

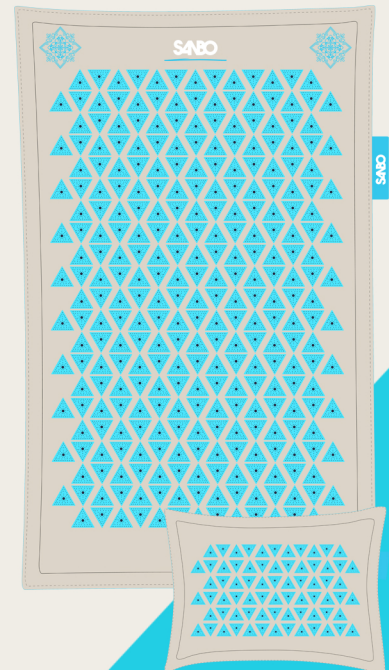
# Gefeliciteerd met jouw nieuwe SANBO Acupressuur mat

Je bent een stap dichterbij het verbeteren van jouw slaap, herstel, het verminderen van stress en het voorkomen en genezen van pijntjes.

Met de SANBO Acupressuur mat kan jij een moment van rust creëren waar en wanneer jij wil.

In deze handleiding lees je waar de acupressuur mat o.a. goed voor is. En hoe je deze het best kan gebruiken.

Bedankt voor jouw aankoop en veel plezier met de SANBO Acupressuur mat!



**SANBO**

## QUICK START

# Beginnen met jouw sessie

**1**

### Wees voorbereid, het kan pijnlijk zijn

Mocht je nog niet gewend zijn aan het liggen op een acupressuur mat dan kan het, vooral op het begin, als pijnlijk worden ervaren.

Dit is normaal en niet erg! Je zal merken dat het lichaam hier positief op reageert.

**2**

### Creër een rustige omgeving

Het is belangrijk om jouw sessie ook echt als een moment voor jezelf te zien.

Als je wil profiteren van alle voordelen van acupressuur therapie raden wij aan om in een rustige omgeving te gaan liggen.

**3**

### Luister goed naar jouw lichaam

Wanneer je net begint met de spijkermat adviseren wij het gebruik rustig aan op te bouwen. Luister altijd goed naar jouw lichaam.

Begin eerst met een paar minuten en verleng dit zodra het goed voelt. Voor een optimaal resultaat adviseren wij de spijkermat minimaal 10-20 minuten te gebruiken. Langer mag ook.

**4**

## **Ga zitten rol langzaam 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 kun je beginnen met een dunne laag kleding te dragen tot je gewend bent.

**6**

## **Geniet van de ontspanning**

Binnen enkele minuten zal je lichaam warm worden, de doorbloeding wordt geactiveerd en de spieren ontspannen.

Het zelfherstellend vermogen van jouw lichaam wordt geactiveerd en afvalstoffen worden sneller en beter afgevoerd. Geniet van de

**5**

## **Focus op ademhaling**

Ervaar wat er in jouw lichaam gebeurt. In het begin kan je een pijnprikkel ervaren. Jouw lichaam maakt endorfine en oxytocine (twee gelukshormonen) aan. Heb vertrouwen, binnen enkele minuten zal deze 'pijnprikkel' afnemen en wordt je langzaam helemaal relaxed.

**7**

## **Nazorg**

Drink na een sessie op de mat altijd voldoende water! Wij adviseren om minimaal 1 liter water te drinken. Doe dit verdeeld over 30 - 45 minuten.

# De geschiedenis van acupressuur

De leer van acupressuur is al eeuwenoud. Er zijn geleerden die zeggen dat de acupressuur al 5000 jaar voor Chr. werd gebruikt in de Chinese alternatieve geneeswijze. In de Chinese historie hield men zich veel bezig met de kosmos en de krachten en ritmes van de aarde. Volgens de Chinese geneeskunde stroomt levensenergie, genaamd qi, door banen in ons lichaam. Die banen zijn aan elkaar verbonden zijn en worden meridianen genoemd. In de huid van je hoofd, rug, borstkas, armen en benen bevinden zich een twaalf tot viertiental energiebanen die eindigen in je vingertoppen en tenen. Elke energiebaan geeft energie door aan je hoofdorgaan en andere spieren en organen. De energiebanen hebben ieder verschillende drukpunten.

