

SPORTSTECH

Akupressur

Auf den Punkt gebracht!

**Gratis eBook: Infos,
Übungen und Tipps für
einen gesunden Körper!**



INHALT

- 1 EINFÜHRUNG: DIE AKUPRESSURMATTE - MEHR ALS NUR EIN "MODEGAG"** S. 03
- 2 URSPRUNG** S. 04
- 3 WAS MACHT DIE AKUPRESSURMATTE SO BESONDERS?** S. 05
- 4 FÜR WEN IST AKUPRESSUR GEEIGNET?** S. 06
- 5 EIN WIRKSAMES INSTRUMENT FÜR VIELSEITIGE BESCHWERDEN** S. 07
- 6 SO SETZEN SIE IHRE AKUPRESSURMATTE RICHTIG EIN** S. 08
- 7 WAS DIE SEELE STARK MACHT - DIE WIRKUNG DER AKUPRESSURMATTE AUF GLÜCKSHORMONE UND NERVENBOTENSTOFFE** S. 11

1 EINFÜHRUNG: DIE AKUPRESSURMATTE - MEHR ALS NUR EIN “MODEGAG”

Muss es sein, dass wir Menschen bei Schmerzen, Stress, Erkältungen oder Verdauungsproblemen sofort auf Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen? Oftmals bleibt uns gar keine andere Wahl und der Gang zum Arzt bleibt unvermeidlich. Dennoch – eines ist ganz klar – die Suche nach einer alternativen Lösung tritt bei vielen vermehrt auf und immer mehr Menschen probieren die eine oder andere präventive Methode aus, um der Einnahme von Medikamenten zu entgehen.

Körperliche Beschwerden sind heute gar nicht mehr wegzudenken, denn sie gehören zum Alltag dazu. Besonders Menschen, die in Büros arbeiten, täglich mehrere Stunden vor dem Computer sitzen, klagen oft über Nacken- und Rückenbeschwerden, über damit verbundene Kopfschmerzen bis zu Schlafstörungen und Depressionen.

Neben der angestrebten körperlichen Fitness, die durch den Besuch von Sportstudios erreicht werden soll, greifen immer mehr Menschen auf Produkte zurück, die sie ohne enormen Zeitaufwand, nutzen können.

Eine wieder in den Sinn kehrende bzw. modern gewordene und effektive Alternative zur unterstützenden Schmerzlinderung ist die Akupressur-Matte. Der „Akupressurmatten-Trend“ erstreckt sich nicht nur über Trendsetter aus Skandinavien, sondern erobert inzwischen die Welt im Sturm. Die Gesundheitsmatte gewinnt immer mehr Anerkennung als Lifestyle-Produkt und ist kaum noch wegzudenken.



2 URSPRUNG



Akupressur ist eine altbewährte, fernöstliche Naturheil-methode. Sie wirkt wie eine stimulierende Massage und basiert auf einer Kombination aus dem Behandlungsverfahren der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und dem Nagelbett der indischen Yogis. Auch wenn sie eng mit der Akupunktur verwandt ist, werden hier keine Nadeln gesetzt, sondern vielmehr bestimmte Reizpunkte der Haut durch Druck aktiviert. Im Gegensatz zum Nagelbett handelt es sich bei der westlichen Akupressurmatte um Druckspitzen aus hochwertigem ABS-Plastik, die sich auf Nadel-Rosetten befinden. Es handelt sich dabei um das gleiche Material, aus dem Legosteine bestehen. Durch die Aktivierung von Druckpunkten werden kleine Reize gesetzt, die den Blutkreislauf anregen.

Der Akupressurmatte wird nachgesagt, dass die Durchblutung stimuliert wird, wobei die betroffenen Bereiche mit Sauerstoff und wichtigen Nährstoffen versorgt und schmerzleitende Nervenzellen ausgeschaltet werden. Schmerzen und andere körperliche Beschwerden können anhand dieser Methode gelindert, Stress abgebaut und sogar das Abnehmen unterstützt werden. Akupressur eignet sich besonders gut zur Selbstbehandlung ersetzt jedoch nicht die ärztliche Behandlung von schwerwiegenden körperlichen Beschwerden.

