



Acupressuurmat en kussen

NL/BE - Instructieboekje - Acupressuurmat en kussen

EN - Instruction booklet - Acupressure mat and pillow

FR/BE - Manuel d'instructions - Tapis et oreiller d'acupression

DE - Bedienungsanleitung - Akupressurmatte und Kissen

ES - Manual de instrucciones - Esterilla y almohada de acupresión

IT - Libretto di istruzioni - Tappetino e cuscino per agopressione

LG1001033 / LG1001034 / LG1001035 / LG1001036 / LG1001336
LG1001337 / LG1001338 / LG1001339 / LG1001340 / LG2000505
LG2000506 / LG2000507 / LG2000508 / LG2005023 / LG2005024
LG2005025 / LG2005026 / LG2005027

Scan voor online handleiding | Scan for online user manual
| Recherche d'un manuel en ligne | Scannen für Online-
Handbuch | Buscar manual en línea | Scansione del
manuale online | Skanowanie do instrukcji online | Skanna
efter online-manual



ACUPRESSUUR MAT THERAPIE

De acupressuur mat met kussen is uitgerust met ruim 8.000 drukpunten (spikes) die de huid en de spieren langs de meridiaanlijnen van je gehele lichaam kunnen stimuleren. Dit heeft vele prettige voordelen, waaronder het:

- Bevorderen van algemene vitaliteit
- Ontspannen van lichaam en geest
- Stimuleren van de aanmaak van endorfines
- Bevorderen van de bloedcirculatie
- Verminderen van pijn en spierspanning
- Verminderen van stress
- Verhogen van energie
- Verbeteren van slaap

Voor de beste resultaten adviseren we je met de blote huid op de mat te liggen. Indien je dit niet fijn vindt, kun je ook dunne kleding dragen of een dunne stof op de mat leggen om je lichaam aan het gevoel van acupressuur te laten wennen. Let er wel op dat je voorzichtig op je mat gaat liggen en er voorzichtig weer vanaf gaat, aangezien de drukpunten erg scherp zijn.

Geef je over aan de acupressuur ervaring

Je zal wellicht in het begin het gevoel van de drukpunten oncomfortabel vinden, omdat je nog moet wennen aan de sensatie van de punten. Haal diep adem en ontspan en binnen een paar minuten zal dit oncomfortabele gevoel vanzelf verdwijnen, waarna je de voordelen van acupressuur pas echt zult kunnen ervaren.

Tips voor gebruik

Dit zijn slechts enkele basisoefeningen waarvoor je de mat kan gebruiken, maar de mogelijkheden zijn eindeloos. Experimenteer en onderzoek zelf. Focus vooral op een gebied waar jij mee wilt werken, geef je over en ervaar! Als je de mat voor het eerst op een



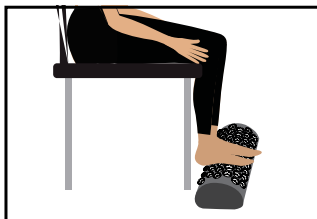
nieuw gebied van je lichaam gebruikt, zal dit gebied vaak gevoelig zijn. Het lichaam is intelligent; Het zal na verloop van tijd wennen aan het gevoel en zich hier aan overgeven. Onderzoek wat voor jouw lichaam werkt. Voor sommige gebieden van het lichaam is slechts een paar minuten op de mat voldoende, terwijl andere gebieden, zoals de rug, wellicht meer tijd nodig hebben. De gebieden in het lichaam die het meeste pijn doen tijdens het gebruik van de mat, hebben dit gebruik meestal het hardst nodig. De pijn kan een weerspiegeling zijn van de spanning die in deze gebieden is opgeslagen.

De basisoefeningen

De acupressuur mat en kussen kunnen voor vele oefeningen en in vele houdingen gebruikt worden. Hier volgen enkele basisoefeningen die zowel geschikt zijn voor mensen met als mensen zonder ervaring.

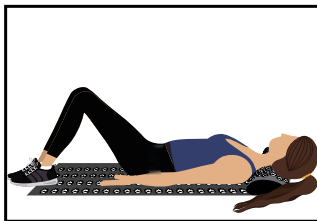
Voeten

- Effect: verlicht vermoeide voeten, laat je energiekeker voelen en brengt een gevoel van herstel. Voor een geweldige start en einde van je dag!
- Instructie: Sta op de mat of zit op een stoel met je voeten op het kussen. Draag in het begin (dunne) sokken en bouw langzaam op tot blote voeten.
- Tijd: 5-10 minuten



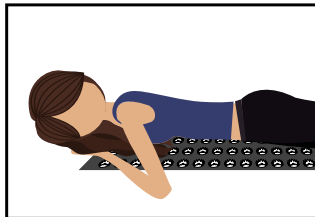
Nek en rug

- Effect: kan rugpijn nek- en schouderspanning en migraine verminderen. Vermindert stress, bevordert ontspanning en slaap.
- Instructie: Ga op een plat oppervlak liggen met je rug op de mat en het kussen direct onder je nek. Voor een hogere intensiteit in de onderrug, kun je je knieën buigen en je voeten plat op de grond zetten. Fijn als onderdeel van je avondritueel!
- Tijd: Beginners: 10-20 minuten. Gevorderden: tot wel 45 minuten



