupunktur werden für die Stimulation Nadeln benutzt, die über diese Energiepunkte Reaktionen im vegetativen Nervensystem auslösen und den Muskeltonus verändern.

Wirkungsweise der Akupressur

Im Gegensatz zu der Akupunktur werden bei der Akupressur die Zugangspunkte der Meridiane über Druckpunkte stimuliert. Die großflächige Behandlung löst Verhärtungen sowie Verspannungen und regt die Durchblutung an. Darüber hinaus schüttet der Körper durch die Behandlung Glückshormone (Endorphin, Oxytocin) aus. Diese lindern Schmerzen, reduzieren Stress, unterstützen die Selbstheilung und führen insgesamt zu einem besseren Wohlbefinden. Meist sind schon noch wenigen Anwendungen erste Ergebnisse erkennbar. Eine regelmäßige Akupressur-Behandlung ist allerdings eine Bedingung für eine erfolgreiche Selbsttherapie.

Wann kann Akupressur helfen

Akupressur kann als belebende Entspannung gesehen werden und erhöht die Sauerstoffaufnahme des Körpers. Sie hilft nicht nur bei den meist verbreiteten Krankheitssymptomen wie Kopf-, Rücken- und Nackenschmerzen, sondern kann auch dabei helfen den Blutdruck zu regulieren, Durchblutungsstörungen zu lindern, die Verdauung anzuregen, Bandscheibenbeschwerden vorzubeugen oder zu mindern, Ischias-Schmerzen zu kurieren, Cellulite zu verbessern und auch bei Stress und Angst kann Akupressur Abhilfe schaffen.

Durch Stimulierung der Fußreflexzonen besteht eine Verbindung zu den inneren Organen und daher können diese ebenfalls positiv durch Akupressur beeinflusst werden. Somit kann die Behandlung mit der Akupressurmatte ganzheitlich positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben.

DAS AKUPRESSUR-SET IM DETAIL

Das Akupressur Set von besteht aus einer Matte aus milbenabweisenden Kokosfasern und einem Kissen, gefüllt mit Buchweizenschalen. Die Bezüge sind aus einem hautfreundlichen Baumwoll-Leinen-Gemisch. Die insgesamt 278 Akupressur-Pads aus High Impact Poystyrene (HIPS) mit jeweils 30 Spitzen, sind durch den besonders harten Kunststoff sehr widerstandsfähig und zugleich gesundheitlich völlig unbedenklich. Als Extra liegt ein kleines Lavendelkissen bei. Der wohltuende Lavendelduft unterstützt die Selbsttherapie.



ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN

Nacken und Schulter

Nackenschmerzen gehören zu den häufigsten Begleiterscheinungen von Migräne und Kopfschmerzen. Verspannungen in Nacken und Schulter können Sie in Rückenlage auf der Matte und dem Kissen beheben, indem Sie Ihren Kopf langsam und kontrolliert von oben nach unten bzw. von einer Seite zur anderen bewegen. Um den Nacken intensiver zu behandeln können Sie die Matte auch einrollen und sich dann mit dem Nacken darauf legen und den Kopf bewegen.



Wirkung nach **10 Minuten**:

- Sofortige Linderung der Schmerzen im Nacken und Schulterbereich.
- Vermehrte Ausschüttung der Endorphine, hilft bei Migräne und Kopfschmerzen.
- Fördert die Durchblutung.

Rücken

Die insgesamt 8.340 Spitzen stimulieren die Druckpunkte am Rücken. Positionieren Sie sich in Rückenlage auf die Matte und legen Sie den Kopf auf dem Boden ob. Die Beine sind leicht angewinkelt. Bei Bedarf können Sie den Kopf auf das Kissen legen. Sobald sich Ihr Rücken an die Behandlung gewöhnt hat, haben Sie mit Deinen den Armen die Möglichkeit die Behandlung zu verändern und zu intensivieren, indem Sie die Knie mit Hilfe der Arme näher an den Körper heranziehen. Sollte Ihnen der Druck zu intensiv sein, können Sie die Beine auch erst ausgestreckt auf den Boden legen.



Wirkung nach 20 Minuten:

- Sofortige Linderung der Schmerzen im gesamten Rückenbereich.
- Muskuläre Entspannung.
- Verbesserte Durchblutung.
- Entlastung der Wirbelsäule.

Lendenwirbel

Rückenschmerzen gehen oftmals von der Lendenwirbelsäule aus und es besteht ein enger Zusammenhang zu den Bandscheiben. Bereits zur Prävention von Bandscheibenschäden lohnt sich eine regelmäßige Behandlung des Bereichs. Legen Sie sich vorsichtig mit dem Rücken auf die Matte und stelle die Füße auf. Nach ein paar Minuten können Sie den Druck auf den Lendenwirbelbereich verstärken, indem Sie die Füße mit den Armen an Ihren Bauch ziehen.

Alternativ können Sie das Kissen auf die Matte legen, sodass Ihr Rucken im Lendenwirbelbereich gewölbt über der Matte liegt.



Wirkung nach **15 Minuten**:

- Prävention von Bandscheibenvorfällen.
- Linderung von Rückenschmerzen.
- Ganzheitliche Entspannung.

Bauch

Eine Behandlung am Bauch hat eine aktivierende Wirkung und vitalisiert. Außerdem wird die Verdauung angeregt und Magen-/Darmbeschwerden können positiv beeinflusst werden. Legen Sie sich dazu mit dem Bauch auf die Matte. Achten Sie darauf die Brust auszusparen, da das Gewebe an der Brust sehr empfindlich ist. Sie können Ihren Kopf auf die Arme legen, aber auch auf das Kissen und dabei gleichzeitig noch Ihren Kiefer behandeln.



Wirkung nach **10 Minuten**:

- Regt die Verdauung an.
- Vorbeugung von Panikattacken.
- Entspannung im Brustbereich.

Taille

Zur Behandlung der Taille legen Sie sich seitlich auf der Matte ab. Um den Druck gezielter ausüben zu können, ist es zu empfehlen, ein aufgerolltes Handtuch unterzulegen. Sie können sich dabei auf dem Ellbogen abstützen, aber auch auf Ihrer kompletten Seite ablegen. Sie werden eine angenehme Wärme spüren, welche entspannend auf Ihre Muskulatur wirkt.



Wirkung nach **10 Minuten**:

- Regt die Verdauung an.
- Vorbeugung von Panikattacken.
- Entspannung im Brustbereich.

Arme und Hände

Nach einem langen Arbeitstag am Schreibtisch sind die Unterarme und Hände oftmals schlapp und fühlen sich schwer an. Mit Hilfe der Akupressur Matte können Sie sie wieder mit neuer Energie versorgen. Tasten Sie sich über die Hände an die Behandlung ran und legen Sie sie auf die Matte. Sobald Sie sich an das Gefühl gewöhnt haben, können Sie die Unterarme zusätzlich auf die Matte ablegen und sowohl die Vorder- als auch die Rückseite behandeln.