Wichtig: Die Akupressurmatte ist kein Allheilmittel, in einigen Fällen ist ein Arztbesuch unumgänglich

3 WAS MACHT DIE AKUPRESSURMATTE SO BESONDERS?

Mit der Akupressurmatte können, so umfangreich wie ihre Wirkung ist, enorm viele Bereiche abgedeckt werden:

1. Selbstbehandlung

Es gibt viele unterschiedliche Wege seiner Gesundheit ein Stückweit näher zu kommen. Bei der Akupressurmatte handelt es sich jedoch eher um ein durchaus effektives und ein enorm leicht zu bedienendes Instrument, um für Besserung zu sorgen. Letzten Endes werden durch die Akupressurmatte ganz einfach die eigenen inneren Körperressourcen angeregt, um eine positive Wirkung zu erzielen. Wie genau das geschieht, darüber scheiden sich die „wissenschaftlichen“ Geister, aber eines ist klar: Akupunktur und Akupressur sind altbewährte Methoden, die bereits seit Jahrtausenden angewendet werden, damit der Körper Balance und Entspannung erfahren kann. Aber wie können die Fähigkeiten angeregt werden? Durch die die Druckspitzen der Akupressurmatten werden schlussendlich Nervenbahnen im Körper stimuliert, die Reflexpunkte aktiviert und Glückshormone, wie Oxytocin ausgeschüttet. Die Glückshormone sorgen dafür, dass Stress und Schmerz gelindert und Tiefenentspannung bewirkt wird und ein wohlbefindliches Gefühl herbeigeführt wird.

2. Entspannung, bspw. bei der Meditation

Die entspannende Wirkung der Akupressurmatte fällt bereits beim ersten Gebrauch auf. Die Wirkung ist so stark, dass das Einschlafen im Anschluss erleichtert wird. Empfohlen wird aus dem Grund auch die Nutzung am Abend, damit man den Tag optimal ausklingen lassen kann. So kann eine mögliche Methode geschaffen werden, um Schlafstörungen vorzubeugen.

3. Sport, Fitness

Auch beim Leistungssport stellt die Akupressurmatte eine absolut legitime Methode dar, um entscheidende Vorteile bei der Leistungssteigerung zu erzielen. Denn eine Leistungssteigerung geht zunächst mit einer Regenerationsphase einher, die gewährleistet werden sollte, um in einer Wettkampfsituation auch 100% präsent zu sein. Eine Überbeanspruchung beim Sport hingegen bewirkt **zunehmend körperlichen Stress. Aus diesem Grund ist der Einsatz einer Akupressurmatte die beste Möglichkeit, um eine frühzeitige Ermüdung der Muskeln zu verhindern.**

4. Wellness, Beauty, Jugendlichkeit

Wirkliche Schönheit kommt von innen und kann nicht nur durch Vertuschen von äußerlichen Schwachstellen gewonnen werden. Auch hier kann eine unmittelbare Verbindung zur Entspanntheit hergestellt werden. Wer entspannt ist, der strahlt diese innere Ruhe auch aus. Wird dies durch die Ausschüttung von Glücksbotenstoffen verstärkt und die Durchblutung gefördert, kann dies neben dem strahlenden Aussehen auch eine straffere Haut herbeiführen.

4 FÜR WEN IST AKUPRESSUR GEEIGNET?



Es gibt kaum Einschränkungen bei der Nutzung der Akupressurmatte. Die Behandlung selbst ist auch für Menschen aller Altersklassen und Gesundheitszustands gleich gut geeignet. Für Kinder hat die Matte gleiche positive Wirkungen wie für Erwachsene und hat auch besonders vor dem Schlafengehen einen positiven Effekt. Da Kinderhaut jedoch empfindlicher ist als die Haut von Erwachsenen und sie auf die Druckspitzen empfindlicher reagieren kann, sollte bei Bedarf ein Tuch daraufgelegt werden. Wichtig ist, dass die Akupressurmatte nicht als Spielzeug verwendet wird.

Bei harmlosen Beschwerden kann sie als alleinige Therapie ausprobiert werden. Bei schwerwiegenderen Erkrankungen darf Akupressur lediglich zur schulmedizinischen Therapie zusätzlich hinzugezogen werden und kann unterstützend positiv wirken.

Zudem lässt sich Akupressur auch ohne Hilfsmittel überall durchführen. Sie kann risikolos ohne jegliche Nebenwirkungen auch von Laien vorgenommen werden und ist insbesondere zur Selbstbehandlung geeignet. Bei schwerwiegenden Beschwerden sollten Sie diese unbedingt zeitnah von einem Arzt abklären lassen, damit ernsthaftere Erkrankungen rechtzeitig erkannt werden.