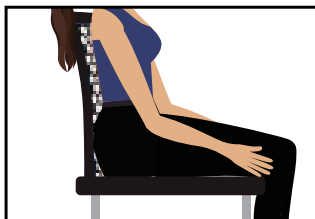
Borst en buik

- Effect: Brengt herstel na trainingen, ondersteunt de spijsvertering en bevordert circulatie in ademhalingspijpen, buik en darmgebied.
- Instructie: Ga op je buik liggen en rust je hoofd van de mat af op je handen. Je kan ook met een van je wangen op de mat liggen of op het bijbehorende kussen, om tegelijkertijd je gezicht en kaak te laten ontspannen.
- Tijd: 10-20 minuten



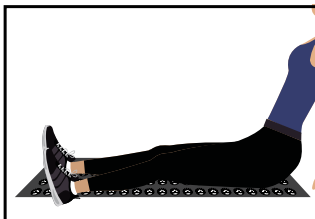
Onderrug en bilspieren

- Effect: Verlicht spanning in de onderrug, geeft herstel na onderrug- en beentrainingen. Bevordert een goede houding, handig voor gebruik op kantoor!
- Instructie: Plaats de mat op een stoel met een lichte vouw zodat zowel bilspier als onderrug contact maken met de mat. Ga voorzichtig tegen de mat en je stoelleuning aan zitten.
- Tijd: 10-20 minuten



Benen en hamstrings

- Effect: Gericht op verschillende pijnen of spanningen in het onderlichaam en werkt bevorderend bij herstel na trainingen of een intense werkdag. Ondersteunt een gezonde bloedsomloop, kalmeert e spieren en biedt gerichte ontspanning.
- Instructie: Ga zitten op de rand van de mat en strek je benen voor je uit. Om aan je flexibiliteit te werken en circulatie te stimuleren, reik naar je schenen of tenen en houd dit telkens 20-30 seconden per minuut vol.
- Tijd: 10-15 minuten



ACUPRESSURE MAT THERAPY

The acupressure mat with pillow is equipped with over 8,000 pressure points (spikes) that can stimulate the skin and muscles along meridian lines throughout your body. This has many pleasant advantages, including the:

- Promote general vitality
- Relaxing body and mind
- Stimulate the production of endorphins
- Promote blood circulation
- Reducing pain and muscle tension
- Reducing stress
- Increasing energy
- Improving sleep

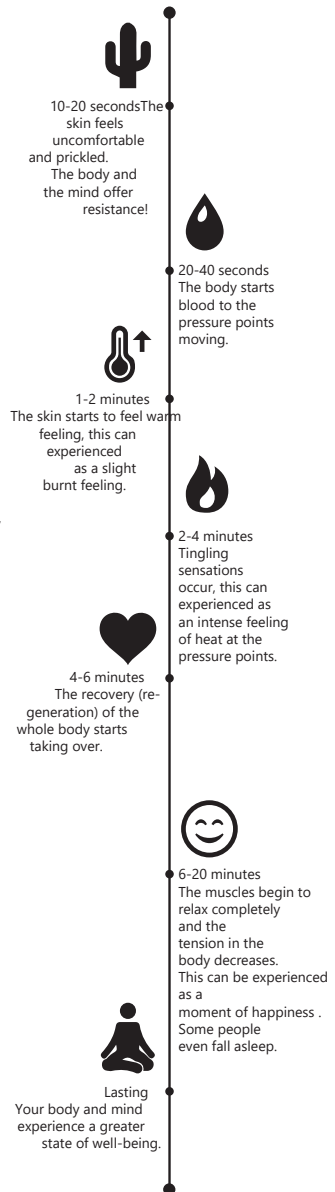
For best results, we recommend lying on the mat with bare skin. If you don't like this, you can also wear thin clothing or put a thin fabric on the mat to get your body used to the feeling of acupressure. Be sure to lie on and get off your mat carefully, as the pressure points are very sharp.

Give in to the acupressure experience

You may find the feel of the pressure points uncomfortable at first because you still need to get used to the sensation of the points. Take a deep breath and relax and within a few minutes, this uncomfortable feeling will disappear on its own, after which you will be able to truly experience the benefits of acupressure.

Tips for use

These are just some of the basic exercises you can use the mat for, but the possibilities are endless. Experiment and research yourself. Focus mainly on an area you want to work with, surrender and experience! When you first use the mat on a new area of your body, this area will often be sensitive. The body is intelligent; It will get used to the feeling over time and surrender to it.



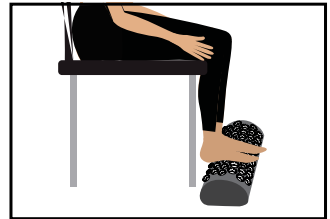
Research what works for your body. For some areas of the body, just a few minutes on the mat is enough, while other areas, such as the back, may require more time. The areas of the body that hurt the most while using the mat usually need this use the most. The pain may reflect tension stored in these areas.

The basic exercises

The acupressure mat and pillow can be used for many exercises and in many postures. Here are some basic exercises suitable for both those with and those without experience.