Wirkung nach 15 Minuten:

- Vorbeugung von Taubheitsgefühlen in den Händen und Unterarmen.
- Entspannung noch einem anstrengenden Arbeitstag.
- Leichtere Finger, Hände und Unterarme.

Beine

Zur Behandlung der Taille legen Sie sich seitlich auf der Matte ab. Um den Druck gezielter ausüben zu können, ist es zu empfehlen, ein aufgerolltes Handtuch unterzulegen. Sie können sich dabei auf dem Ellbogen abstützen, aber auch auf Ihrer kompletten Seite ablegen. Sie werden eine angenehme Wärme spüren, welche entspannend auf Ihre Muskulatur wirkt.



Wirkung nach **10 Minuten**:

- Regt die Verdauung an.
- Vorbeugung von Panikattacken.
- Entspannung im Brustbereich.

Füße

In den Fußreflexzonen finden sich alle Organe und Körperteile wieder. Mit der Akupressur Matte können diese angeregt und positiv beeinflusst werden. Dazu können Sie Ihre Füße im Sitzen oder im Stehen auf der Matte platzieren. Stehend ist der Druck intensiver und kann durch einbeiniges Stehen nochmals verstärkt werden. Diese Übung können Sie beispielsweise bei der Arbeit am Computer oder abends beim Fernsehen ohne Zusatzaufwand durchführen.



Wirkung nach 5 Minuten:

- Reflexzonenbehandlung für den ganzen Körper.
- Förderung der Durchblutung.
- Mehr Kraft und Energie für den Tag.

Dear customer,

Congratulations on the purchase of your appliance. Please read the following instructions carefully and follow them to prevent potential damage. We accept no liability for damage caused by disregarding the instructions or improper use. Please scan the QR code to access the latest operating instructions and for further information about the product.



CONTENTS

Safety Instructions 16

Care instructions 16

Basics of acupressure and acupuncture 17

The acupressure set in detail 18

Possible applications 19

MANUFACTURER & IMPORTER (UK)

Manufacturer:

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Germany.

Importer for Great Britain:

Berlin Brands Group UK Limited

PO Box 42

272 Kensington High Street

London, W8 6ND

United Kingdom

SAFETY INSTRUCTIONS

The use of the acupressure set is not recommended for:

- **Inflammation:** In case of acute inflammation, you must avoid the affected area. These include wounds, febrile illnesses or vascular diseases.
 - **Skin diseases:** If you suffer from skin diseases, do not massage the irritated skin area. This precaution also applies to skin burns, such as sunburn.
 - **Poor general health:** Never use the acupressure set for serious illnesses such as tumour diseases, infectious diseases or heart diseases.
 - **Pregnancy:** During pregnancy, you should first talk to your attending doctor about the possible use of the acupressure set.
-

CARE INSTRUCTIONS

Note: Never wash the acupressure mat and cushion in the washing machine or tumble dry as this will permanently damage the tips of the acupressure pads.

- If necessary, you can remove the covers with the acupressure pads and wash them by hand in lukewarm water with a mild liquid detergent.
- Use a soft brush to thoroughly clean the acupressure pads as well.
- Allow the wet garments to drip dry and dry slowly while lying on a clothes horse. Do not expose the covers to direct sunlight, otherwise the pads may be damaged and the colour of the covers may fade.
- The soothing scent of the lavender pillow may fade over time. This is a typical characteristic of authentic lavender flowers. To release the essential oils in the flowers, take out the small pillow and press and rub it several times. Afterwards, the pleasant feel-good scent can unfold again.

BASICS OF ACUPRESSURE AND ACUPUNCTURE

Both acupuncture and acupressure developed from the theory of Traditional Chinese Medicine (TCM) and are based on a disturbed energy flow (also called Qi flow), which is the trigger for any pain. The individual pathways of energy are called meridians and their access points are the acupuncture points that are stimulated by therapy, thereby releasing the blockages and pain. In acupuncture, needles are used for stimulation, which trigger reactions in the autonomic nervous system through these energy points and alter the muscle tension.

How acupressure works

In contrast to acupuncture, acupressure stimulates the access points of the meridians via pressure points. The extensive treatment loosens hardening and tension and stimulates the circulation. In addition, the body releases happiness hormones (endorphin, oxytocin) through the treatment. These relieve pain, reduce stress, support self-healing and lead to an overall better sense of well-being. In most cases, the first results are visible after just a few applications. However, regular acupressure treatment is a condition for successful self-therapy.

When acupressure can help

Acupressure can be seen as invigorating relaxation and increases the body's oxygen intake. It not only helps with the most common symptoms such as headaches, backaches and neck pain, but can also help regulate blood pressure, alleviate circulatory problems, stimulate digestion, prevent or reduce disc problems, cure sciatic pain, improve cellulite and can also provide relief from stress and anxiety.

By stimulating the reflex zones of the feet, there is a connection to the internal organs and therefore these can also be positively influenced by acupressure. Therefore, the treatment with the acupressure mat can have a holistic positive effect on health.

THE ACUPRESSURE SET IN DETAIL

The acupressure set consists of a mat made of mite-repellent coconut fibres and a cushion filled with buckwheat husks. The covers are made of a skin-friendly cotton-linen blend. The total of 278 acupressure pads made of High Impact Polystyrene (HIPS), each with 30 tips, are very resistant due to the particularly hard plastic and are also completely safe in terms of health. A small lavender cushion is included as an extra. The soothing lavender scent supports self-therapy.



POSSIBLE APPLICATIONS

Neck and shoulder

Neck pain is one of the most common side effects of migraines and headaches. You can relieve tension in your neck and shoulders while lying on your back on the mat and pillow by moving your head slowly and in a controlled way from top to bottom or from side to side. To treat the neck more intensively, you can also roll up the mat and then lie on it with your neck and move your head.



Effect after **10** minutes:

- Immediate relief of pain in the neck and shoulder area.
- Increased release of endorphins, helps with migraines and headaches.
- Promotes blood circulation.

Back

The total of 8,340 tips stimulate the pressure points on the back. Position yourself on the mat in a supine position and rest your head on the floor. The legs are slightly bent. If required, you can place your head on the pillow. As soon as your back is used to the treatment, you can use your arms to change and intensify the treatment by pulling your knees closer to your body with your arms. If the pressure feels too intense for you, you can also place your legs stretched out on the floor first.



Effect after **20** minutes:

- Immediate relief of pain in the entire back area.
- Muscular relaxation.
- Improved blood circulation.
- Relief of the spine.

