


fine  tiger

Handleiding



*"MEDITATION IS A VITAL WAY TO
PURIFY AND QUIET THE MIND, THUS
REJUVENATING THE BODY."*

– DEEPAK CHOPRA


Heb je nekpijn, last van je rug, kan jouw slaapritme wel wat beter, of wil je gewoon wat lekkerder in je vel zitten? Goed dat je de Finetiger Acupressuur Mat hebt aangeschaft! Binnenkort zijn deze klachten verleden tijd!

Met deze instructiehandleiding willen wij jou graag nog een extra scherp acupressuursteuntje in de rug geven, zodat jij zeker weet dat je de mat optimaal gebruikt. De Finetiger Acupressuur Spijkermat is eigenlijk een moderne versie van het spijkerbed zoals we deze kennen uit het Oosten. Door bepaalde houdingen aan te nemen op de mat stimuleer je je bloedsomloop en zenuwuiteinden. Daarbij maakt je lichaam ook nog eens de hormonen endorfine en oxytocine aan. Dat heeft weer een positief effect op jou. Zo zal jij minder pijn hebben en gelukzalige gevoelens en meer ontspanning ervaren!


En weet je wat zo fijn is? Je kunt het gebruiken waar en wanneer je maar wilt! Gewoon lekker thuis, of onderweg. Heerlijk toch?

Wist je dat slechts 20 seconden op de Spijkermat al een positief effect heeft op je bloedcirculatie? Kijk maar eens naar de cyclus hieronder:


Hoe werkt het? De FineTiger Sensatiecyclus

10-20 sec. 

In het begin kan een sessie op de Acupressuur Mat een beetje oncomfortabel voelen. Het kan zijn dat je lichaam zich tegen het prikkelende gevoel verzet.

1-2 min. 


Je huid begint warm te worden. Het kan zelfs zijn dat het een beetje verbrand voelt! (Maak je geen zorgen, zo lang je niet met de Spijkermat onder de zonnebank gaat liggen ben je veilig).

4-6 min. 


Goed bezig! Het lichaam is nu volledig aan het herstellen. Het is nu echt goed op gang gekomen.

Blijvend 

Als je klaar bent met je sessie gaan de processen verder in jouw lichaam. Verder met het reinigen van je lichaam en je geest. Geniet ervan!

20-40 sec. 

Je lichaam begint bloed naar het drukgebied van de spijkers te sturen.

2-4 min. 

Voel je het tintelende effect? Je wordt nu dieper verwarmd. Je lichaam is nog meer in werking.

6-20 min. 

Heerlijk hoe die spieren beginnen te relaxen en de spanning vermindert. Sommige mensen ervaren zelfs een gevoel dat Engelstaligen beschrijven als "blissed out" (sommige mensen vallen zelfs in slaap!). Een hemels gevoel.

*"MEDITATION IS LIKE A GYM IN
WHICH YOU DEVELOP THE POWERFUL
MENTAL MUSCLES OF CALM AND INSIGHT."*

– AJAHN BRAHM

Zoals je kunt zien heeft het gebruik van de Acupressuur Mat zeer positieve effecten op jouw lichaam. We kunnen ons voorstellen dat jij het nog wel spannend vindt als je onervaren bent - of juist dat je al langer bezig bent en dat je wel wat extra uitdaging kunt gebruiken! Wij zouden Finetiger niet zijn als wij niet voor ieder wat wils zouden bieden. Hiernaast vind je een aantal gebruikerstips.

Beginner

Als je een beginner bent, raden wij je aan om de mat op een stoel of op de bank te leggen. Ga rustig op de mat zitten voor 10-15 minuten. Lukt het je om te wennen aan het gevoel van de acupressuurpunten? Nu al heeft de Finetiger Spijkermat de positieve effecten op jouw lichaam en geest.

Gebruik deze geweldige manier als je een beginner bent, en liever nog niet langer dan 20 minuten. Je kunt van de voordelen genieten terwijl je voor de computer of televisie zit en ondertussen wennen aan het gevoel van acupressuur op je lichaam.

Gevorderd

Als je een gevorderde gebruiker bent, raden wij je aan de mat op een harde vloer te plaatsen en er direct op te gaan liggen, terwijl je jouw lichaamsgewicht gelijkmatig over de mat verspreidt. Omdat het harde oppervlak van de vloer geen dempend effect heeft, is er meer directe stimulatie van de acupressuurpunten voor jouw rug, waardoor de circulatie naar het drukgebied groter wordt. Dit zorgt voor vrijwel onmiddellijke stressverlichting en pijnverlichting, terwijl het ook de genezing in het lichaam bevordert.