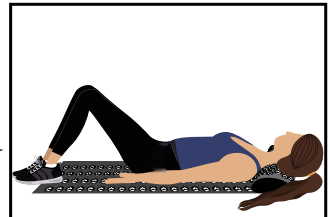
Feet

- Effect: relieves tired feet, makes you feel more energetic and brings a sense of recovery. For a great start and end to your day!
- Instruction: Stand on the mat or sit on a chair with your feet on the pillow. Wear (thin) socks in the beginning and slowly build up to bare feet.
- Time: 5-10 minutes



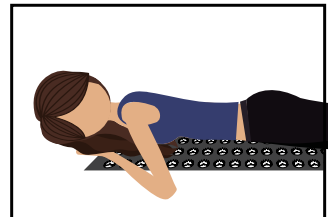
Neck and back

- Effect: can reduce back pain neck and shoulder tension and migraines. Reduces stress, promotes relaxation and sleep.
- Instructions: Lie on a flat surface with your back on the mat and the pillow directly under your neck. For higher intensity in the lower back, you can bend your knees and put your feet flat on the ground. Fine as part of your evening ritual!
- Time: Beginners: 10-20 minutes. Advanced: up to 45 minutes



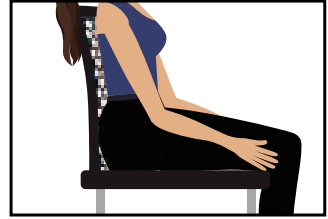
Chest and abdomen

- Effect: Brings recovery after workouts, supports digestion and promotes circulation in respiratory, abdominal and intestinal muscles.
- Instructions: Lie on your stomach and rest your head off the mat on your hands. You can also lie with one of your cheeks on the mat or on the accompanying pillow to relax your face and jaw at the same time.
- Time: 10-20 minutes



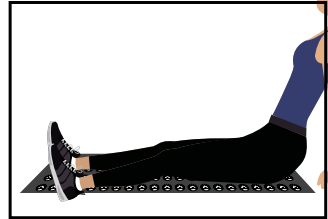
Lower back and gluteal muscles

- Effect: Relieves tension in the lower back, provides recovery after lower back and leg workouts. Promotes good posture, useful for office use!
- Instructions: Place the mat on a chair with a slight fold so that both gluteus and lower back make contact with the mat. Sit gently against the mat and your chairrest.
- Time: 10-20 minutes



Legs and hamstrings

- Effect: Targets various pains or tensions in the lower body and works to promote recovery after workouts or an intense work day. Supports healthy circulation, calms the muscles and provides targeted relaxation.
- Instructions: Sit on the edge of the mat and stretch your legs out in front of you. To work on your flexibility and stimulate circulation, reach for your shins or toes and maintain this for 20-30 seconds per minute each time.
- Time: 10-15 minutes



THÉRAPIE PAR TAPIS D'ACUPRESSION

Le tapis d'acupression avec coussin est équipé de plus de 8 000 points de pression (pointes) qui peuvent stimuler la peau et les muscles le long des lignes méridiennes dans tout le corps. Cela présente de nombreux avantages, notamment

- Promouvoir la vitalité générale
- Détente du corps et de l'esprit
- Stimuler la production d'endorphines
- Favoriser la circulation sanguine
- Réduction de la douleur et de la tension musculaire
- Réduire le stress
- Augmenter l'énergie
- Améliorer le sommeil

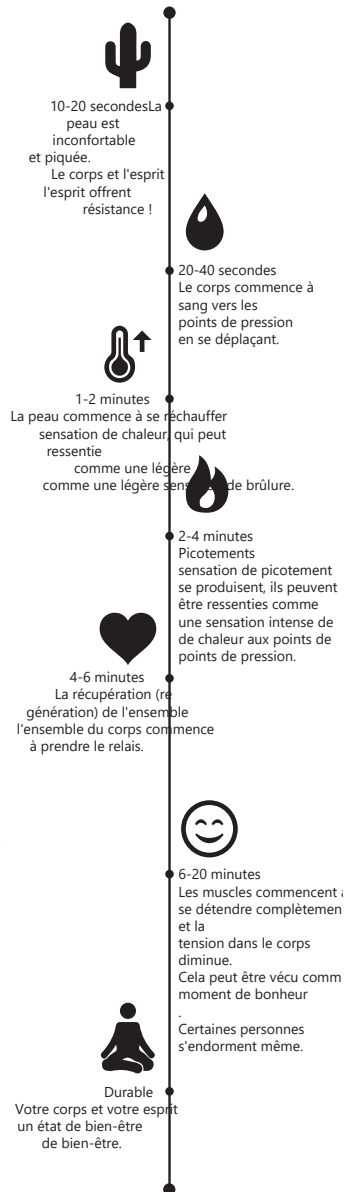
Pour de meilleurs résultats, il est recommandé de s'allonger sur le tapis, la peau nue. Si vous n'aimez pas cela, vous pouvez aussi porter des vêtements fins ou poser un tissu fin sur le tapis pour habituer votre corps à la sensation de l'acupression. Veillez à vous allonger sur votre tapis et à vous en relever avec précaution, car les points de pression sont très aigus.

S'abandonner à l'expérience de l'acupression

Au début, la sensation des points de pression peut vous sembler désagréable, car vous devez encore vous y habituer. Respirez profondément et détendez-vous. En quelques minutes, cette sensation désagréable disparaîtra d'elle-même, après quoi vous pourrez réellement ressentir les bienfaits de l'acupression.