Lumbar vertebrae

Back pain often originates in the lumbar spine and there is a close connection to the intervertebral discs. Regular treatment of the area is already beneficial for the prevention of disc damage. Carefully lay down with your back on the mat and put your feet up. After a few minutes you can increase the pressure on the lumbar region by pulling your feet to your abdomen with your arms.

Alternatively, you can place the cushion on the mat so that your lower back is arched over the mat.



Effect after **15** minutes:

- Prevention of herniated discs.
- Relief from back pain.
- Holistic relaxation.

Belly

A treatment on the abdomen has an activating effect and vitalises. In addition, digestion is stimulated and stomach/intestinal disorders can be positively influenced. To do this, lie on your stomach facing the mat. Take care to avoid the breast, as the tissue around the breast is very sensitive. You can put your head on your arms, but also on the pillow and still treat your jaw at the same time.



Effect after **10 minutes**:

- Stimulates digestion.
- Prevention of panic attacks.
- Relaxation in the chest area.

Waist

To treat the waist, position yourself sideways on the mat. In order to be able to apply the pressure more specifically, it is recommended to place a rolled-up towel underneath. You can rest on your elbow, but you can also rest on your entire side. You will feel a pleasant warmth which has a relaxing effect on your muscles.



Effect after **10** minutes:

- Stimulates digestion.
- Prevention of panic attacks.
- Relaxation in the chest area.

Arms and hands

After a long day at the desk, the forearms and hands are often limp and feel heavy. With the help of the acupressure mat you will be able to re-energise them. Use your hands to familiarise yourself with the treatment and place them on the mat. Once you get used to the feeling, you can additionally place the forearms on the mat and treat both the front and the back.



Effect after 15 minutes:

- Prevention of numbness in the hands and forearms.
- Relaxation after a hard day's work.
- Lighter fingers, hands and forearms.

Legs

To treat the waist, position yourself sideways on the mat. In order to be able to apply the pressure more specifically, it is recommended to place a rolled-up towel underneath. You can rest on your elbow, but you can also rest on your entire side. You will feel a pleasant warmth which has a relaxing effect on your muscles.



Effect after **10** minutes:

- Stimulates digestion.
- Prevention of panic attacks.
- Relaxation in the chest area.

Feet

All organs and body parts are found in the foot reflex zones. With the acupressure mat, these can be stimulated and positively influenced. To do this, you can place your feet on the mat either in a sitting or standing position. In the standing position, the pressure is more intense and can be further intensified by standing on one leg. You can do this exercise, for example, while working at the computer or watching TV in the evening with no additional effort.



Effect after **5** minutes:

- Reflexology treatment for the whole body.
- Promotes blood circulation.
- More strength and energy for the day.

Cher client, chère cliente,

Félicitations pour l'achat de votre appareil. Lisez attentivement les indications suivantes et suivez-les pour éviter d'éventuels dommages. Nous ne saurions être tenus pour responsables des dommages dus au non-respect des consignes et à la mauvaise utilisation de l'appareil. Veuillez scanner le code QR pour accéder aux dernières instructions d'utilisation et pour obtenir de plus amples informations sur le produit.



SOMMAIRE

| | |
|--|----|
| Fabricant et importateur (GB) | 27 |
| Consignes de sécurité | 28 |
| Consignes d'entretien | 28 |
| Les bases de l'acupression et de l'acupuncture | 29 |
| Le kit d'acupression en détail | 30 |
| Applications possibles | 31 |

FABRICANT ET IMPORTATEUR (GB)

Fabricant :

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Allemagne.

Importateur pour la Grande Bretagne :

Berlin Brands Group UK Limited
PO Box 42
272 Kensington High Street
London, W8 6ND
United Kingdom

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

L'utilisation de l'acupression n'est pas recommandée dans les cas suivants :

- **Inflammation** : En cas d'inflammation aiguë, il faut éviter la zone affectée. Il s'agit notamment des blessures, des maladies fébriles ou vasculaires.
- **Dermatites** : Si vous souffrez de maladies de la peau, ne massez pas la zone de peau irritée. Cette précaution s'applique également aux brûlures de la peau, telles que les coups de soleil.
- **Santé générale déficiente** : ne jamais utiliser le set d'acupression pour des maladies graves telles que les tumeurs, les maladies infectieuses ou les maladies cardiaques.
- **Grossesse** : pendant la grossesse, vous devriez d'abord parler à votre médecin traitant de l'utilisation possible du kit d'acupression.

CONSIGNES D'ENTRETIEN

Remarque : Ne jamais laver le tapis d'acupression et le coussin dans la machine à laver ou au séche-linge, car cela endommagerait définitivement les pointes des tampons d'acupression.

- Si nécessaire, vous pouvez retirer les housses avec les tampons d'acupression et les laver à la main dans de l'eau tiède avec un détergent liquide doux.
- Utiliser une brosse douce pour nettoyer en profondeur les tampons d'acupression également.
- Laissez les vêtements mouillés s'égoutter et sécher lentement à plat sur un étendoir. N'exposez pas les housses à la lumière directe du soleil, sinon les coussinets risquent d'être endommagés et la couleur des housses risque de ternir.
- Le parfum apaisant du coussin de lavande peut s'estomper avec le temps. C'est une caractéristique typique des fleurs de lavande authentiques. Pour libérer les huiles essentielles contenues dans les fleurs, sortir le petit coussin, le presser et le frotter plusieurs fois. Ensuite, l'agréable parfum de bien-être peut à nouveau se développer.

LES BASES DE L'ACUPRESSION ET DE L'ACUPUNCTURE

L'acupuncture et l'acupression ont toutes deux été développées à partir de la théorie de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) et sont basées sur un flux d'énergie perturbé (également appelé flux Qi), qui est le déclencheur de toute douleur. Les voies individuelles de l'énergie sont appelées méridiens et leurs points d'accès sont les points d'acupuncture qui sont stimulés par la thérapie, libérant ainsi les blocages et la douleur. En acupuncture, des aiguilles sont utilisées pour la stimulation, ce qui déclenche des réactions dans le système nerveux autonome par le biais de ces points d'énergie et modifie la tension musculaire.

Comment fonctionne l'acupression

Contrairement à l'acupuncture, l'acupression stimule les points d'accès des méridiens par des points de pression. Le traitement extensif élimine le durcissement et la tension et stimule la circulation. En outre, le corps libère des hormones du bonheur (endorphine, oxytocine) par le biais du traitement. Celles-ci soulagent la douleur, réduisent le stress, favorisent l'auto-guérison et conduisent à un meilleur sentiment de bien-être général. Dans la plupart des cas, les premiers résultats sont visibles après seulement quelques applications. Toutefois, un traitement régulier par acupression est une condition préalable à la réussite de l'auto-thérapie.