Gebruik de mat 45 minuten of zelfs langer. Gevorderde gebruikers kunnen dit prima aan.

Semi-gevorderd

Als je semi-gevorderd bent, raden wij aan de Finetiger Acupressuur Mat én het kussen te gebruiken door de mat plat op de bank of op het bed te leggen, bijvoorbeeld tijdens het lezen, mediteren of televisiekijken. Het gebruik van de mat en het kussen zorgt op deze manier voor een soort kussen voor jouw rug en bevordert het wennen eraan zonder de maximale druk op je rug uit te oefenen. Het zorgt er ook voor dat de tijd voorbijvliegt omdat je vanuit je bed of bank tv kunt kijken!

Gebruik de mat minimaal 20 minuten en liever nog niet langer dan 45 minuten.

Specifieke pijntjes?

Voor specifieke pijntjes hebben wij de gratis Massagebal meegeleverd! Daarmee kun je de meest hardnekkige pijnpunten uit je lichaam masseren.

Gebruik de Massagebal eerst om de plek van de pijn op te sporen. Zodra je het pijnpunt gevonden hebt, is het belangrijk dat je niet op de pijn duwt, maar een rollende beweging over de bal maakt. Dit kan best wel even lekker kraken, maar de volgende dag zal je er blij mee zijn!

De Acht Acupressuur Basisoefeningen

Sta je al te popelen? Hartstikke goed! Wij hebben voor jou 8 basisoefeningen die je kunt uitproberen! Probeer ze eens voor 10 minuten. Gaat het je makkelijk af? Verleng de tijd!



Ga plat op je rug liggen met je benen gestrekt. Wil je meer druk op je onderrug? Buig dan je knieën en zet je voeten plat op de vloer. Wil je nog meer druk? Stoer! Leg eens het kussen onder je rug!



Ga op je buik liggen met je armen onder je hoofd of naast je lichaam. Adem langzaam en diep, in en uit.



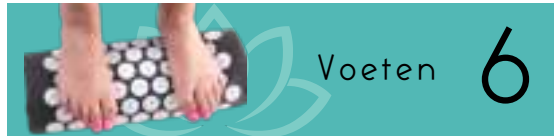
Ga lekker met je nek op het kussen liggen voor optimale stimulatie!



Ga op je zij liggen met de Acupressuur Mat onder je heup en dij. Ontspan voor 10 minuten en draai je dan om zodat je ook de andere kant behandelt. Ontspan weer voor 10 minuten.



Ga op de mat zitten. Voor een sterker effect op de hamstrings, reik je naar je tenen. Ontspan. Je kunt ook op een stoel zitten met de mat onder je billen (ideaal voor lange dagen aan een bureau).



Ga met blote voeten op de Finetiger Spijkermat staan. Na een tijdje mag je één voet zachtjes optillen voor een sterker effect op de staande voet. Probeer het ook eens op het Acupressuur Kussen! Te zwaar? Ga dan op een stoel zitten met je voeten op de Mat of het Kussen.

Stimulatie van drukpunten in de voeten, ook wel zonetherapie of reflexologie genoemd, heeft invloed op gebieden van de voeten die volgens de behandelaars overeenkomen met organen in andere delen van het lichaam. Cool he?



Leg de zijkant van je gezicht zachtjes op de Acupressuur Mat of het Kussen. Gebruik een dun stuk doek tussen je gezicht en de acupressuurmat als het gevoel te intens is. Blijf een paar minuten in deze positie en draai dan je hoofd naar de andere kant.



Leg de Acupressuur Mat onder je onderrug en billen. Buig je knieën omhoog en plaats je voeten op de vloer voor meer voordeel.

Dat was het. Veel acupressuurplezier!

finetiger



Kunnen wij je nog ergens mee helpen?

We hopen dat je zo goed vooruitkomt en van al je pijntjes en onprettige gevoelens af kunt komen. Kunnen wij je nog ergens mee helpen?

Neem dan contact met ons op! Wij helpen je graag.


Contact opnemen kan op twee manieren. Scan de QR-code, of stuur een e-mail naar service@tradetiger.nl



Voor nu,
heel veel plezier met je Acupressuur Mat, Kussen en Massagebal!