Fysieke en mentale klachten zijn het gevolg van een blokkade in de meridianen. Acupressuur is een manier om blokkades in de energiebanen op te heffen door de drukpunten te manipuleren en levensenergie weer in de banen te brengen. De kennis uit de Chinese geneeswijze over het verlichten van pijn door druk uit te oefenen op bepaalde lichaampunten werd verzameld en verspreid over Azië. In India maakten Fakirs vervolgens bedden van een houten plank met spijkers. Fakirs stonden bekend als wondermensen die tevens vaak als goochelaar optraden en tijdens de show over een spijkerbed heen liepen. Ook buiten de shows om werd het spijkerbed door ze gebruikt maar dan om op te slapen.

Volgens de Fakirs zorgt de pijn die de hersenen voelen voor een natuurlijke aanmaak van een pijnstiller genaamd Endorfine. Dit is een gelukshormoon dat ervoor zorgt dat je relaxed wordt waardoor ze langer op het spijkerbed konden liggen. In de jaren 80 was er een Russische arts die onderzoek had gedaan naar het principe van een spijkerbed. Hij kwam tot de conclusie dat een spijkerbed niet alleen zorgt voor aanmaak van endorfine.

Het stimuleerde ook de doorbloeding, verlaagt de bloeddruk en zorgt voor de aanmaak van Oxytocine. De wetenschap heeft het bestaan van meridianen lange tijd heeft ontkent. In 1978 kwam daar langzaam verandering in na een onderzoek met radioactieve tracing methodes. Na het inspuiten van radioactief traceerbaar vloeistof in acupunctuurpunten was er een duidelijk lijn waar te nemen. Na verder onderzoek werd in 1992 vastgesteld dat meridianen wel degelijk bestaan.

## Wat gebeurt er met jouw lichaam?

**0 - 30 seconden.** Wauw dit doet pijn  
Hooft dit zo te zijn? Dit kan niet goed  
zijn voor een mens....

**30 - 60 seconden.** Je lichaam stimuleert de doorbloeding en je voelt het warm worden op de plek waar jij op de mat ligt. Het echte werk kan beginnen.

**1 - 3 minuten.** De warmte en pijn kan aanvoelen alsof je verbrand bent door de zon. Focus op jouw ademhaling en laat je niet gek maken!

**3 - 6 minuten.** Er kan een tintelend / jeukend gevoel ontstaan.

**6 - 10 minuten.** Jouw natuurlijke ontspanningsmechanisme neemt over. Het ontspannen en loslaten van stress kan eindelijk beginnen.

**10 - 20 minuten.** De natuurlijke doorbloeding is gestimuleerd, je spieren zijn ontspannen, de stress in jouw lichaam vloeit langzaam weg. Er ontstaat een rustgevend gevoel. Het lichaam dient te worden voorzien van vocht!

SANBO App

# De massage gids in jouw broekzak

Krijg begeleiding bij jouw  
sessie.

Lees over informatie m.b.t.  
acupressuur



SANBO Care

# Een team die klaar zit speciaal voor jou!

Neem contact op met ons team als er iets  
onduidelijk is of er vragen zijn over het product.



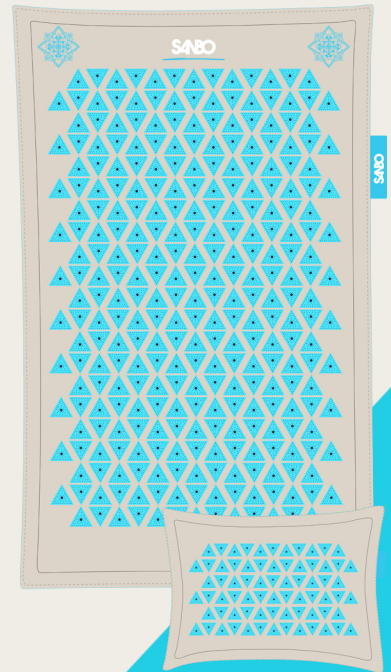
# Congratulations on your new SANBO Acupressure mat

---

You are one step closer to improving your sleep, recovery, reducing stress and preventing and healing aches and pains.

With the SANBO Acupressure mat you can create a moment of peace where and when you want.

In this manual you can read what the acupressure mat is good for, among other things. And how best to use it. Thank you for your purchase and have fun with the SANBO Acupressure mat!