Dans quel cas l'acupression est utile

L'acupression peut être considérée comme une relaxation vigorante et augmente la consommation d'oxygène du corps. Elle aide non seulement à soulager les symptômes les plus courants tels que les maux de tête, les douleurs dorsales et cervicales, mais peut également contribuer à réguler la pression sanguine, à éviter les problèmes circulatoires, à stimuler la digestion, à prévenir ou à réduire les problèmes vertébraux, à guérir les douleurs sciatiques, à réduire la cellulite et peut également apporter un soulagement au stress et à l'anxiété.

En stimulant les zones réflexes des pieds, un lien est établi avec les organes internes et ceux-ci peuvent donc également être influencés positivement par l'acupression. C'est pourquoi le traitement avec le tapis d'acupression peut avoir un effet positif global sur la santé.

LE KIT D'ACUPRESSION EN DÉTAIL

Le set d'acupression se compose d'un tapis en fibres de coco miteuses et d'un coussin rempli de coques de noix de sarrasin. Les housses sont fabriquées dans un mélange de coton et de lin doux pour la peau. Le total de 278 tampons d'acupression fabriqués en polystyrène à fort impact (HIPS), chacun avec 30 embouts, sont très résistants grâce au plastique particulièrement dur et sont également entièrement sûrs en termes de santé. Un petit coussin de lavande est inclus en supplément. Le parfum apaisant de la lavande favorise l'auto-thérapie.



APPLICATIONS POSSIBLES

Cou et épaule

La douleur aux cervicales est l'un des effets secondaires les plus courants des migraines et des céphalées. Vous pouvez soulager la tension de votre cou et vos épaules pendant que vous êtes allongé sur votre dos sur le matelas et le coussin en déplaçant votre tête lentement et de manière contrôlée du haut vers le bas ou d'un côté à l'autre. Pour traiter le cou de manière plus intensive, vous pouvez également rouler le tapis et vous allonger dessus avec votre cou et bouger votre tête.



Effet après **10 minutes** :

- Soulagement immédiat de la douleur dans la région du cou et des épaules.
- Augmentation de la libération d'endorphines, utile contre les migraines et les céphalées.
- Favorise la circulation sanguine.

Dos

Le total de 8,340 embouts stimule les points de pression sur le dos. Positionnez-vous sur le tapis en position haute et posez votre tête sur le sol. Les jambes sont légèrement repliées. Si nécessaire, vous pouvez poser votre tête sur l'oreiller. Dès que votre dos est utilisé pour le traitement, vous pouvez utiliser vos bras pour changer et intensifier le traitement en tirant vos genoux plus près de votre corps avec vos bras. Si la pression vous semble trop intense, vous pouvez également commencer avec vos jambes tendues sur le sol.



Effet après **20** minutes :

- Soulagement immédiat de la douleur dans toute la région du dos.
- Relaxation musculaire.
- Amélioration de la circulation sanguine.
- Soulagement de la colonne vertébrale.

Vertèbres lombaires

Les maux de dos trouvent souvent leur origine dans le rachis lombaire et il existe un lien étroit avec les disques intervertébraux. Un traitement régulier de la zone est déjà bénéfique pour la prévention des dommages aux disques. Allongez-vous soigneusement avec le dos sur le tapis et posez vos pieds dessus. Après quelques minutes, vous pouvez augmenter la pression sur la région lombaire en tirant vos pieds vers votre abdomen avec vos bras.

Vous pouvez aussi placer le coussin sur le tapis de sorte que votre dos soit arqué sur le tapis.



Effet après **15 minutes** :

- Prévention des hernies discales.
- Soulagement de la douleur dorsale.
- Relaxation holistique.

Ventre

Un traitement sur l'abdomen a un effet activant et revitalisant. En outre, la digestion est stimulée et les troubles gastriques/intestinaux peuvent être influencés positivement. Pour ce faire, allongez-vous sur le ventre face au tapis. Prenez soin d'éviter le sein, car les tissus autour sont très sensibles. Vous pouvez poser la tête sur les bras, mais aussi sur le coussin, tout en traitant votre mâchoire.



Effet après **10 minutes** :

- Stimule la digestion.
- Prévention des crises de panique.
- Relaxation dans la région thoracique.

Ceinture

Pour traiter la taille, mettez-vous sur le côté sur le tapis. Afin de pouvoir appliquer la pression de manière plus spécifique, il est recommandé de placer une serviette roulée sous le matelas. Vous pouvez vous appuyer sur votre coude, mais aussi sur tout votre côté. Vous ressentirez une agréable chaleur avec un effet relaxant sur vos muscles.

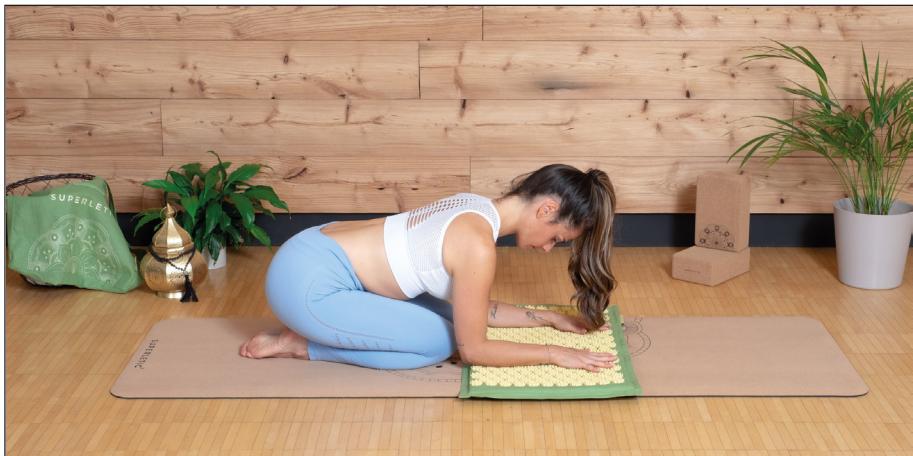


Effet après **10** minutes :

- Stimule la digestion.
- Prévention des crises de panique.
- Relaxation dans la région thoracique.

Bras et mains

Après une longue journée de travail au bureau, les avant-bras et les mains sont souvent engourdis et lourds. Avec l'aide du tapis d'acupression, vous serez en mesure de leur redonner de l'énergie. Utilisez vos mains pour vous familiariser avec le traitement et placez-les sur le tapis. Une fois que vous êtes habitué à la sensation, vous pouvez en plus placer les avant-bras sur le tapis et traiter à la fois l'avant et l'arrière.



Effet après **15 minutes** :

- Prévention des engourdissements des mains et des avant-bras.
- Détente après une dure journée de travail.
- Doigts, mains et avant-bras plus légers.

Jambes

Pour traiter la taille, mettez-vous sur le côté sur le tapis. Afin de pouvoir appliquer la pression de manière plus spécifique, il est recommandé de placer une serviette roulée en dessous. Vous pouvez vous appuyer sur votre coude, mais aussi sur tout votre côté. Vous ressentirez une agréable chaleur avec un effet relaxant sur vos muscles.