Team Finetiger

finetiger

fine  tiger

Manuel d'instructions



*"MEDITATION IS A VITAL WAY TO
PURIFY AND QUIET THE MIND, THUS
REJUVENATING THE BODY."*

– DEEPAK CHOPRA

Vous souffrez des douleurs du cou, du dos, votre rythme de sommeil pourrait être meilleur ou vous voulez simplement vous sentir mieux dans votre peau? Merci d'avoir acheté le tapis d'acupression Finetiger! Ces plaintes appartiendront bientôt au passé!

Par ce manuel d'instructions nous aspirons à mettre les choses au point afin d'assurer que vous utilisez le tapis de manière optimale. Le tapis de clous Acupression Finetiger est en fait une version moderne du lit de clous tel que nous le connaissons de l'Orient. En adoptant certaines postures sur le tapis, vous stimulerez votre circulation sanguine et vos terminaisons nerveuses. De plus, votre corps produira également les hormones endorphine et ocytocine. Cela a à son tour un effet positif. De cette façon, vous aurez moins de douleur et vous ressentirez des sentiments de bonheur et de relaxation!

Et savez-vous ce qui est le mieux? Vous pourrez utiliser ce tapis où et quand vous le souhaitez! A la maison ou en déplacement. Merveilleux non?

Saviez-vous que seulement 20 secondes sur le tapis de clous ont déjà un effet positif sur votre circulation sanguine? Jetez un coup d'œil au cycle ci-dessous:

Comment cela fonctionne?

Le cycle de sensation Finetiger

10-20 sec.



Au début, une séance sur le tapis d'acupression peut être un peu inconfortable. Votre corps peut résister à la sensation de picotement.

1-2 min.



Votre peau commence à se réchauffer. Il peut même sembler un peu brûlé! (Ne vous inquiétez pas, tant que vous n'utilisez pas le tapis sous le banc solaire, vous serez en sécurité).

4-6 min.



Très bien! Le corps est maintenant en plein rétablissement. Vous commencerez vraiment à sentir les bénéfices!

Permanent



Lorsque vous avez terminé votre séance, les processus se poursuivent dans votre corps. Continuez à purifier votre corps et votre esprit. Profitez-en!

20-40 sec.



Votre corps commence à envoyer du sang vers la zone de pression des clous.

2-4 min.



Vous ressentez l'effet de picotement? Vous êtes maintenant chauffé plus profondément et votre corps travaille plus encore.

6-20 min.



Délicieux de sentir comment les muscles commencent à se détendre et que la tension diminue. Certaines personnes éprouvent même un sentiment que les anglophones appellent «blissed out» (certaines personnes s'endorment même!). Un sentiment exquis.

*"MEDITATION IS LIKE A GYM IN
WHICH YOU DEVELOP THE POWERFUL
MENTAL MUSCLES OF CALM AND INSIGHT."*

– AJAHN BRAHM

Comme vous pouvez le voir, l'utilisation du tapis d'acupression a des effets très positifs sur votre corps. Nous pouvons imaginer que vous le trouverez captivant si vous êtes inexpérimenté - ou que vous travaillez depuis un certain temps et que vous cherchez un petit défi! Ne vous inquiétez pas, Finetiger offre une option à tout le monde. Voici quelques conseils d'utilisation:

Débutant

Si vous êtes débutant, nous vous recommandons de placer le tapis sur une chaise ou dans le canapé.

Asseyez-vous tranquillement sur le tapis pendant 10 à 15 minutes. Vous vous habituez à la sensation des points d'acupression? Alors le tapis d'acupression Finetiger a déjà des effets positifs sur votre corps et votre esprit.

Utilisez cet excellent exercice si vous êtes un débutant, et de préférence pas plus de 20 minutes. Vous pouvez profiter des bénéfiques assis devant l'ordinateur ou la télévision tout en vous habituant à la sensation d'acupression sur votre corps.

Expérimenté

Si vous êtes un utilisateur expérimenté, nous vous recommandons de placer le tapis sur un sol dur et de vous allonger directement dessus, en répartissant uniformément votre poids sur le tapis. Étant donné que la surface dure du sol n'a pas d'effet d'amortissement, il y a une stimulation plus directe des points d'acupression sur votre dos, augmentant ainsi la circulation vers la zone de pression. Cela procure un soulagement du stress et de la douleur presque instantané, tout en favorisant la guérison du corps.