The logo for SANBO, featuring the brand name in a bold, white, rounded font with a light blue outline, set against a white background.

## QUICK START

# Start your session

1

### **Be prepared, it can hurt!**

If you are not yet used to lying on an acupressure mat, it can be experienced as painful, especially in the beginning.

This is normal and not bad! You will notice that your body will react positively to this after a couple of sessions.

3

### **Listen to your body carefully**

If you are just starting out with the acupressure mat, we recommend building up use slowly.

Always listen carefully to your body. Start with a few minutes first and extend it as soon as it feels right. For optimal results, we recommend a minimum of 10-20 minutes. Your session can be longer than 20 minutes if you feel like it.

2

### **Create a calm environment**

It is important to really see your session as a moment for yourself.

If you want to benefit from all the positive points of acupressure therapy, we recommend lying down in a quiet environment without any disturbing factors from outside.



**4**

## **Sit down and slowly roll on the mat**

Distribute the weight evenly. For the best results, use the mat directly on bare skin.

To get used to the spike mat, you can start by wearing a thin layer of clothing until you get used to it.

**6**

## **Enjoy the relaxation**

Within minutes, your body will warm up, circulation is activated and muscles relax.

Your body's self-healing ability is activated and waste products are removed faster and better.

Enjoy the relaxation as long as it feels good for you.

**5**

## **Focus on your breathing**

Experience what happens in your body. At first, you may experience a twinge of pain. Your body produces endorphins and oxytocin (two happiness hormones).

Hold on, within minutes this "pain stimulus" will subside and you will slowly become completely relaxed.

**7**

## **After care**

Always drink plenty of water after a session on the mat! We recommend drinking at least 1 liter of water. Do this spread out over 45-60 minutes.

# The history of acupressure

The doctrine of acupressure is ancient. There are scholars who say that acupressure was used in Chinese alternative medicine as early as 5,000 years BC. In Chinese history, people were very concerned with the cosmos and the forces and rhythms of the earth. According to Chinese medicine, life energy, called qi, flows through pathways in our body. These pathways are connected to each other and are called meridians. In the skin of your head, back, chest, arms and legs, there are a dozen to fourteen energy pathways that end in your fingertips and toes. Each energy pathway transmits energy to your main organ and other muscles and organs. The energy pathways each have different pressure points.

Physical and mental complaints result from a blockage in the meridians. Acupressure is a way to release blockages in the energy pathways by manipulating the pressure points and bringing life energy back into the pathways. The knowledge from Chinese medicine about relieving pain by applying pressure to certain body points was gathered and spread throughout Asia. In India, Fakirs then made beds out of a wooden board with nails. Fakirs were known as miracle workers who also often performed as magicians and walked on a bed of nails during a show. They also used the bed of nails outside of shows to sleep on.

According to the Fakirs, the pain felt by the brain causes a natural production of a painkiller called Endorphins. This is a happiness hormone that causes you to become relaxed which allowed them to lie on the bed of nails longer. In the 1980s, there was a Russian doctor who had researched the principle of a bed of nails. He came to the conclusion that a bed of nails not only produced endorphins, it also stimulated blood flow, lowered blood pressure and produced Oxytocin.

Science has long denied the existence of meridians. This slowly changed in 1978 after a study using radioactive tracing methods. After injecting radioactive tracing fluid into acupuncture points, a clear line could be observed. After further research, it was determined in 1992 that meridians do exist.

## What happens to your body?

**0 - 30 seconds.** Wow this hurts  
Should it be like this? This can't be good for a person....

**30 - 60 seconds.** Your body stimulates blood flow and you feel it getting warm. The real work can begin.

**1 - 3 minutes.** The heat and pain can feel like you've been burned by the sun. Focus on your breathing and don't let it drive you crazy!

**3 - 6 minutes.** A tingling / itching sensation may occur.

**6 - 10 minutes.** Your natural relaxation mechanism takes over. The relaxation and release of stress can finally begin.

**10 - 20 minutes.** The natural blood flow is stimulated, your muscles are relaxed, the stress in your body slowly flows away. A calming feeling is created. The body needs to be hydrated!

SANBO App

# The massage guide in your pocket

Get guidance for your  
session.

Read about information  
related to acupressure.



SANBO Care

# A team that sits ready especially for you!

Please contact our team if anything is unclear or if there are questions about the product.

