

# Gebruiksbeschrijving



## Flowee spijkermat & kussen

De Flowee spijkermat is een moderne versie van het spijkerbed uit India. Door de scherpe 'puntjes' op de mat en het kussen worden je bloedsomloop en zenuwuiteinden gestimuleerd. Ook maak je de gelukshormonen endorfine en oxytocine aan. Deze zorgen voor ontspanning, pijnverlichting en een gevoel van euforie. De spijkermat en het kussen zorgen voor een goede doorstroming van energie. Dit is de basis voor onze gezondheid, je lichaam en geest blijven beter in balans.

Gebruik de spijkermat en het kussen om stijve nek- en schouderspieren te ontspannen of voor het verlichten van hoofd- en/of spierpijn. Ook voor innerlijke rust is de Flowee spijkermat ideaal. Je kunt het zelfs combineren met Yoga, Meditatie en Mindfulness. Heb je vermoeide of koude voeten? Dan werkt de mat juist weer heel verkwikkend. Gebruik de Flowee wanneer het jou uitkomt.

### Hoe te gebruiken?

De 3 meest gebruikte posities zijn de rug, de nek en voeten. Deze zijn eenvoudig toe te passen en hebben ook het grootste effect. De Flowee kan je op vrijwel het gehele lichaam gebruiken. Dit kan je zelf ontdekken als je meer ervaring hebt. De mat is op elk gewenst moment van de dag te gebruiken, wanneer jij er zin in hebt!

### Gebruik voor de rug

De rugligging is de meest gebruikelijke positie op de spijkermat. Er zitten veel zenuwen in de rug en deze beïnvloeden ons hele lichaam. Deze lighouding heeft voor ontspanning dan ook het beste effect. Leg de mat op je bed, bank of vloer. Gebruik eventueel een kussen onder je hoofd om comfortabel te liggen. Of in combinatie met het spijkermat nekkussen voor een betere aansluiting bij de aanhechting spieren. Ga voorzichtig met je rug op de mat liggen en verdeel je gewicht gelijkmatig. De eerste minuten zal je een lichte pijn prikkel ervaren wat al snel verdwijnt. Adem op een rustige manier en ontspan.

Als de mat bij de eerste keren te gevoelig aanvoelt, dan kan je een dun T-shirt aantrekken of een dunne stof over de mat leggen. Zelfs als je een lage pijngrens hebt, dan kan je de Flowee prima gebruiken. Het is belangrijk om naar de signalen van je lichaam te luisteren. Na enkele keren ontstaat er een geleidelijke gewenning waarna je de mat alsnog zonder tussenlaag direct op de huid kan gebruiken.



De meeste gebruikers ervaren al bij de eerste keren een gevoel van rust en ontspanning. Na een aantal minuten ervaar je een warm gevoel of tintelingen, dit is het gevolg van een verhoogde bloeddoorstroming. Bouw het gebruik van Flowee langzaam op. De eerste keren 10-15 minuten, daarna naar eigen inzicht opbouwen. Voor het effect is 10 á 20 minuten voldoende, langer mag ook. Het in slaap vallen op de mat is door de diepe ontspanning niet ongebruikelijk. Door de Flowee spijkermat kan je dieper gaan slapen, hierdoor krijg je een betere nachtrust en word je uitgerust(er) wakker.

## Gebruik voor de voeten



Last van vermoeide en/of koude voeten? Leg de mat of het kussen op de vloer neer, ga op een stoel of bank zitten en ga met je voeten (met of zonder sokken) op de mat. Druk zachtjes met de voeten op de 'puntjes' en ervaar de verkwikkende prikkelingen van de Flowee. Je kunt helemaal zelf bepalen wat prettig en aangenaam voelt. Je kan de voeten stil houden, maar ook zachtjes op en neer bewegen voor een masserende werking. Als je wilt kan je er zelfs op gaan staan.

Door de zenuwuiteinden in de voetzolen te stimuleren en de verbeterde doorbloeding verdwijnt de vermoeidheid snel uit je voeten. Ook worden de voeten verwarmd door de doorbloeding.

## Gebruik voor de nek en schouders



Hoofdpijn of stijve nek- en schouderspieren? Gebruik hiervoor het speciale spijkermat kussen. Ga 15 minuten met je nek op het kussen liggen. Rol eventueel met jouw hoofd van rechts naar links voor meer ontspanning. Tip! Voor mensen met weinig haar kan een dunne stof ertussen prettig zijn.

De verbeterde doorbloeding zorgt ervoor dat je spieren gaan ontspannen en daarnaast heeft de aangemaakte endorfine een pijnstillende werking.

## **Tips voor een langere levensduur van Flowee:**

- Je kan de spijkermat reinigen met de handwas op maximaal 30 graden; (verwijder wel eerst de foamlaag of de binnenhoes met vulling van kokosvezels)
- Niet gebruiken in de droger;
- Niet in de felle zon leggen en bewaar de mat op een droge plaats, bijvoorbeeld in de speciale opbergtas;
- Geen zware voorwerpen op de mat zetten.