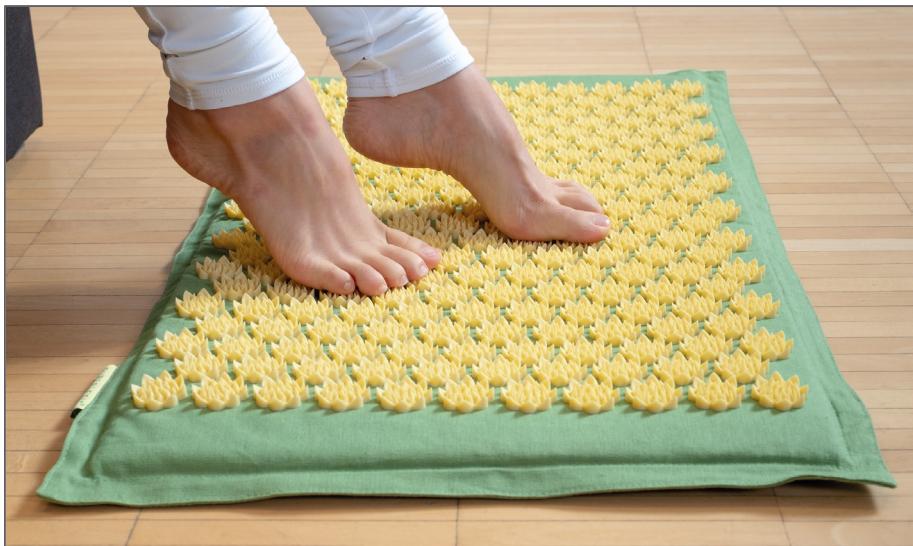


Effet après **10 minutes** :

- Stimule la digestion.
- Prévention des crises de panique.
- Relaxation dans la région thoracique.

Pieds

Tous les organes et parties du corps se trouvent dans les zones réflexes du pied. Avec le tapis d'acupression, ceux-ci peuvent être stimulés et influencés positivement. Pour ce faire, vous pouvez poser vos pieds sur le tapis, soit en position assise, soit en position debout. En position debout, la pression est plus intense et peut être encore intensifiée en se tenant debout sur une jambe. Vous pouvez faire cet exercice, par exemple, tout en travaillant à l'ordinateur ou en regardant la télévision le soir, sans effort supplémentaire.

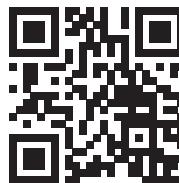


Effet après **5 minutes** :

- Traitement de réflexologie pour l'ensemble du corps.
- Favorise la circulation sanguine.
- Plus de force et d'énergie pour la journée.

Estimado cliente:

Enhorabuena por la compra de su aparato. Lea atentamente el siguiente manual y siga cuidadosamente las instrucciones de uso con el fin de evitar daños potenciales. No aceptamos ninguna responsabilidad por los daños causados por el incumplimiento de las instrucciones o el uso inadecuado. Escanee el código QR para acceder a las últimas instrucciones de uso y para obtener más información sobre el producto.



ÍNDICE

- Fabricante e importador (Reino Unido) 39
Instrucciones de seguridad 40
Instrucciones de cuidado 40
Fundamentos de la acupresión y la acupuntura 41
El conjunto de acupresión en detalle 42
Posibles aplicaciones 43

FABRICANTE E IMPORTADOR (REINO UNIDO)

Fabricante:

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlín, Alemania.

Importador para Gran Bretaña:

Berlin Brands Group UK Limited
PO Box 42
272 Kensington High Street
London, W8 6ND
United Kingdom

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

No se recomienda el uso del set de acupresión para:

- **Inflamación:** En caso de inflamación aguda, debe evitar la zona afectada. Entre ellas se encuentran las heridas, las enfermedades febiles o las enfermedades vasculares.
- **Enfermedades de la piel:** Si padece enfermedades de la piel, no masajee la zona de la piel irritada. Esta precaución también se aplica a las quemaduras de la piel, como las quemaduras solares.
- **Mal estado de salud general:** No utilice nunca el set de acupresión en caso de enfermedades graves, como enfermedades tumorales, infecciosas o cardíacas.
- **Embarazo:** Durante el embarazo, debe hablar primero con su médico de cabecera sobre el posible uso del set de acupresión.

INSTRUCCIONES DE CUIDADO

Nota: No lave nunca la esterilla de acupresión ni el cojín en la lavadora ni en la secadora, ya que esto dañará permanentemente las puntas de las almohadillas de acupresión.

- Si es necesario, puede retirar las fundas con las almohadillas de acupresión y lavarlas a mano en agua tibia con un detergente líquido suave.
- Utilice un cepillo suave para limpiar a fondo las almohadillas de acupresión también.
- Deje que las prendas mojadas se sequen y se sequen lentamente tumbadas en un tendedero. No exponga las fundas a la luz solar directa, ya que de lo contrario las almohadillas podrían dañarse y el color de las fundas podría desvanecerse.
- El aroma relajante de la almohada de lavanda puede desaparecer con el tiempo. Esta es una característica típica de las auténticas flores de lavanda. Para liberar los aceites esenciales de las flores, saque la almohadilla pequeña y presione y frote varias veces. Así, el agradable aroma a bienestar puede volver a expandirse.

FUNDAMENTOS DE LA ACUPRESIÓN Y LA ACUPUNTURA

Tanto la acupuntura como la acupresión se desarrollaron a partir de la teoría de la Medicina Tradicional China (MTC) y se basan en un flujo de energía perturbado (también llamado flujo Qi), que es el desencadenante de cualquier dolor. Las vías individuales de energía se denominan meridianos y sus puntos de acceso son los puntos de acupuntura que se estimulan con la terapia, liberando así los bloqueos y el dolor. En la acupuntura se utilizan agujas para la estimulación, que desencadenan reacciones en el sistema nervioso autónomo a través de estos puntos de energía y alteran la tensión muscular.

Cómo funciona la acupresión

A diferencia de la acupuntura, la acupresión estimula los puntos de acceso de los meridianos mediante puntos de presión. El extenso tratamiento afloja el endurecimiento y la tensión y estimula la circulación. Además, el cuerpo libera hormonas de la felicidad (endorfina, oxitocina) a través del tratamiento. Estos alivian el dolor, reducen el estrés, favorecen la autocuración y conducen a una mayor sensación de bienestar general. En la mayoría de los casos, los primeros resultados son visibles tras unas pocas aplicaciones. Sin embargo, el tratamiento regular de acupresión es una condición para el éxito de la autoterapia.