Conseils d'utilisation

Il ne s'agit là que de quelques-uns des exercices de base pour lesquels vous pouvez utiliser le tapis, mais les possibilités sont infinies. Expérimentez et faites vos propres recherches. Concentrez-vous principalement



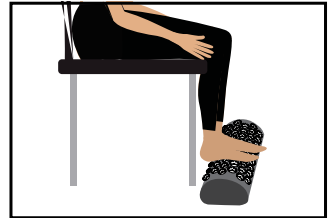
sur un domaine dans lequel vous souhaitez travailler, vous rendre et acquérir de l'expérience ! Si vous utilisez la natte sur une nouvelle zone de votre corps pour la première fois, cette zone sera souvent sensible. Le corps est intelligent ; il s'habitue à la sensation avec le temps et s'y soumettra. Recherchez ce qui fonctionne pour votre corps. Pour certaines parties du corps, quelques minutes sur le tapis suffisent, tandis que d'autres parties, comme le dos, peuvent nécessiter plus de temps. Les zones du corps qui souffrent le plus lors de l'utilisation du tapis sont celles qui en ont le plus besoin. La douleur peut refléter la tension stockée dans ces zones.

Les exercices de base

Le tapis et le coussin d'acupression peuvent être utilisés pour de nombreux exercices et dans de nombreuses postures. Voici quelques exercices de base qui conviennent aussi bien aux personnes expérimentées qu'à celles qui ne le sont pas.

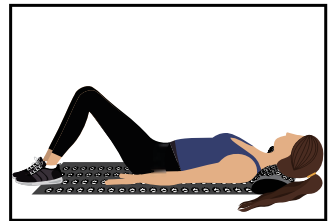
Pieds

- Effet : soulage les pieds fatigués, donne de l'énergie et apporte un sentiment de récupération. Pour bien commencer et terminer la journée !
- Instructions : Se tenir debout sur le tapis ou s'asseoir sur une chaise, les pieds posés sur le coussin. Portez des chaussettes (fines) au début et passez progressivement aux pieds nus.
- Durée : 5-10 minutes



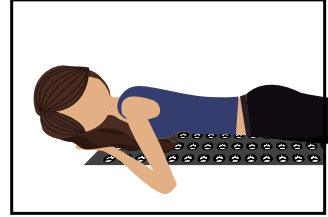
Cou et dos

- Effet : peut réduire les douleurs dorsales, les tensions au niveau du cou et des épaules et les migraines. Réduit le stress, favorise la relaxation et le sommeil.
- Instructions : Allongez-vous sur une surface plane, le dos sur le tapis et l'oreiller directement sous votre cou. Pour une plus grande intensité dans le bas du dos, pliez les genoux et posez les pieds à plat sur le sol. Idéal dans le cadre de votre rituel du soir !
- Durée : Débutants : 10-20 minutes. Avancé : jusqu'à 45 minutes



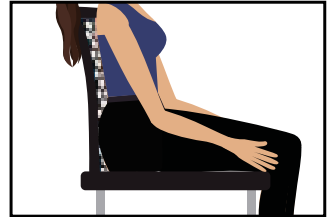
Poitrine et abdomen

- Effet : favorise la récupération après l'entraînement, soutient la digestion et favorise la circulation dans les muscles respiratoires, abdominaux et intestinaux.
- Instructions : Allongez-vous sur le ventre et posez votre tête sur vos mains. Vous pouvez également vous allonger avec l'une de vos joues sur le tapis ou sur l'oreiller qui l'accompagne pour détendre votre visage et votre mâchoire en même temps.
- Durée : 10-20 minutes



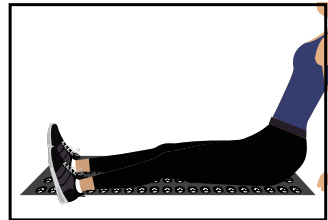
Bas du dos et fessiers

- Effet : soulage la tension dans le bas du dos, permet de récupérer après des séances d'entraînement du bas du dos et des jambes. Favorise une bonne posture, utile au bureau !
- Instructions : Placez le tapis sur une chaise avec un léger pli de manière à ce que les fessiers et le bas du dos soient en contact avec le tapis. Asseyez-vous doucement contre le tapis et le dossier de votre chaise.
- Durée : 10-20 minutes



Jambes et ischio-jambiers

- Effet : cible diverses douleurs ou tensions dans le bas du corps et favorise la récupération après une séance d'entraînement ou une journée de travail intense. Favorise une circulation saine, calme les muscles et offre une relaxation ciblée.
- Instructions : Asseyez-vous sur le bord du tapis et étirez vos jambes devant vous. Pour travailler votre souplesse et stimuler la circulation, touchez vos tibias ou vos orteils et maintenez cette position pendant 20 à 30 secondes par minute à chaque fois.
- Durée : 10-15 minutes