5 EIN WIRKSAMES INSTRUMENT ZUR LINDERUNG VIELSEITIGER BESCHWERDEN

Schlafstörungen

Fast jeder Mensch leidet unter Schlaflosigkeit. Besonders Faktoren, wie Stress, Verspannungen und Schmerzen rauben die Nachtruhe. Der zu behandelnde Punkt liegt zwischen Wirbelsäule und Schulterblatt auf Herzhöhe und wird traditionell angewendet bei Schlaflosigkeit und emotionaler Anspannung, durch die der Schlaf behindert wird. Die Akupressurmatte leistet hier ganze Arbeit und setzt die richtigen Reize.



Sämtliche Formen von Depressionen

Obwohl der Arztbesuch in solchen Fällen fast unumgänglich ist, wirkt die Akupressurmatte unterstützend und erfüllt gute Dienste für den Gemütszustand. Empfohlen wird eine regelmäßige und dauerhafte Nutzung, damit ein ausreichendes Wohlbefinden durch gezielte Reize und Freisetzen von Glückshormonen erzeugt werden kann.



Hitzewellen

Endorphine können Hitzewellen kontrollieren, indem das weibliche Hormon Luteotropin unterdrückt wird. Durch das Anregen von bestimmten Reizen können freigesetzte Endorphine das Nervensystem beruhigen und so den Herzrhythmus regulieren und andere Ausdrucksformen nervöser Störungen verhindern. Klinisch haben sich Endorphine als durchaus wirksame Körpertemperaturregler erwiesen.



Stärkung des Immunsystems

Ganz ohne Nebenwirkungen können Sie mit der Akupressurmatte den Blutstrom in der blockierten Körperregion verstärken und können so die gestörten Körperfunktionen wieder in Gang setzen. Botenstoffe wie Glückshormone werden freigesetzt und fließen durch die Blutbahn. So können Sie mit einem minimalen Aufwand einen maximalen Effekt auf Ihren Körper erzielen und können fit und vital Ihre Gesundheit zunehmend unterstützen.



6 SO SETZEN SIE IHRE AKUPRESSURMATTE RICHTIG EIN!

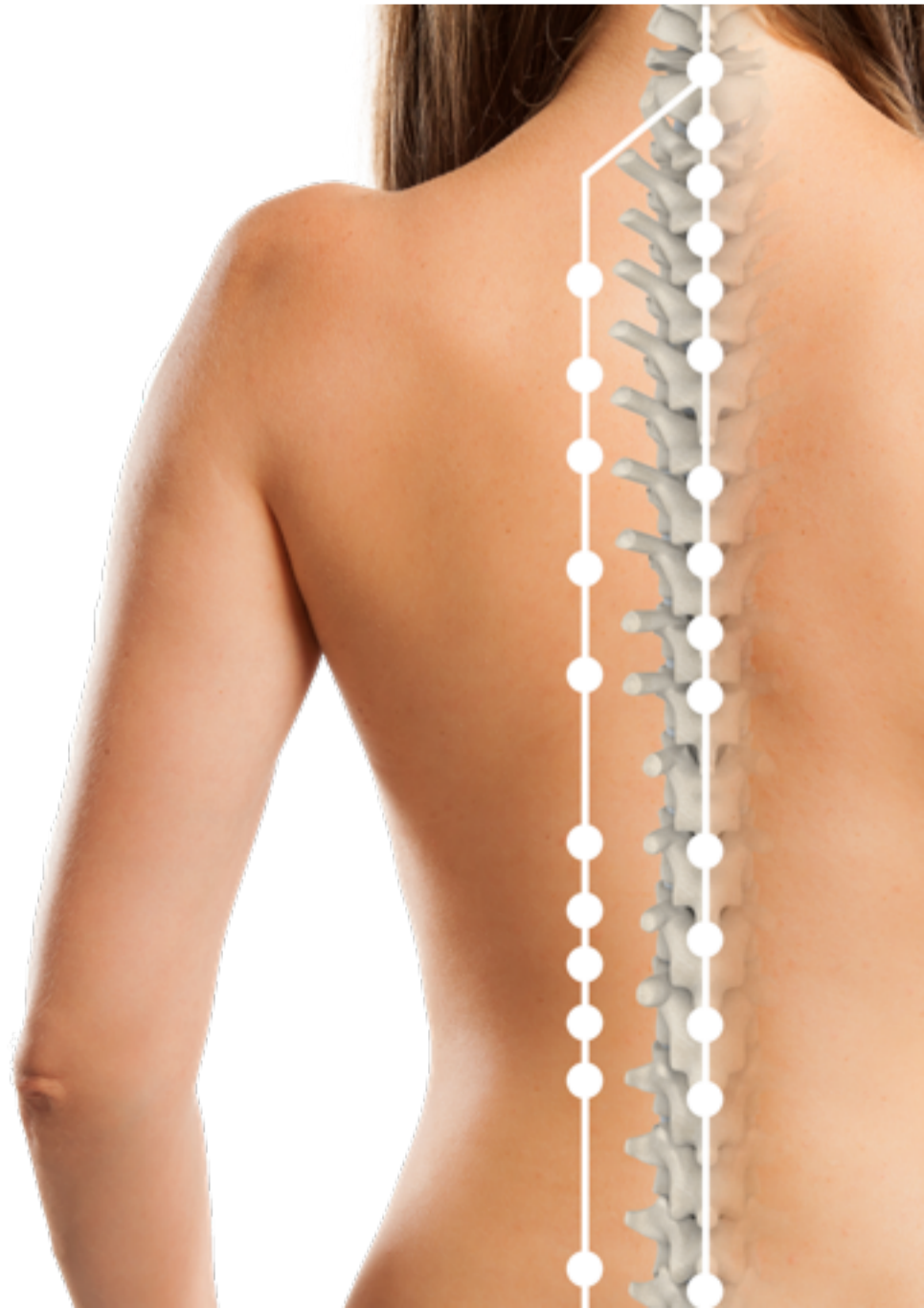
Platzieren Sie die Matte entweder auf einer Liege, Ihrem Bett oder einer Yogamatte auf dem Boden. Jedes Set der Sportstech Akupressurmatten beinhaltet ein zusätzliches Kissen, mit dem Sie Nacken und Schultern stimulieren können. Langes Haar sollten Sie dabei hochstecken, um die Behandlung so effektiv und angenehm wie möglich zu gestalten.

