

a c u p r e s s u r e   m a t



**NORTH  
WALL**

Handleiding  
User Manual  
Manuel d'utilisation  
Bedienungsanleitung

# Handleiding

## Tips bij gebruik

- Wij raden aan om dagelijks 10 tot 30 min. gebruik te maken van mat en kussen. De eerste dagen kan dit ongemakkelijk zijn. Start daarom best met een sessie van 5 min. en bouw langzaam verder op.
- Ga voorzichtig liggen op de mat en verdeel je gewicht gelijk over het oppervlak. Dit kan een lichte pijn veroorzaken in de eerste 3 min., welke geleidelijk aan verdwijnt. Om langzaam aan de spijkermat te wennen kan je de meegeleverde doek op de spijkermat leggen.
- Na 3 tot 5 min. kan er een warm gevoel optreden in het bovenlichaam. Dit is volledig normaal dus je hoeft je hier geen zorgen over te maken.
- Rol je lichaam na de sessie langzaam en voorzichtig van de spijkermat af.

## Natuurlijke materialen

De natuur is belangrijk voor ons en wij beperken daarom zoveel mogelijk het gebruik van chemische materialen. De spijkermat bestaat uit duurzaam half-linnen. De vulling bestaat uit antibacteriele, natuurlijke cocos vezels en het product is milieu-vriendelijk geproduceerd zonder schadelijke additieven.

## Contact information:

Northwall  
Heikesveld 48 bus 2  
3910 Pelt  
België

[www.northwalleu.com](http://www.northwalleu.com)

# Manual

## Instructions

- We recommend using the mat and pillow for 10 to 30 minutes daily. This can be uncomfortable for the first few days. It is therefore best to start with a session of 5 min. and slowly build up time.
- Carefully lie down on the mat and distribute your weight evenly over the surface. This may cause a slight pain in the first 3 minutes, which gradually decreases and disappears. To slowly get used to the acupuncture mat, place the supplied cloth on the acupuncture mat.
- After 3 to 5 minutes, a warm feeling may occur in the upper body. This is completely normal so you don't have to worry.
- After the session, slowly and carefully roll your body off the mat.

## Natural materials

Nature is important to us and we therefore limit the use of chemical materials as much as possible. The acupuncture mat consists of durable semi linen. The filling consists of antibacterial, natural coconut fibers and the product is produced in an environmentally friendly way without harmful additives.

## Contact information

Northwall  
Heikesveld 48 bus 2  
3910 Pelt  
Belgium

[www.northwalleu.com](http://www.northwalleu.com)

# Manuel

## Instructions

- Nous recommandons d'utiliser le tapis et l'oreiller pendant 10 à 30 minutes par jour. Ceci peut mal à l'aise les premiers jours. Il est donc préférable de commencer par un séance de 5 min. et gagner du temps petit à petit.
- Allongez-vous soigneusement sur le tapis et répartissez votre poids uniformément sur la surface. affronter. Cela peut provoquer une légère douleur dans les 3 premières minutes, qui progressivement diminue et disparaît. Pour vous habituer lentement au tapis d'acupression, placez le chiffon fourni sur le tapis d'acupression.
- Après 3 à 5 minutes, une sensation de chaleur peut apparaître dans le haut du corps. C'est tout à fait normal, vous n'avez donc pas à vous inquiéter.
- Après la séance, roulez lentement et prudemment votre corps hors du tapis.

## Matériaux naturels

La nature est importante pour nous et nous limitons donc l'utilisation de matériaux chimiques autant que possible. Le tapis d'acupression est composé de semi-lin durable. Le remplissage se compose de fibres de noix de coco naturelles antibactériennes et le produit est produit de manière écologique sans additifs nocifs.

## Contact

Northwall  
Heikesveld 48 bus 2  
3910 Pelt  
Belgique

[www.northwalleu.com](http://www.northwalleu.com)

# Handbuch

## Anweisungen

- Wir empfehlen, die Matte und das Kissen täglich 10 bis 30 Minuten lang zu verwenden. Das kann in den ersten Tagen unangenehm sein. Beginnen Sie daher am besten mit a Sitzung von 5 min. und langsam Zeit aufbauen.
- Legen Sie sich vorsichtig auf die Matte und verteilen Sie Ihr Gewicht gleichmäßig. Dies kann in den ersten 3 Minuten zu leichten Schmerzen führen, die allmählich nachlassen nimmt ab und verschwindet. Zur lang samen Gewöhnung an die Akupressurmatte legen das mitgelieferte Tuch auf der Akupressurmatte.
- Nach 3 bis 5 Minuten kann ein warmes Gefühl im Oberkörper auftreten. Das ist ganz normal also brauchst du dir keine Sorgen zu machen.
- Rollen Sie Ihren oberkörper nach der Sitzung langsam und vorsichtig von der Matte.

## Natürliche Materialien

Die Natur ist uns wichtig und deshalb schränken wir den Einsatz chemischer Materialien ein so viel wie möglich. Die Akupressurmatte besteht aus strapazierfähigem Halbleinen. Der Füllung besteht aus antibakteriellen, natürlichen Kokosfasern und das Produkt ist umweltschonend ohne schädliche Zusatzstoffe hergestellt.

## Kontaktinformationen

Northwall  
Heikesveld 48 bus 2  
3910 Pelt  
Belgien

[www.northwalleu.com](http://www.northwalleu.com)

train hard, recover smart



**NORTH  
WALL**

[www.northwalleu.com](http://www.northwalleu.com)