AKUPRESSUR-MATTEN-THERAPIE

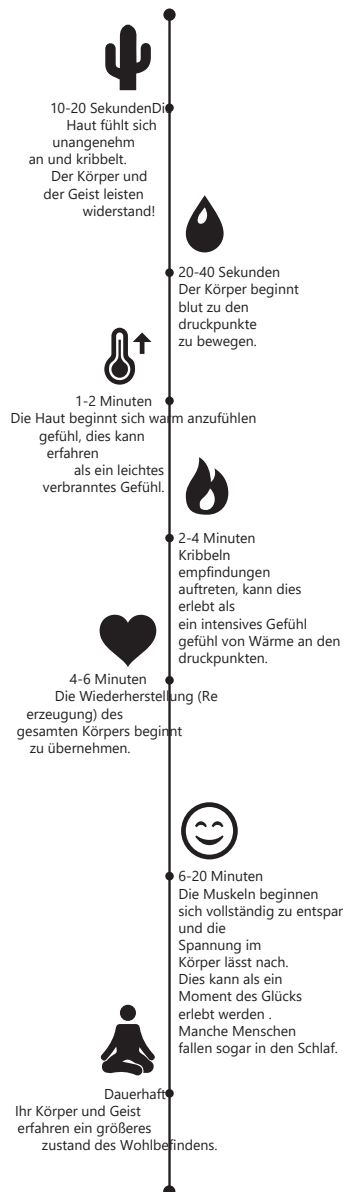
Die Akupressurmatten mit Kissen ist mit über 8.000 Druckpunkten (Spikes) ausgestattet, die die Haut und Muskeln entlang der Meridianlinien im ganzen Körper stimulieren können. Das hat viele angenehme Vorteile, unter anderem den:

- Förderung der allgemeinen Vitalität
- Entspannung für Körper und Geist
- Stimulierung der Produktion von Endorphinen
- Förderung der Blutzirkulation
- Verringerung von Schmerzen und Muskelverspannungen
- Abbau von Stress
- Steigende Energie
- Besserer Schlaf

Für ein optimales Ergebnis empfehlen wir, sich mit nackter Haut auf die Matte zu legen. Wenn Sie das nicht mögen, können Sie auch dünne Kleidung tragen oder einen dünnen Stoff auf die Matte legen, um Ihren Körper an das Gefühl der Akupressur zu gewöhnen. Achten Sie darauf, dass Sie sich auf Ihre Matte legen und vorsichtig absteigen, da die Druckpunkte sehr scharf sind.

Geben Sie sich der Akupressur-Erfahrung hin

Vielleicht empfinden Sie das Gefühl der Druckpunkte anfangs als unangenehm, weil Sie sich noch an das Gefühl der Punkte gewöhnen müssen. Atmen Sie tief durch und entspannen Sie sich. Innerhalb weniger Minuten wird dieses unangenehme Gefühl von selbst verschwinden, und Sie werden die Vorteile der Akupressur wirklich erleben können.



Tipps für die Verwendung

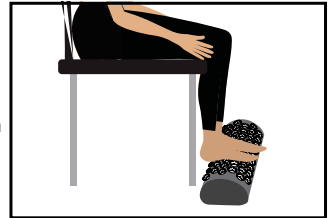
Dies sind nur einige der grundlegenden Übungen, für die Sie die Matte verwenden können, aber die Möglichkeiten sind endlos. Experimentieren und forschen Sie selbst. Konzentrieren Sie sich vor allem auf einen Bereich, in dem Sie arbeiten möchten, geben Sie auf und machen Sie Erfahrungen! Wenn Sie die Matte zum ersten Mal an einer neuen Körperstelle verwenden, ist diese Stelle oft empfindlich. Der Körper ist intelligent; er wird sich mit der Zeit an das Gefühl gewöhnen und sich ihm hingeben. Erforschen Sie, was für Ihren Körper gut ist. Für manche Körperbereiche reichen einige Minuten auf der Matte aus, während andere Bereiche, wie zum Beispiel der Rücken, mehr Zeit benötigen. Die Bereiche des Körpers, die bei der Benutzung der Matte am meisten schmerzen, benötigen diese Anwendung in der Regel am meisten. Schmerzen können Ausdruck von Spannungen sein, die in diesen Bereichen gespeichert sind.

Die grundlegenden Übungen

Die Akupressurmatte und das Akupressurkissen können für viele Übungen und Körperhaltungen verwendet werden. Hier finden Sie einige grundlegende Übungen, die sowohl für Menschen mit als auch für Menschen ohne Erfahrung geeignet sind.

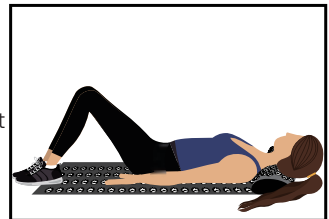
Füße

- Wirkung: Lindert müde Füße, gibt Ihnen mehr Energie und sorgt für ein Gefühl der Erholung. Für einen gelungenen Start und Ausklang des Tages!
- Anleitung: Stellen Sie sich auf die Matte oder setzen Sie sich auf einen Stuhl und legen Sie die Füße auf das Kissen. Tragen Sie anfangs (dünne) Socken und gehen Sie langsam zu nackten Füßen über.
- Zeit: 5-10 Minuten



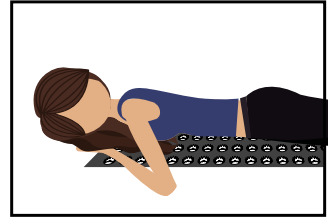
Nacken und Rücken

- Wirkung: kann Rückenschmerzen, Nacken- und Schulterverspannungen und Migräne lindern. Reduziert Stress, fördert Entspannung und Schlaf.
- Anleitung: Legen Sie sich auf eine ebene Fläche, mit dem Rücken auf die Matte und das Kissen direkt unter den Nacken. Um die Intensität im unteren Rücken zu erhöhen, beugen Sie die Knie und stellen Sie die Füße flach auf den Boden. Schön als Teil Ihres Abendrituals!
- Zeit: Anfänger: 10-20 Minuten. Fortgeschrittene: bis zu 45 Minuten



