

HANAMURA



Handleiding



Anleitung



User manual





Acupressuurmat

Beginners: Leg de mat en het kussen op een zachte ondergrond, zoals een bank of een (lig)stoel. Ga zonder kleding op de mat liggen, zodat je huid direct contact heeft met de kunststof spijkers. Neem gerust je telefoon, tablet of een goed boek erbij en blijf 10-15 minuten liggen

Gevorderden: Heb je al wat ervaring opgedaan? Voor gevorderden geldt eigenlijk hetzelfde als voor beginners, echter is het voor gevorderden aangeraden om 20-45 minuten te blijven liggen.

Experts: Mensen die al flink wat ervaring hebben opgedaan bij het gebruik van de acupressuurmat kunnen de mat op een harde ondergrond neerleggen. Hierdoor zullen de kunststof spijkers de rug en nek verder stimuleren. Wees gerust: de spijkers zijn niet scherp genoeg om door de huid te dringen

Triggerpoint ballen

1: Is er een spier die wat meer aandacht nodig heeft? dan zijn de triggerpoint ballen een perfecte aanvulling! Leg de bal op de grond en laat je lichaamsgewicht de bal tegen de spiergroep drukken. Beweeg langzaam en voorzichtig om de bal op verschillende punten van spanning te richten.

2: Besteed ongeveer 1-3 minuten op elke probleemzone. Adem diep en probeer te ontspannen terwijl de bal zijn werk doet.

3: blijf nog even liggen op de acupressuurmat nadat je klaar bent met de triggerpoint bal om je lichaam de tijd te geven om te ontspannen en te herstellen.

Liever een video-handleiding? Scan de QR code:



Vermijd contact tussen de triggerpoint bal en de wervelkolom!



Akupressurmatte

Anfänger: Legen Sie die Matte und das Kissen auf eine weiche Unterlage, beispielsweise ein Sofa oder einen (Liege)stuhl. Legen Sie sich ohne Kleidung auf die Matte, so dass Ihre Haut direkten Kontakt mit den Kunststoffspitzen hat. Nehmen Sie ruhig Ihr Telefon, Tablet oder ein gutes Buch dazu und bleiben Sie 10-15 Minuten liegen.

Fortgeschrittene: Haben Sie schon etwas Erfahrung gesammelt? Für Fortgeschrittene gilt eigentlich dasselbe wie für Anfänger, jedoch wird empfohlen, dass Fortgeschrittene 20-45 Minuten liegen bleiben.

Experten: Personen, die bereits viel Erfahrung im Gebrauch der Akupressurmatte gesammelt haben, können die Matte auf einem harten Untergrund auslegen. Dadurch stimulieren die Kunststoffspitzen den Rücken und Nacken tiefgründiger. Keine Sorge: Die Spitzen sind nicht scharf genug, um die Haut zu durchdringen.

Massageball

1: Gibt es einen Muskel, der mehr Aufmerksamkeit benötigt? Dann sind die Triggerpunkt-Bälle die perfekte Ergänzung! Legen Sie den Ball auf den Boden und lassen Sie das Körpergewicht auf dem Ball gegen die Muskelgruppe drücken. Bewegen Sie sich langsam und vorsichtig, um den Ball auf verschiedene Spannungspunkte zu richten.

2: Verbringen Sie etwa 1-3 Minuten in jeder Problemzone. Atmen Sie tief ein und versuchen Sie sich zu entspannen, während der Ball seine Arbeit macht.

3: Bleiben Sie nach der Verwendung des Triggerpunkt-Balls noch einen Moment auf der Akupressurmatte liegen, um Ihrem Körper Zeit zu geben, sich zu entspannen und zu erholen.

Bevorzugen Sie
eine Video-
Anleitung?
Scannen Sie den
QR-Code:



Vermeiden Sie Kontakt zwischen dem
massageball und der Wirbelsäule!



Acupressure Mat

Beginners: Place the mat and the pillow on a soft surface, such as a sofa or a recliner. Lie down on the mat without clothes, so your skin makes direct contact with the plastic spikes. Feel free to bring your phone, tablet, or a good book and stay lying down for 10-15 minutes.

Advanced: Have you already gained some experience? For advanced users, the same applies as for beginners, however, it is recommended for advanced users to stay lying down for 20-45 minutes.

Experts: People who have already gained considerable experience using the acupressure mat can lay the mat on a hard surface. This will further stimulate the back and neck with the plastic spikes. Rest assured: the spikes are not sharp enough to penetrate the skin.

Triggerpoint balls

1: Is there a muscle that needs more attention? Then the trigger point balls are a perfect addition! Place the ball on the ground and let your body weight press the ball against the muscle group. Move slowly and carefully to direct the ball to different points of tension.

2: Spend about 1-3 minutes on each problem area. Breathe deeply and try to relax while the ball does its work.

3: Stay lying on the acupressure mat for a while after you're done with the trigger point ball to give your body time to relax and recover.

Prefer a video guide? Scan the QR code:



Avoid contact between the triggerpoint ball and the spine!



Dank voor jouw bestelling!

Hartelijk dank voor je aankoop! Jouw mening is erg belangrijk voor ons. Zou je een moment willen nemen om een eerlijke beoordeling op bol.com achter te laten op de productpagina? Jouw feedback helpt ons en anderen enorm. Je kunt de productpagina terugvinden via het bestellingen interface binnen jouw bol.com account



Vielen Dank für Ihren Kauf!

Ihre Meinung ist uns sehr wichtig. Würden Sie sich einen Moment Zeit nehmen, um auf der Produktseite auf amazon/kaufland eine ehrliche Bewertung zu hinterlassen? Ihr Feedback hilft uns und anderen sehr. Die Produktseite finden Sie über die Bestellübersicht in Ihrem amazon/kaufland-Konto.



Thank you for your purchase!

Your opinion is very important to us. Would you take a moment to leave an honest review on the product page on amazon? Your feedback greatly helps us and others. You can find the product page via the orders interface within your amazon account.