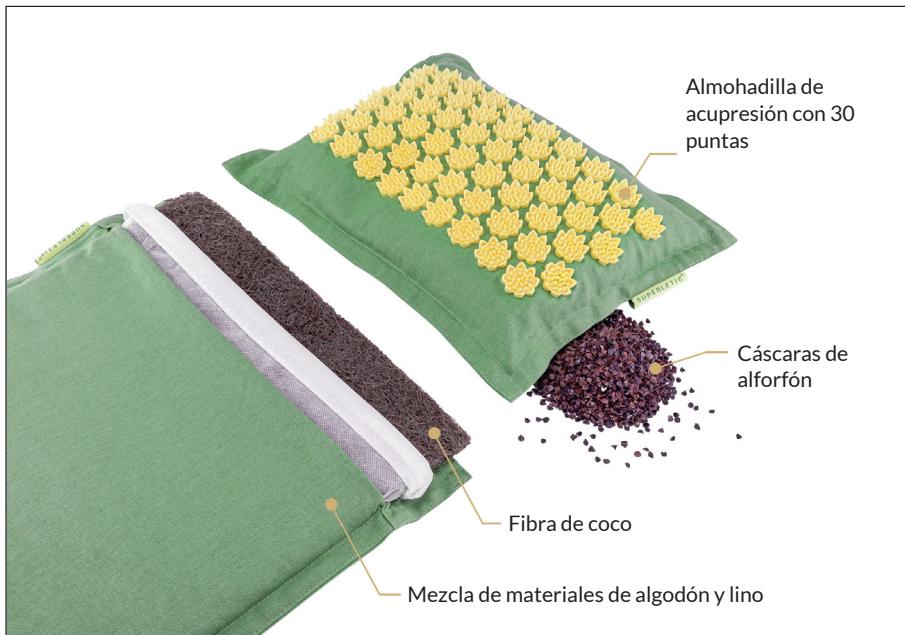
Cuándo puede ayudar la acupresión

La acupresión puede considerarse como una relajación vigorizante y aumenta el consumo de oxígeno del cuerpo. No sólo ayuda con los síntomas más comunes como los dolores de cabeza, de espalda y de cuello, sino que también puede ayudar a regular la presión arterial, aliviar los problemas circulatorios, estimular la digestión, prevenir o reducir los problemas de disco, curar el dolor de ciática, mejorar la celulitis y también puede proporcionar alivio del estrés y la ansiedad.

Al estimular las zonas reflejas de los pies, existe una conexión con los órganos internos y, por lo tanto, éstos también pueden ser influenciados positivamente por la acupresión. Por lo tanto, el tratamiento con la esterilla de acupresión puede tener un efecto positivo y holístico en la salud.

EL CONJUNTO DE ACUPRESIÓN EN DETALLE

El set de acupresión está compuesto por una esterilla de fibras de coco que repele los ácaros y un cojín relleno de cáscaras de trigo sarraceno. Las fundas están hechas de una mezcla de algodón y lino que no daña la piel. El total de 278 almohadillas de acupresión fabricadas en poliestireno de alto impacto (HIPS), cada una con 30 puntas, son muy resistentes gracias al plástico especialmente duro y también son completamente seguras en términos de salud. Se incluye un pequeño cojín de lavanda como extra. El aroma calmante de la lavanda favorece la autoterapia.



POSIBLES APLICACIONES

Cuello y hombro

El dolor de cuello es uno de los efectos secundarios más comunes de las migrañas y los dolores de cabeza. Puedes aliviar la tensión en el cuello y los hombros mientras estás tumbado de espaldas sobre la esterilla y la almohada moviendo la cabeza lentamente y de forma controlada de arriba a abajo o de lado a lado. Para tratar el cuello de forma más intensa, también puedes enrollar la esterilla y tumbarte sobre ella con el cuello y mover la cabeza.



Efecto después de **10** minutos:

- Alivio inmediato del dolor en la zona del cuello y los hombros.
- Aumento de la liberación de endorfinas, ayuda con las migrañas y los dolores de cabeza.
- Favorece la circulación sanguínea.

Atrás

Un total de 8.340 puntos estimulan los puntos de presión de la espalda. Colóquese en la colchoneta en posición supina y apoye la cabeza en el suelo. Las piernas están ligeramente dobladas. Si es necesario, puede colocar la cabeza en la almohada. En cuanto su espalda se acostumbre al tratamiento, puede utilizar los brazos para cambiar e intensificar el tratamiento acercando las rodillas al cuerpo con los brazos. Si la presión te parece demasiado intensa, también puedes colocar primero las piernas estiradas en el suelo.



Efecto después de **20** minutos:

- Alivio inmediato del dolor en la zona de la espalda.
- Relajación muscular.
- Mejora de la circulación sanguínea.
- Alivio de la columna vertebral.

Vértebras lumbares

El dolor de espalda suele originarse en la columna lumbar y existe una estrecha relación con los discos intervertebrales. El tratamiento regular de la zona ya es beneficioso para la prevención del daño discal. Acuéstate con cuidado con la espalda en la colchoneta y pon los pies en alto. Despues de unos minutos puedes aumentar la presión en la región lumbar tirando de los pies hacia el abdomen con los brazos.

Como alternativa, puedes colocar el cojín sobre la esterilla de manera que la parte inferior de la espalda quede arqueada sobre la esterilla.



Efecto después de **15** minutos:

- Prevención de las hernias discales.
- Alivio del dolor de espalda.
- Relajación holística.

Vientre

Un tratamiento en el abdomen tiene un efecto activador y vitalizador. Además, se estimula la digestión y se puede influir positivamente en los trastornos estomacales/intestinales. Para ello, tumbate boca abajo sobre la colchoneta. Tenga cuidado de evitar el pecho, ya que el tejido que lo rodea es muy sensible. Puedes poner la cabeza sobre los brazos, pero también sobre la almohada y seguir tratando lamandíbula al mismo tiempo.



Efecto después de **10** minutos:

- Estimula la digestión.
- Prevención de los ataques de pánico.
- Relajación en la zona del pecho.

Cintura

Para tratar la cintura, colóquese de lado en la esterilla. Para poder aplicar la presión de forma más específica, se recomienda colocar una toalla enrollada debajo. Puedes apoyarte en el codo, pero también puedes apoyarte en todo el costado. Sentirás un agradable calor que tiene un efecto relajante en tus músculos.



Efecto después de **10** minutos:

- Estimula la digestión.
- Prevención de los ataques de pánico.
- Relajación en la zona del pecho.

Brazos y manos

Después de un largo día en el escritorio, los antebrazos y las manos suelen estar flácidos y se sienten pesados. Con la ayuda de la esterilla de acupresión podrás reanimarlas. Utiliza las manos para familiarizarte con el tratamiento y colócalas en la esterilla. Una vez que se acostumbre a la sensación, puede colocar adicionalmente los antebrazos en la colchoneta y tratar tanto la parte delantera como la trasera.



