

YogiPlus ZhenBian +

Akupressurmatte

- Akupressurmatte

In dem hektischen Treiben unserer modernen Welt sind Stress, Schlafstörungen, Muskelverspannungen oder gar Depressionen weit verbreitet. Mit der ZhenBian+ Akupressurmatte bietet sich Ihnen eine viel versprechende Methode gegen alle Beschwerden dieser Art.

Die Matte geht auf die traditionelle Heilkraft Indiens zurück und wird als die moderne Weiterentwicklung des ursprünglichen Nagelbettes gesehen. Bereits in frühen Zeiten überzeugte diese Heilmethode, die von physischen, emotionalen oder mentalen Blockaden befreite, viele Menschen.

- Vorteile der Anwendung

- Entspannung der Rückenmuskulatur
- Unterstützung des Stressabbaus
- sorgt für einen gesunden Schlaf
- hervorragende Eignung zur Meditation.

Akupressurmatte - Positionen

Nutzen Sie die Akupressurmatte im Idealfall täglich, um den maximalen und dauerhaften Effekt zu erreichen. Beginnen Sie mit etwa 10 Minuten täglich und steigern Sie sich langsam auf 20 - 30 Minuten am Tag.

Für eine umfassende Entspannung des ganzen Körpers empfehlen wir Ihnen die folgenden Positionen:

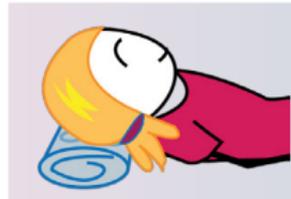
GRUNDPOSITION

- Sie liegen mit dem Rücken flach auf der Matte. Atmen Sie ruhig ein und aus und genießen Sie die wohltuende Wirkung im gesamten Wirbelsäulenbereich.



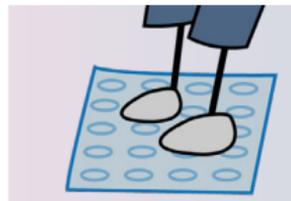
NACKEN UND SCHULTERBEREICH

- Rollen Sie die Matte ein, so dass Sie es als bequemes Nackenkissen benutzen können. Legen Sie Kopf und Schulter ab und spüren Sie, wie sich die verhärteten Nackenmuskeln entspannen.



FUSSSOHLEN

- Setzen Sie sich vor die zusammenge-rollte Akupressurmatte und legen Sie Ihre Füße auf die Spikes. Rollen Sie nun Ihre Fußsohlen hin- und her.



Mit dieser Wohlfühl-Übung sorgen sie nicht nur für eine bessere Durchblutung, sondern stimulieren auch eine Menge Fußreflexzonen.



UNTERER RÜCKEN UND PO

- Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf die Matte und sorgen Sie für eine Bessere Durchblutung der Oberschenkel.



Tipps & Tricks

- **Maximaler Effekt:**
Benutzen Sie die Akupressurmatte am besten auf nackter Haut, um den maximalen Effekt zu genießen.
- **Gewöhnung:**
Anfang mag sich die Benutzung der Akupressurmatte möglicherweise etwas unangenehm anfühlen.
- **Gewicht verteilen:**
Für eine optimale Druckverteilung der Spikes verteilen Sie Ihr Gewicht in jeder Position auf eine möglichst breite Fläche. Punktuellen Höchstbelastungen (z.B. Knie) sollten wegen einer möglichen Verletzungsgefahr vermieden werden! Sollten Sie dennoch unangenehme Schmerzen empfinden, wechseln Sie die Position .

Hinweise

- **Aufbewahrung:**
Die Matte sollte für Kinder unzugänglich und an einem trockenen, sicheren Platz aufbewahrt werden. Rollen Sie die Matte am besten nach jeder Benutzung wieder zusammen.
- **Reinigung:**
Waschen Sie die Matte am besten mit lauwarmen Wasser und von Hand. Hängen Sie sie anschließend tropfnass auf und ziehen Sie die Matte während des Trocknens immer wieder in Form.



More Sports?

service@FA-Sports.eu
www.FA-Sports.eu

© turok management europe GmbH