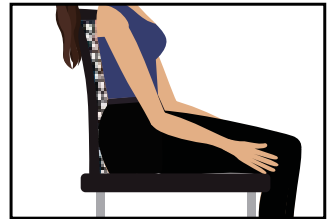
Brustkorb und Unterleib

- Wirkung: Bringt Erholung nach dem Training, unterstützt die Verdauung und fördert die Durchblutung der Atmungs-, Bauch- und Darmmuskulatur.
- Anleitung: Legen Sie sich auf den Bauch und stützen Sie den Kopf auf den Händen ab. Sie können auch mit einer Wange auf der Matte oder auf dem dazugehörigen Kissen liegen, um Gesicht und Kiefer gleichzeitig zu entspannen.
- Zeit: 10–20 Minuten



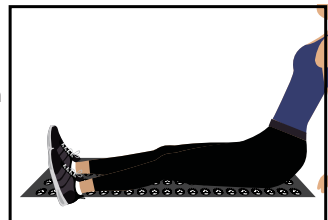
Unterer Rücken und Gesäßmuskulatur

- Wirkung: Löst Verspannungen im unteren Rücken, sorgt für Erholung nach dem Training des unteren Rückens und der Beine. Fördert eine gute Körperhaltung, nützlich für den Einsatz im Büro!
- Anleitung: Legen Sie die Matte mit einer leichten Falte auf einen Stuhl, so dass die Gesäßmuskeln und der untere Rücken Kontakt mit der Matte haben. Setzen Sie sich sanft auf die Matte und Ihre Stuhllehne.
- Zeit: 10–20 Minuten



Beine und Kniesehnen

- Wirkung: Behebt verschiedene Schmerzen oder Verspannungen im Unterkörper und fördert die Erholung nach dem Training oder einem intensiven Arbeitstag. Unterstützt den gesunden Kreislauf, beruhigt die Muskeln und bietet gezielte Entspannung.
- Anleitung: Setzen Sie sich auf den Rand der Matte und strecken Sie die Beine vor sich aus. Um Ihre Beweglichkeit zu trainieren und den Kreislauf anzuregen, greifen Sie zu Ihren Schienbeinen oder Zehen und halten Sie dies jedes Mal 20–30 Sekunden pro Minute.
- Zeit: 10–15 Minuten



TERAPIA CON ESTERILLA DE ACUPRESIÓN

La esterilla de acupresión con almohada está equipada con más de 8.000 puntos de presión (picos) que pueden estimular la piel y los músculos a lo largo de las líneas meridianas de todo el cuerpo. Esto tiene muchas ventajas agradables, incluyendo la:

- Promover la vitalidad general
- Relajación del cuerpo y la mente
- Estimular la producción de endorfinas
- Favorecer la circulación sanguínea
- Reducir el dolor y la tensión muscular
- Reducir el estrés
- Aumentar la energía
- Mejorar el sueño

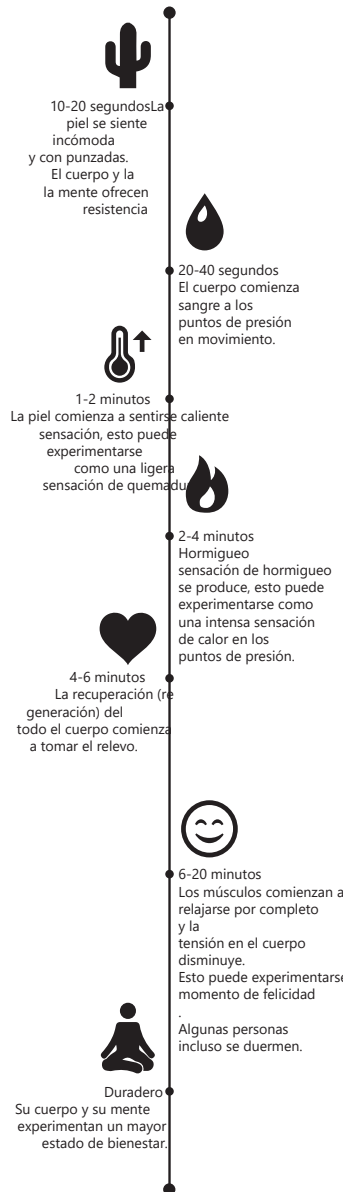
Para obtener los mejores resultados, se recomienda tumbarse sobre la esterilla con la piel desnuda. Si no te gusta esto, también puedes llevar ropa fina o poner una tela fina sobre la esterilla para que tu cuerpo se acostumbre a la sensación de acupresión. Asegúrate de tumbarte en la esterilla y bajarte con cuidado, ya que los puntos de presión son muy agudos.

Ríndete a la experiencia de la acupresión

Es posible que la sensación de los puntos de presión le resulte incómoda al principio, porque aún tiene que acostumbrarse a la sensación de los puntos. Respire hondo y relájese. En unos minutos, esta incómoda sensación desaparecerá por sí sola, tras lo cual podrá experimentar realmente los beneficios de la acupresión.