Efecto después de **15 minutos**:

- Prevención del entumecimiento de las manos y los antebrazos.
- Relajación después de un duro día de trabajo.
- Dedos, manos y antebrazos más ligeros.

Piernas

Para tratar la cintura, colóquese de lado en la esterilla. Para poder aplicar la presión de forma más específica, se recomienda colocar una toalla enrollada debajo. Puedes apoyarte en el codo, pero también puedes apoyarte en todo el costado. Sentirás un agradable calor que tiene un efecto relajante en tus músculos.

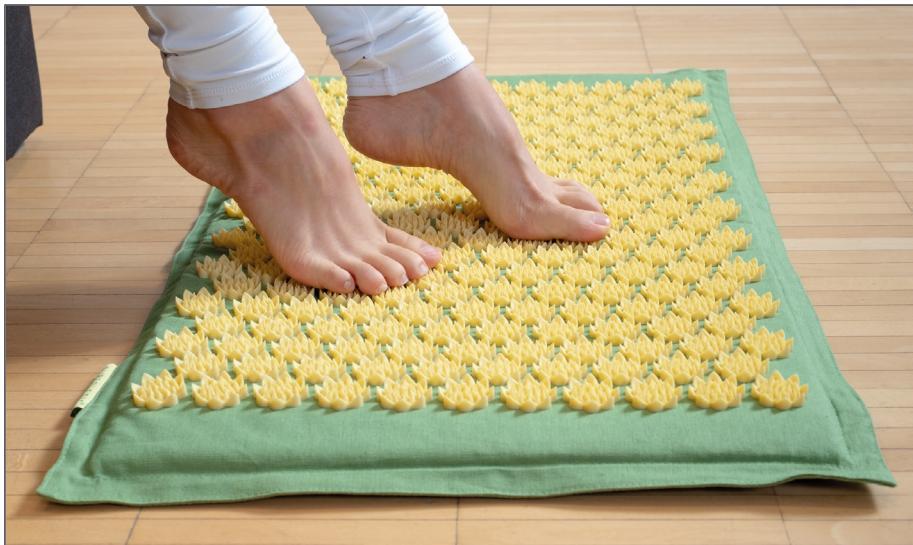


Efecto después de **10** minutos:

- Estimula la digestión.
- Prevención de los ataques de pánico.
- Relajación en la zona del pecho.

Pies

Todos los órganos y partes del cuerpo se encuentran en las zonas reflejas de los pies. Con la esterilla de acupresión, estos pueden ser estimulados e influenciados positivamente. Para ello, puedes colocar los pies en la esterilla, ya sea sentado o de pie. En la posición de pie, la presión es más intensa y puede intensificarse aún más al ponerse de pie sobre una pierna. Puedes hacer este ejercicio, por ejemplo, mientras trabajas en el ordenador o ves la televisión por la noche sin ningún esfuerzo adicional.



Efecto después de **5** minutos:

- Tratamiento de reflexología para todo el cuerpo.
- Favorece la circulación sanguínea.
- Más fuerza y energía para el día.

Gentile cliente,

Congratulazioni per l'acquisto del dispositivo. La preghiamo di leggere attentamente le seguenti istruzioni per l'uso e di seguirle per evitare potenziali danni. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per danni scaturiti da una mancata osservanza delle avvertenze di sicurezza o da un uso improprio del dispositivo. Si prega di scansionare il codice QR per accedere alle istruzioni per l'uso più recenti e per ulteriori informazioni sul prodotto.



INDICE

- Produttore e importatore (UK) 51
- Avvertenze di sicurezza 52
- Istruzioni per la cura del prodotto 52
- Fondamenti di agopressione e agopuntura 53
- Il set di agopressione in dettaglio 54
- Possibili applicazioni 55

PRODUTTORE E IMPORTATORE (UK)

Produttore:

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlino, Germania.

Importatore per la Gran Bretagna:

Berlin Brands Group UK Limited
PO Box 42
272 Kensington High Street
London, W8 6ND
United Kingdom

AVVERTENZE DI SICUREZZA

L'utilizzo del set per agopressione non è raccomandato per:

- **Infiammazione:** in caso di infiammazione acuta, evitare la zona colpita. Tra queste si trovano ferite, malattie febbrili o vascolari.
- **Malattie della pelle:** se si soffre di malattie della pelle, non massaggiare la zona irritata. Questa precauzione è valida anche per le ustioni della pelle, come le scottature solari.
- **Scarsa salute generale:** non usare mai il set di agopressione in caso di malattie gravi come tumorali, infettive o cardiache.
- **Gravidanza:** durante la gravidanza, consultare il medico curante sulla possibilità di utilizzo del set di agopressione.

ISTRUZIONI PER LA CURA DEL PRODOTTO

Nota: non mettere mai il materassino e il cuscino in lavatrice o in asciugatrice, altrimenti le punte dei pad per agopressione potrebbero rimanere danneggiate permanentemente.

- Se necessario, è possibile rimuovere le coperture con i pad per agopressione e lavarle a mano in acqua tiepida con un detergente liquido delicato.
- Usare una spazzola morbida per pulire a fondo anche i pad per agopressione.
- Lasciar sgocciolare e asciugare i componenti bagnati su uno stendibiancheria. Non esporre le coperture alla luce diretta del sole, altrimenti i pad possono essere danneggiati e il colore delle coperture può sbiadire.
- L'aroma rilassante del cuscinetto alla lavanda può affievolirsi nel tempo. Questa è una caratteristica tipica dei veri fiori di lavanda. Per rilasciare gli oli essenziali nei fiori, estrarre il cuscinetto, premerlo e sfregarlo più volte. In seguito, il piacevole profumo riprenderà a diffondersi.

FONDAMENTI DI AGOPRESSIONE E AGOPUNTURA

Sia l'agopuntura che l'agopressione si sono sviluppate dalla teoria della Medicina Tradizionale Cinese (MTC) e si basano su un flusso energetico disturbato (chiamato anche flusso di Qi), che è la causa scatenante di qualsiasi dolore. I percorsi energetici individuali sono chiamati meridiani e i loro punti di accesso corrispondono a quelli di agopuntura che vengono stimolati dalla terapia, eliminando così i blocchi e il dolore. Per la stimolazione nell'agopuntura vengono usati aghi, che innescano reazioni nel sistema nervoso autonomo attraverso questi punti energetici e alterano la tensione muscolare.

Come funziona l'agopressione

In contrasto con l'agopuntura, l'agopressione stimola i punti di accesso dei meridiani attraverso punti di pressione. Il trattamento esteso scioglie indurimento e tensione, stimolando la circolazione. Inoltre, attraverso il trattamento, il corpo produce ormoni della felicità (endorfina, ossitocina). Questi alleviano il dolore, riducono lo stress, supportano l'auto-guarigione e favoriscono un migliore senso di benessere generale. Nella maggior parte dei casi, i primi risultati sono visibili già dopo poche applicazioni. Tuttavia, un trattamento di agopressione regolare è una condizione necessaria per un'autoterapia di successo.

