



Inleiding

De spijkermat van RYCE is een populair hulpmiddel voor ontspanning en pijnverlichting. Het werkt op basis van acupressuur, waarbij kleine, scherpe punten de drukpunten van het lichaam stimuleren. Deze handleiding helpt je om het meeste uit je spijkermat te halen, inclusief het gebruik van het meegeleverde boekweitskussen.

Vorbereiding

1. **Kies een rustige plek:** Zorg ervoor dat je een rustige, comfortabele plek hebt waar je je kunt ontspannen, zoals een bed, bank of een yogamat op de vloer.
2. **Kleding:** Begin met een dunne laag kleding, zoals een T-shirt. Naarmate je gewend raakt aan de sensatie, kun je proberen de mat direct op de huid te gebruiken.
3. **Mat en Kussen Positioneren:** Leg de spijkermat plat op de gekozen ondergrond. Plaats het meegeleverde boekweitskussen aan het uiteinde van de mat waar je nek zal rusten.

Gebruik

1. **Liggen op de Mat:**
 - **Rug:** Ga voorzichtig op de mat liggen met je rug. Probeer gelijkmatig te verdelen, zodat je hele rug in contact komt met de mat.
 - **Nek en Schouders:** Gebruik het boekweitskussen voor extra comfort en ondersteuning. Plaats je nek op het kussen zodat je schouders en bovenrug de mat raken.
 - **Benen en Voeten:** Je kunt ook op de mat staan of zitten met je benen om de onderbenen, dijen of voeten te behandelen.
2. **Duur van Gebruik:**
 - **Beginners:** Begin met 5-10 minuten per sessie. Dit helpt je lichaam te wennen aan de sensatie.
 - **Gevorderden:** Naarmate je meer gewend raakt, kun je de sessieduur verlengen tot 20-40 minuten.
3. **Ademhaling en Ontspanning:**
 - **Diepe Ademhaling:** Adem diep en gelijkmatig om je lichaam te helpen ontspannen.
 - **Loslaten:** Probeer eventuele spanning los te laten en je te concentreren op de punten die de mat stimuleert.

Na Gebruik

1. **Voorzichtig Opstaan:** Sta langzaam en voorzichtig op om duizeligheid te voorkomen.

2. **Nabloeden:** Het is normaal dat je huid rood wordt en tintelt na gebruik. Dit komt door de verhoogde bloedcirculatie.
3. **Hydratatie:** Drink voldoende water om je lichaam te hydrateren en gifstoffen af te voeren.

Tips voor Effectief Gebruik

1. **Regelmaat:** Gebruik de spijkermat regelmatig voor optimale resultaten.
2. **Variëren:** Wissel de delen van je lichaam die je behandelt af om overal de voordelen te ervaren.
3. **Luister naar je Lichaam:** Stop met het gebruik als je pijn of ongemak ervaart.

Onderhoud van de Mat

1. **Reinigen:** Veeg de mat en het kussen na elk gebruik af met een vochtige doek en milde zeep indien nodig.
2. **Opbergen:** Bewaar de mat en het kussen op een droge, schone plek om de kwaliteit te behouden.

Waarschuwingen

- **Gezondheidsaandoeningen:** Raadpleeg een arts voordat je de spijkermat gebruikt als je gezondheidsproblemen hebt, zoals huidaandoeningen, bloedstollingsstoornissen of als je zwanger bent.
- **Pijn:** Stop onmiddellijk met het gebruik als je pijn ervaart die niet afneemt na verloop van tijd.

Met deze handleiding kun je veilig en effectief gebruik maken van je spijkermat en het bijbehorende boekweitskussen van RYCE. Geniet van de ontspanning en de voordelen die het biedt voor je welzijn!