Consejos de uso

Estos son sólo algunos de los ejercicios básicos para los que puedes utilizar la esterilla, pero las posibilidades son infinitas. Experimenta e investiga por tu cuenta. Céntrate principalmente en un área en la que quieras trabajar, ríndete y ¡experimenta! Si es la



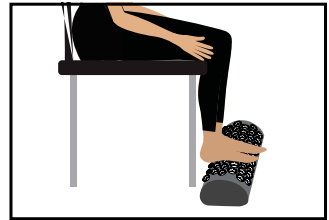
primera vez que utiliza la esterilla en una zona nueva de su cuerpo, esta zona suele ser sensible. El cuerpo es inteligente; con el tiempo se acostumbrará a la sensación y se rendirá a ella. Investiga qué funciona para tu cuerpo. Para algunas zonas del cuerpo, basta con unos minutos en la esterilla, mientras que otras, como la espalda, pueden necesitar más tiempo. Las zonas del cuerpo que más duelen al utilizar la esterilla suelen ser las que más necesitan este uso. El dolor puede reflejar la tensión acumulada en estas zonas.

Los ejercicios básicos

La esterilla y el almohada de acupresión pueden utilizarse para muchos ejercicios y en muchas posturas. He aquí algunos ejercicios básicos adecuados tanto para los que tienen experiencia como para los que no.

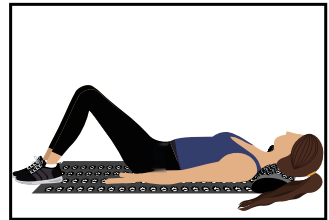
Pies

- Efecto: alivia los pies cansados, te hace sentir con más energía y aporta una sensación de recuperación. Para empezar y terminar bien el día
- Instrucciones: Ponte de pie sobre la esterilla o siéntate en una silla con los pies sobre el almohada. Usa calcetines (finos) al principio y poco a poco ve descalzándote.
- Duración: 5-10 minutos



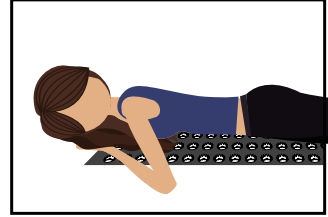
Cuello y espalda

- Efecto: puede reducir el dolor de espalda, la tensión en cuello y hombros y las migrañas. Reduce el estrés, favorece la relajación y el sueño.
- Instrucciones: Túmbate en una superficie plana con la espalda apoyada en la esterilla y la almohada justo debajo del cuello. Para una mayor intensidad en la zona lumbar, doble las rodillas y apoye los pies en el suelo. Perfecto como parte de su ritual nocturno
- Tiempo: Principiantes: 10-20 minutos. Avanzado: hasta 45 minutos



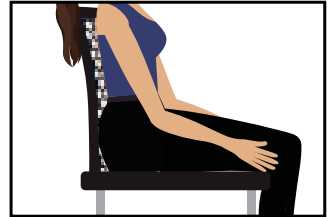
Tórax y abdomen

- Efecto: Favorece la recuperación después del entrenamiento, favorece la digestión y favorece la circulación en los músculos respiratorios, abdominales e intestinales.
- Instrucciones: Túmbate boca abajo y apoya la cabeza sobre las manos fuera de la esterilla. También puede tumbarse con una de las mejillas sobre la esterilla o sobre la almohada que la acompaña para relajar la cara y la mandíbula al mismo tiempo.
- Duración: 10-20 minutos



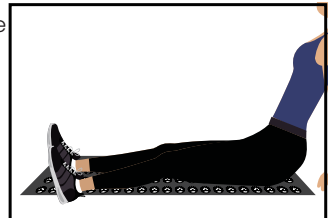
Espalda baja y glúteos

- Efecto: Alivia la tensión en la zona lumbar, proporciona recuperación después de los entrenamientos de la zona lumbar y las piernas. Favorece una buena postura, ¡útil para la oficina!
- Instrucciones: Coloca la esterilla sobre una silla con un ligero pliegue para que los glúteos y la zona lumbar entren en contacto con la esterilla. Siéntate suavemente contra la esterilla y el respaldo de tu silla.
- Duración: 10-20 minutos



Piernas e isquiotibiales

- Efecto: actúa sobre diversos dolores o tensiones de la parte inferior del cuerpo y favorece la recuperación tras el entrenamiento o una jornada de trabajo intensa. Favorece la circulación, calma los músculos y ofrece una relajación específica.
- Instrucciones: Siéntate en el borde de la esterilla y estira las piernas hacia delante. Para trabajar la flexibilidad y estimular la circulación, acércate a las espinillas o a los dedos de los pies y manténgalo durante 20-30 segundos por minuto cada vez.
- Duración: 10-15 minutos



TERAPIA CON TAPPETINO PER AGOPRESSIONE

Il tappetino per agopressione con cuscino è dotato di oltre 8.000 punti di pressione (punte) che possono stimolare la pelle e i muscoli lungo le linee meridiane di tutto il corpo. Questo comporta molti vantaggi, tra cui il fatto che:

- Promuovere la vitalità generale
- Rilassare corpo e mente
- Stimolare la produzione di endorfine
- Promuovere la circolazione sanguigna
- Riduzione del dolore e della tensione muscolare
- Ridurre lo stress
- Aumento dell'energia
- Migliorare il sonno

Per ottenere risultati ottimali, si consiglia di sdraiarsi sul tappetino a pelle nuda. Se non vi piace, potete anche indossare abiti sottili o mettere un tessuto sottile sul tappetino per abituare il corpo alla sensazione della digitopressione. Assicuratevi di sdraiarvi sul tappetino e di scendere con cautela, perché i punti di pressione sono molto affilati.