Quando può aiutare l'agopressione

L'agopressione può essere vista come un rilassamento tonificante e aumenta l'assunzione di ossigeno del corpo. Non aiuta solo con i sintomi più comuni come mal di testa, mal di schiena e dolori al collo, ma può anche aiutare a regolare la pressione sanguigna, alleviare i problemi circolatori, stimolare la digestione, prevenire o ridurre i problemi ai dischi intervertebrali, curare il dolore sciatico, migliorare la cellulite e può anche fornire sollievo dallo stress e dall'ansia.

Grazie alla connessione delle zone riflesse dei piedi con gli organi interni, stimolandole con l'agopressione è quindi possibile influenzare positivamente anche questi ultimi. Pertanto, il trattamento con il materassino per agopressione può avere un effetto olistico positivo sulla salute.

IL SET DI AGOPRESSIONE IN DETTAGLIO

Il set per l'agopressione consiste in un materassino realizzato in fibre di cocco anti-acaro e un cuscino riempito di pula di grano saraceno. Le coperture sono realizzate con una miscela di cotone e lino delicata sulla pelle. I 278 pad per agopressione in polistirene ad alto impatto (HIPS), ognuno con 30 punte, sono molto resistenti grazie alla plastica particolarmente dura e sono anche completamente sicuri dal punto di vista della salute. Un piccolo cuscino alla lavanda è incluso come extra. Il profumo calmante della lavanda supporta l'efficacia dell'autoterapia.



POSSIBILI APPLICAZIONI

Collo e spalle

Il dolore al collo è uno degli effetti collaterali più comuni di emicrania e mal di testa. Restando sdraiati di schiena sul materassino e muovendo lentamente la testa dall'alto al basso e da un lato all'altro sul cuscino è possibile alleviare la tensione nel collo e nelle spalle. Per un trattamento più intenso del collo, si può anche arrotolare il materassino, poggiarvi sopra il collo e muovere la testa.



Effetto dopo 10 minuti:

- Sollievo immediato del dolore nella zona di collo e spalle.
- Aumento del rilascio di endorfine, aiuta con emicranie e mal di testa.
- Favorisce la circolazione del sangue.

Schiena

Le 8.340 punte stimolano al meglio i punti di pressione sulla schiena. Mettersi sul materassino in posizione supina e appoggiare la testa sul pavimento. Le gambe restano leggermente piegate. Se necessario, appoggiare la testa sul cuscino. Non appena la schiena si è abituata al trattamento, è possibile usare le braccia per cambiare e intensificare il trattamento, tirando le ginocchia più vicino al corpo. Se la pressione sembra troppo intensa, inizialmente è possibile anche distendere le gambe sul pavimento.



Effetto dopo **20** minuti:

- Sollievo immediato del dolore su tutta la schiena.
- Rilassamento muscolare.
- Miglioramento della circolazione del sangue.
- Sollievo della colonna vertebrale.

Vertebre lombari

Il mal di schiena origina spesso nella colonna lombare e c'è una stretta connessione con i dischi intervertebrali. Il trattamento regolare di questa zona è vantaggioso per la prevenzione dei danni ai dischi intervertebrali. Sdraiarsi con cura con la schiena sul materassino e alzare i piedi. Dopo qualche minuto, aumentare la pressione sulla regione lombare tirando i piedi verso l'addome con le braccia.

In alternativa, mettere il cuscino sul materassino in modo che la parte bassa della schiena sia inarcata.



Effetto dopo 15 minuti:

- Prevenzione dell'ernia del disco.
- Sollievo dal mal di schiena.
- Rilassamento olistico.

Addome

Un trattamento sull'addome ha un effetto energizzante e vitalizzante. Inoltre, stimola la digestione ed è possibile influenzare positivamente disturbi gastrici/intestinali. A tal fine, sdraiarsi a pancia in giù sul materassino. Fare attenzione ad evitare il seno, poiché i tessuti intorno a questa zona sono molto sensibili. Si può mettere la testa sulle braccia, ma anche sul cuscino per trattare allo stesso tempo la mascella.



Effetto dopo **10** minuti:

- Stimola la digestione.
- Prevenzione degli attacchi di panico.
- Rilassamento nella zona del petto.

Vita

Per trattare la vita, stendersi di lato sul materassino. Per poter applicare la pressione in modo più mirato, si raccomanda di mettere sotto un asciugamano arrotolato. Si può poggiare sul gomito, ma anche su tutto il fianco. Si sentirà un piacevole calore che ha un effetto rilassante sui muscoli.



Effetto dopo **10** minuti:

- Stimola la digestione.
- Prevenzione degli attacchi di panico.
- Rilassamento nella zona del petto.

Braccia e mani

Dopo una lunga giornata alla scrivania, gli avambracci e le mani sono spesso intorpiditi e appesantiti. Con l'aiuto del materassino per agopressione è possibile rienergizzarli. Usare le mani per familiarizzare con il trattamento poggiarle sul materassino. Una volta abituati alla sensazione, poggiare anche gli avambracci sul materassino e procedere al trattamento di lato anteriore e posteriore.



Effetto dopo 15 minuti:

- Prevenzione dell'intorpidimento di mani e avambracci.
- Rilassamento dopo una dura giornata di lavoro.
- Alleggerimento di dita, mani e avambracci.

Gambe

Per trattare la vita, stendersi di lato sul materassino. Per poter applicare la pressione in modo più mirato, si raccomanda di mettere sotto un asciugamano arrotolato. Si può poggiare sul gomito, ma anche su tutto il fianco. Si sentirà un piacevole calore che ha un effetto rilassante sui muscoli.



Effetto dopo **10** minuti:

- Stimola la digestione.
- Prevenzione degli attacchi di panico.
- Rilassamento nella zona del petto.

Piedi

Tutti gli organi e le parti del corpo sono collegati alle zone di riflesso del piede. Con il materassino per agopressione è possibile stimolarli e influenzarli positivamente. A tal fine, mettere i piedi sul materassino sia da in piedi, che da seduti. In piedi, la pressione è più intensa e può essere ulteriormente intensificata stando su una gamba sola. Questo esercizio può essere realizzato senza alcuno sforzo aggiuntivo, per esempio, mentre si lavora al computer o si guarda la TV la sera.



Effetto dopo 5 minuti:

- Trattamento di riflessologia per tutto il corpo.
- Favorisce la circolazione del sangue.
- Più forza ed energia per la giornata.

BERLIN BRANDS GROUP®



blumfeldt

brunolie

