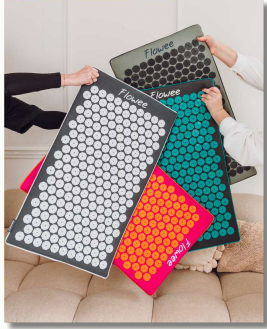


FLOWEE GEBRUIKSBSCHRIJVING

"We hopen dat je net zoveel ontspanning en plezier zult ervaren van onze producten, net zoals wij dat al jaren doen."



STARTEN MET DE SPIJKERMAT

Neem plaats op de mat en laat je langzaam achterover rollen, zorg ervoor dat je gewicht gelijkmatig verdeeld is. Voor het beste resultaat is direct huidcontact met de mat aan te raden. Om te wennen aan de spijkermat kan je beginnen met een dunne laag kleding te dragen tot je gewend bent. Luister goed naar je lichaam en volg je intuïtie. Bouw het gebruik langzaam op, begin met 10 tot 15 minuten en verleng tot 15 tot 20 minuten per sessie. Je kunt ook langer blijven liggen, misschien val je zelfs in slaap op de mat.

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 voelt je lichaam reageren, de bloedsomloop wordt gestimuleerd en er ontstaat warmte op de plaatsen waar de mat contact maakt met je huid.

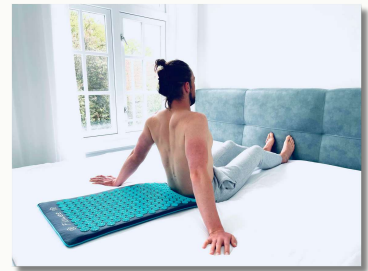
1-2 min. In het begin kan de combinatie van pijn en warmte het gevoel geven alsof je verbrand bent door de zon. Richt je op je ademhaling en blijf volhouden.

2-6 min. Een tintelend gevoel kan opkomen, soms ook jeuk.

6-8 min. Jouw parasympathische zenuwstelsel wordt geactiveerd, de status van rust, ontspanning en herstel. 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!

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



WAAR EN WANNEER?

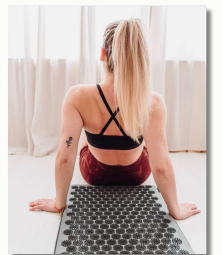
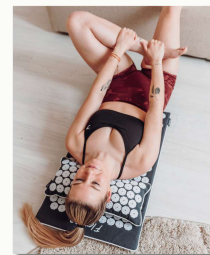
Je kunt de spijkermat overal gebruiken: op bed, in een stoel, op de bank of op de grond. Waar je de mat gebruikt, bepaalt ook de intensiteit ervan. Hoe harder de ondergrond, hoe intenser de werking van de spijkermat zal zijn. De spijkermat wordt veelvuldig gebruikt voor ontspanning voor het slapengaan, om de dag te beginnen, na een drukke dag om thuis te ontladen, tijdens yoga of zelfs gewoon in een stoel tijdens het werk. Je kunt er ook op staan tijdens het werken of de mat of het kussen meenemen tijdens lange autoritten of vlieguren. Met de Flowee tas kan je de mat overal mee naar toe nemen. 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 voor de gehele rug. Stijve spieren en pijnlijke spieren in je rug, nek- en schouders worden opgewarmd en raken ontspannen. Op deze manier kan je ook mentale ontspanning ervaren. Erg fijn om de spijkermat te gebruiken voor het slapen gaan om dieper en sneller in slaap te vallen.

Tip: Gebruik de spijkermat i.c.m. het kussen voor nog meer ontspanning.

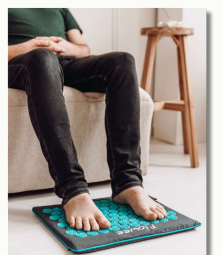


VOETEN +/- 10 MINUTEN

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. Bouw het gebruik rustig aan op: eerst zittend op de bank, oefen langzaam druk uit. Kan je meer hebben? Dan kan je zelfs op de spijkermat gaan staan. Staan op de spijkermat kan je nieuwe energie geven.

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 in hoogte aan te passen (door wat vulling van boekweitkaf eruit te halen). 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.

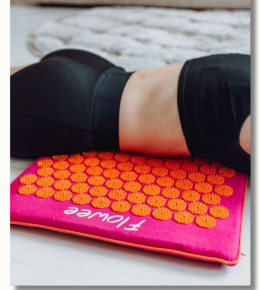


BUIK +/- 10 MINUTEN

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.

Tip: Ook bij menstruatieklachten kan de spijkermat voor verlichting zorgen.

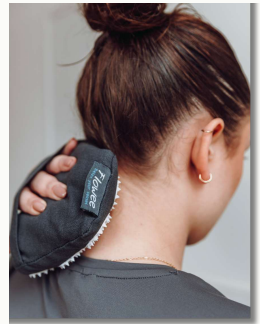


GEBRUIK MASSAGEHANDSCHOEN

SPECIFIEK GERICHT OP DRUKPUNTMASSAGE, NEK/SCHOUDERS, VOETEN, ONDERRUG

De Flowee massagehandschoen kan je gebruiken voor gerichte drukpunt massage. Je oefent wat meer druk uit met de handschoen op een specifieke plek. Soort van stempelen. Maar je kan de handschoen ook laten uitrollen vanaf de handpalm tot aan je vingers waarbij je eventueel de druk langzaam opbouwt.

De handschoen is zo ontworpen dat je deze gemakkelijk over je hand kan schuiven en daarmee meer druk kan geven op een pijnlijke of stijve spier. Je kan de handschoen voor jezelf gebruiken of bij een ander.



EXTRA TIPS VOOR NOG MEER ONTSPANNING

- Als het kussen te hoog is, verwijder wat vulling (boekweitkaf) om de hoogte aan te passen. Gebruik eventueel een dunne stof tussen je hoofd en het kussen voor minder intensiteit.
- De spijkermat zorgt voor een snellere afvoer van afvalstoffen. Drink voldoende water om hoofdpijn en stijve spieren te voorkomen.
- Ga je op vakantie en wil je de Flowee spijkermat meenemen? Verwijder de vulling uit de mat en/of het kussen voor een compactere koffer.



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 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: voor meer informatie lees het blog op onze website*.

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

WIST JE DAT?

Bij Flowee vind je nog meer producten die zorgen voor een ontspannen en gezonde levensstijl. Deze helpen je bij het vinden van de juiste balans, meer plezier en geluk. Neem een kijkje op www.flowee.nl