Abbandonatevi all'esperienza della digitopressione

All'inizio la sensazione dei punti di pressione potrebbe risultare fastidiosa, perché bisogna ancora abituarsi alla sensazione dei punti. Respirate profondamente e rilassatevi: in pochi minuti questa sensazione di disagio scomparirà da sola, dopodiché potrete sperimentare davvero i benefici della digitopressione.

Suggerimenti per l'uso

Questi sono solo alcuni degli esercizi di base che si possono fare con il tappetino, ma le possibilità sono infinite. Sperimentate e fate ricerche su voi stessi. Concentratevi soprattutto su un'area in cui volete lavorare, arrendetevi e fate esperienza! Se si utilizza il



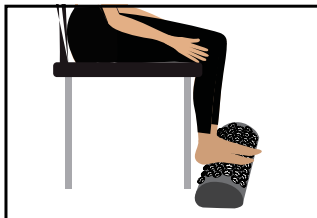
tappetino per la prima volta su una nuova zona del corpo, questa è spesso sensibile. Il corpo è intelligente: con il tempo si abituerà alla sensazione e si arrenderà ad essa. Ricercate ciò che funziona per il vostro corpo. Per alcune zone del corpo sono sufficienti pochi minuti sul tappetino, mentre altre zone, come la schiena, possono richiedere più tempo. Le zone del corpo che fanno più male durante l'uso del tappetino di solito ne hanno più bisogno. Il dolore può riflettere la tensione accumulata in queste aree.

Gli esercizi di base

Il tappetino e il cuscino per agopressione possono essere utilizzati per molti esercizi e in molte posture. Ecco alcuni esercizi di base adatti sia a chi ha esperienza sia a chi non ne ha.

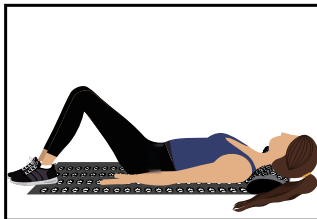
Piedi

- Effetto: allevia i piedi stanchi, fa sentire più energici e dona un senso di recupero. Per un ottimo inizio e fine giornata!
- Istruzioni: in piedi sul tappetino o seduti su una sedia con i piedi sul cuscino. All'inizio indossate calzini (sottili) e poi passate lentamente ai piedi nudi.
- Tempo: 5-10 minuti



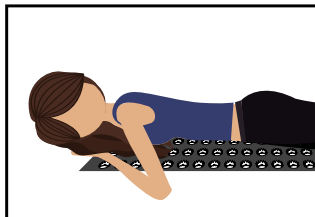
Collo e schiena

- Effetto: può ridurre il mal di schiena, la tensione al collo e alle spalle e l'emicrania. Riduce lo stress, favorisce il rilassamento e il sonno.
- Istruzioni: sdraiatevi su una superficie piana con la schiena appoggiata al tappetino e il cuscino direttamente sotto il collo. Per una maggiore intensità nella parte bassa della schiena, piegare le ginocchia e appoggiare i piedi sul pavimento. Da utilizzare come parte del vostro rituale serale!
- Tempo: Principianti: 10-20 minuti. Avanzato: fino a 45 minuti



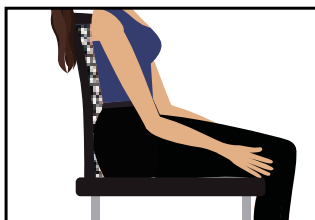
Petto e addome

- Effetto: favorisce il recupero dopo gli allenamenti, supporta la digestione e favorisce la circolazione dei muscoli respiratori, addominali e intestinali.
- Istruzioni: sdraiatevi a pancia in giù e appoggiate la testa sul tappetino con le mani. È anche possibile sdraiarsi con una guancia sul tappetino o sul cuscino di accompagnamento per rilassare contemporaneamente il viso e la mascella.
- Tempo: 10-20 minuti



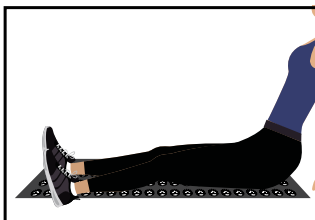
Parte bassa della schiena e glutei

- Effetto: allevia la tensione nella parte bassa della schiena, favorisce il recupero dopo l'allenamento della schiena e delle gambe. Favorisce una buona postura, utile per l'ufficio!
- Istruzioni: posizionate il tappetino su una sedia con una leggera piega, in modo che i glutei e la parte bassa della schiena entrino in contatto con il tappetino. Sedetevi delicatamente contro il tappetino e il poggiatesta.
- Tempo: 10-20 minuti



Gambe e tendini del ginocchio

- Effetto: agisce su vari dolori o tensioni della parte inferiore del corpo e favorisce il recupero dopo l'allenamento o una giornata di lavoro intensa. Favorisce una circolazione sana, calma i muscoli e offre un rilassamento mirato.
- Istruzioni: sedetevi sul bordo del tappetino e stendete le gambe davanti a voi. Per lavorare sulla flessibilità e stimolare la circolazione, raggiungere gli stinchi o le dita dei piedi e mantenerlo per 20-30 secondi al minuto ogni volta.
- Tempo: 10-15 minuti



LG1001033 / LG1001034 / LG1001035 / LG1001036 /
LG1001336 / LG1001337 / LG1001338 / LG1001339 /
LG1001340 / LG2000505 / LG2000506 /
LG2000507 / LG2000508 / LG2005023 /
LG2005024 / LG2005025 / LG2005026 /
LG2005027
