

# HOE GEBRUIK JE DE FLOWEE SPIJKERMATPRODUCTEN?

*Wij hopen dat je net zoveel plezier en ontspanning gaat ervaren van de spijkermatproducten zoals wij dat al jaren doen.*



## STARTEN MET DE SPIJKERMAT

*Ga voor de mat zitten en rol langzaam met je rug op de mat. Verdeel het gewicht gelijkmatig. Voor het beste resultaat gebruik je de mat direct op de blote huid. Om te wennen aan de spijkermat kan je beginnen met een dunne laag kleding te dragen tot je gewend bent. Blijf goed naar jouw lichaam luisteren en volg je gevoel. Bouw het gebruik langzaam op van 10 a 15 minuten tot 15 a 20 minuten per keer. Langer mag ook, het kan zijn dat je op de mat in slaap valt.*

## WAT GEBEURT ER?

⚠ 0-20 sec. *Oh dit doet zeer! Moet dit nu zo fijn zijn? Die spijkertjes zijn echt scherp!*

⚠ 20-60 sec. *Je lichaam stimuleert de doorbloeding en zorgt ervoor dat het warm wordt op de plek waar je de mat gebruikt.*

⚠ 1-2 min. *De pijn prikkel en de warmte zorgen ervoor dat het eerst kan aanvoelen alsof je bent verbrand door de zon. Focus op jouw ademhaling en houd vol.*

⚠ 2-6 min. *Er kan een tintelend gevoel ontstaan, soms ook jeuk.*

⚠ 6-8 min. *Jouw natuurlijke lichaamsontspanning neemt het over. Het relaxen kan beginnen.*

⚠ 8-20 min. *De natuurlijke doorbloeding is gestimuleerd, je spieren zijn ontspannen, de spanning gaat langzaam jouw lichaam uit. Er ontstaat een ontspannen en relaxed gevoel!*



## WAAR EN WANNEER?

*Je kan de de spijkermat overal gebruiken, zoals in bed, in een stoel, op de bank of op de grond. Waar je de mat gebruikt bepaalt ook de intensiteit. Hoe harder de ondergrond, hoe hoger de intensiteit van de spijkermat. De spijkermat wordt veel gebruikt voor het slapen, aan het begin van de dag, na een drukke dag om thuis te ontladen, tijdens yoga of in de stoel als je aan het werk bent. Ook kan je erop staan tijdens het werk of neem de mat of het kussen mee tijdens een lange autorit of vliegreis. De mogelijkheden zijn eindeloos!*

## RUG +/- 20 MINUTEN

**VOOR ONTSPANNING, BIJ PIJN, VERBETERING VAN DE NACHTRUST**

*De meest populaire manier voor het gebruik van de mat is meteen ook onze favoriet. De stijve spieren, vermoeide rug, nek- en schouderspieren worden verwarmd en raken ontspannen. Op deze manier kan je ook mentale ontspanning ervaren. Daarom wordt de mat voor de rug ook veel gebruikt voor het slapen gaan. Daarnaast kan het gebruik van de mat op deze manier i.c.m. het kussen helpen bij (spannings-)hoofdpijn.*



## VOETEN +/- 10 MINUTEN

**BIJ VERMOEIDE EN PIJNLIJKE VOETEN, WINTERTENEN, HIELSPOOR**

*In onze voeten zitten heel veel drukpunten die, volgens de alternatieve geneeswijzen, in verbinding staan met ons hele lichaam. Waaronder alle organen. Staan op de mat kan je nieuwe energie geven en helpen bij verschillende klachten. Bouw het gebruik rustig aan op. Eerst zittend op de bank, oefen langzaam druk uit. Dan staand op de spijkermat. Tip: draag de eerste keer sokken!*



## NEK EN SCHOUDERS +/- 15 MINUTEN BIJ HOOFDPIJN OF STIJVE NEK- EN SCHOUDER(SPIEREN)

Om de nek- en schouderspieren goed te stimuleren is het raadzaam om hiervoor ons kussen te gebruiken. Deze sluit namelijk mooi aan en is naar elk lichaam te vormen. Het fijne aan het kussen is dat je deze makkelijk mee kan nemen. Zo gebruik je deze op de bank, onderweg, op kantoor of als aanvulling op de Flowee spijkermat. Tip: Rol je hoofd langzaam van rechts naar links voor nog meer ontspanning.

## BUIK +/- 10 MINUTEN

VERBETERING VAN DE SPIJSVERTERING, BIJ BUIKPIJN OF EEN OPGEBLAZEN GEVOEL

De spijkermat kan je ook gebruiken om de spijsvertering een boost te geven. Leg de mat in de breedte en ga met je buik voorzichtig op de mat liggen, leg jouw armen onder je hoofd. Focus op de ademhaling en laat je lijf goed rusten op de grond. Dit zorgt namelijk voor een gevoel van totale ontspanning. Het kan hierbij fijn zijn om een dun laagje kleding te dragen.



## EXTRA TIPS VOOR NOG MEER ONTSPANNING



Vind je het kussen te hoog? Haal er dan wat vulling (boekweitkaf) uit zodat je deze naar eigen wens in hoogte kan aanpassen. Leg eventueel een stukje stof tussen jouw hoofd en het kussen voor minder intensiteit.

Drink voldoende water! Door de spijkermat komen er sneller en meer afvalstoffen vrij. Belangrijk om deze goed af te voeren, drink daarom voldoende! Het kan zijn dat je anders last krijgt van hoofdpijn of stijve spieren.

Ga je op vakantie en kan je niet zonder de Flowee spijkermat? Haal dan eventueel de vulling uit je mat en/of kussen zodat deze makkelijker in de koffer past!

Ben je bang dat je in slaap valt op de spijkermat? Zet een wekker!



## CONTRA INDICATIES:

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:

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

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

## WIST JE DAT?

Bij Flowee vind je nog meer producten die zorgen voor een ontspannen levensstijl. Producten die je helpen bij mindfulness, ontspanning, meditatie en yoga. Maar ook items die jouw interieur nog relaxter maken. Neem een kijkje op [www.flowee.eu](http://www.flowee.eu)