## **Belangrijk!**

Let op bij het gebruik van de Flowee spijkermat;

- met huidproblemen op de plekken waar de Flowee gebruikt wordt. Vermijd contact met bijvoorbeeld grote moedervlekken en/of huidontstekingen, pas op bij het omdraaien vanwege de scherpe 'puntjes'. Gebruik eventueel een pleister of verband om deze plek extra te beschermen;
- met het gebruik van bloed verdunnende middelen. Hierdoor kunnen er sneller wondjes ontstaan\*.

Het gebruik van Flowee is **niet** aan te raden in geval van:

- Bij bloedstollingproblemen, hartproblemen\*;
- Bij zwangerschap: raadpleeg een arts/verloskundige alvorens gebruik te maken van de Flowee producten\*.

*\*Raadpleeg bij twijfel altijd een arts voordat je de spijkermat gebruikt.*

## **Extra tips voor het gebruik van de Flowee:**

- Drink voldoende water voor een goede afvoer van de afvalstoffen;
- Wanneer het spijkermatkussen te hoog en/of oncomfortabel aanvoelt, haal dan wat vulling uit het kussen;
- Op vakantie met de Flowee, maar weinig bagageruimte: haal de vulling uit de mat;
- Gebruik een wekker als je niet lang na het gebruik van Flowee een afspraak hebt. De kans is aanwezig dat je in slaapt valt.

**Veel ontspanning, relaxte momenten en vitaliteit toegewenst met de Flowee producten!**

# Directions for the Nail Mat & Pillow



The trendy nail mat Flowee is a modern version of the bed of nails from India. Your blood circulation and nerve endings are stimulated due to the 'sharp points' on the mat. You also produce the 'feelgood' hormones endorphin and oxytocin. This results in a feeling of relaxation, pain relief and euphoria. Flowee creates a good flow of energy. This is the foundation of our good health: your body and spirit remain more in balance.

Use the Flowee to relax a stiff neck and shoulder muscles or to ease headache and/or muscular pain. The Flowee is also ideal for inner peace. You can even combine it with Yoga and Mindfulness. Have you got tired or cold feet? Then the mat can be very invigorating. Use the Flowee whenever it suits you.

## Usage

The 3 most common positions are the back, the neck and the feet. These are simple to apply and also have the best effect. You can use the Flowee on practically every part of your body. You can discover this for yourself once you have more experience. The mat can be used at whatever time of the day suits you!

### Use for the back

The lying back position is the most widely used position on the Flowee. There are numerous nerves situated in the back and these influence our entire body. This lying down position is also the most effective for relaxation. Lay the mat on your bed, sofa or floor. It is also possible to use a pillow for under your head to lie more comfortably. Lie down carefully on your back on the mat and spread your weight evenly. You will feel some pain during the first few minutes but that will quickly disappear. Breathe calmly and relax.

If the mat feels too uncomfortable during the initial stages, then you can wear a thin t-shirt or place a thin sheet on the mat. Even if your pain threshold is low you can still use the Flowee with ease. It is important to listen to the signals your body is sending. Your body gradually adapts and in between layer is no longer necessary.



Most users experience a feeling of peace and relaxation during their first sessions. After a few minutes you experience a warm feeling or tingling, this is the result of heightened blood circulation. Increase the use of the Flowee gradually. For the first sessions 10 to 15 minutes, increasing it as you see fit. 15 to 20 minutes is sufficient for the effect, but you may use it longer. Falling asleep on the mat due to the deep relaxation is not uncommon. You are able to sleep more deeply due to the Flowee so you can get a better night's sleep and wake up more refreshed.

### Use for the feet



Tired feet bothering you? Place the mat on the floor, sit down on a chair or sofa and put your feet on the mat (with or without socks). Press your feet gently on the sharp points and experience the invigorating tingles from the Flowee. You can decide yourself what feels nice and pleasant. You can keep your feet still, or move them up and down for a massage effect. If you like you can even stand up on it.

Due to stimulation of the nerve endings and the improved blood circulation the tiredness quickly disappears from your feet.

### Use for the neck and shoulders



Headache or a stiff neck or shoulder muscles? Use the Flowee pillow and lay your head down on it for 15 minutes. Lying with your head down on the mat itself can also feel nice and relaxed. Tip! For people with little hair a thin layer of material in between can feel more comfortable.

The improved circulation makes the muscles relax, besides which the endorphin that is produced has a pain killing effect.

### **Tips to extend the life of the Flowee:**

- You can clean the nail mat by hand washing it at a maximum of 30°; (remove the filling)
- Do not use in the tumble dryer;
- Keep it out of direct sunlight and store in a dry place;
- Do not place any heavy objects on the mat;
- Air the mat regularly.

### **Important!**

Use of the Flowee is **not** recommended in the following cases:

- Problems with blood clotting, heart trouble and/or in combination with the use of blood thinning medication;
- On problem skin areas where the Flowee comes in contact. Avoid contact with, for example large birthmarks and/or skin infections. Be careful while turning because of the sharp points;
- During pregnancy: consult with your doctor/midwife before using the Flowee.

If in doubt, always consult a doctor before using the nail mat.

### **Extra tips for using the Flowee:**

- If you have little baggage space and want to take your Flowee on holiday with you: remove the filling from the mat.
- Use an alarm if you have to keep an appointment shortly after you use the Flowee. There is a chance that you will fall asleep.

**Wishing you much relaxation and vitality with the Flowee!**