Utilisez le tapis pendant 45 minutes ou même plus. La méthode avancée est également idéale si vous avez besoin d'un soulagement de la douleur chronique.

Semi-avancé

Si vous êtes semi-avancé, nous vous recommandons d'utiliser le tapis d'acupression Finetiger et l'oreiller en posant le tapis sur un canapé ou sur un lit, par exemple en lisant, en méditant ou en regardant la télévision.

L'utilisation du tapis et de l'oreiller de cette manière crée une sorte de matelas pour votre dos et vous encourage à vous y habituer sans exercer la pression maximale sur votre dos. Cela fait également passer le temps puisque vous pouvez regarder la télévision depuis votre lit ou votre canapé!

Utilisez le tapis pendant au moins 20 minutes et de préférence pas plus de 45 minutes.

Des douleurs spécifiques

Pour les douleurs spécifiques, nous avons inclus la balle de massage gratuite! Cela vous permet de masser les points de douleur les plus tenaces de votre corps. Utilisez d'abord la boule de massage pour localiser la zone de la douleur. Une fois que vous avez trouvé le point douloureux, il est important de ne pas pousser sur la douleur, mais de faire un mouvement de roulement sur la balle.

Cela peut être un peu douloureux au début, mais vous serez soulagé le lendemain!

Les huit exercices de base d'acupression

Vous avez déjà hâte de commencer? Très bien! Nous vous offrons 8 exercices de base! Essayez-les pendant 10 minutes. Ils sont trop faciles pour vous? Prolongez le temps d'exercice!



Allongez-vous sur le dos avec les jambes étirées. Vous voulez plus de pression sur le bas du dos? Pliez les genoux et posez vos pieds à plat sur le sol. Vous désirez encore plus de pression? Cool! Placez l'oreiller sous votre dos!



Allongez-vous sur le ventre, les bras sous la tête ou à vos côtés. Inspirez et expirez lentement et profondément.



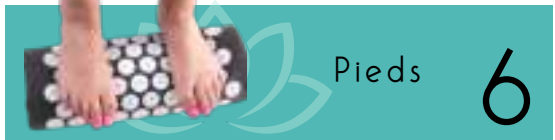
Allongez-vous et placez la nuque sur l'oreiller pour une stimulation optimale!



Allongez-vous sur le côté avec le tapis d'acupression sous la hanche et la cuisse. Détendez-vous pendant 10 minutes, puis faites demi-tour pour traiter également l'autre côté. Détendez-vous à nouveau pendant 10 minutes.



Asseyez-vous sur le tapis. Pour un effet plus fort sur les ischio-jambiers, essayez d'atteindre vos orteils. Détendez-vous. Vous pouvez également vous asseoir sur une chaise avec le tapis sous vos fesses (idéal pour les longues journées au bureau).



Tenez-vous pieds nus sur le tapis d'acupression Finetiger. Après un certain temps, vous pouvez soulever doucement un pied pour un effet plus fort sur l'autre pied. Faites la même chose sur l'oreiller d'acupression! Trop douloureux? Asseyez-vous sur une chaise avec vos pieds sur le tapis ou l'oreiller.

La stimulation des points de pression dans les pieds, également appelée thérapie de zone ou réflexologie, affecte les zones des pieds qui, selon les praticiens, correspondent à des organes dans d'autres parties du corps. Cool, non?



Placez doucement le côté de votre visage sur le tapis d'acupression ou sur l'oreiller. Utilisez un mince morceau de tissu entre votre visage et le tapis d'acupression si la sensation est trop intense. Restez dans cette position pendant quelques minutes, puis tournez la tête de l'autre côté.



Placez le tapis d'acupression sous le bas du dos et les fesses. Pliez vos genoux et placez vos pieds sur le sol pour un meilleur effet.

C'est tout ! Bon plaisir d'acupression!

fine tiger



D'autres Doutes à Résoudre ?

Nous espérons que vous ferez de bons progrès et que vous pourrez vous débarrasser de toutes vos douleurs et sentiments désagréables. Vous avez d'autres doutes? N'hésitez pas à nous contacter! Nous serons heureux de vous aider. Vous pouvez nous contacter de deux manières. Scannez le code QR ou envoyez un e-mail à service@tradetiger.nl



Pour l'instant, amusez-vous avec votre tapis d'acupression, votre oreiller et votre balle de massage!

Équipe Finetiger

fine  tiger