Legen Sie sich nun auf die Akupressurmatte. Ihre nackte Haut sollte nun mit den Druckspitzen der Nadelrosette in Berührung kommen. Empfinden Sie die Druckspitzen als zu stark, dann können Sie für den Anfang auch ein Tuch zwischen die nackte Haut und die Matte legen. Beginnen Sie mit einer täglichen Behandlung von 10 Minuten und steigern sie diese jeden Tag um weitere 10 Minuten. Empfohlen wird eine max. Behandlungszeit von 40 Minuten pro Tag. Hören Sie auf Ihr Gefühl und variieren Sie täglich die Anwendung je nach Empfindung. So können Sie die Behandlung auf Ihre persönlichen Bedürfnisse anpassen und können Ihren Tag anschließend entspannt fortführen.

WIE SIE EINZELNE BEREICHE IHRES KÖRPERS BEHANDELN UND REIZE GEZIELT SETZEN.

Sie müssen kein Profi sein, um eine Akupressurmatte zu nutzen, jedoch ist es immer ratsam behutsam in Kontakt mit der Matte zu kommen, denn die Druckspitzen können an der Haut kratzen und zu starke Druckspuren hinterlassen.

Legen Sie sich beispielsweise mit dem Rücken auf die Matte, dann können Sie als Eingewöhnungsphase ca. 10-15 Minuten ruhig und tief in den Bauch einatmen und entspannen. Im Anschluss wird eine angenehme Wärme spürbar und der Stress lässt langsam und stetig nach. Nach ca. 25-40 Minuten folgen Entspannung und Wohlbefinden, die Sie bei einem gesunden Schlaf unterstützen. Sie haben die Möglichkeit die Akupressurmatte ganzkörperlich zu verwenden. Da am Rücken bzw. Rückgrat die Nervenbahnen verlaufen, die einen direkten Verlauf in alle Körperteile haben, haben Sie auch einen direkten Einfluss auf die Wahrnehmung des ganzen Körpers. Sie selbst bestimmen, was sich angenehm anfühlt und deshalb können Sie selbst entscheiden an welchen Körperteilen Sie die Matte anwenden, um eine bestmögliche Behandlung zu bewirken. Durch die gezielte Anwendung an den verschiedenen Körperregionen wie z.B. Bauch, Beine, Rücken oder Po erzielen Sie auch unterschiedlich viele Möglichkeiten und Wirkungen, wie z.B. Stoffwechsel anregen oder Verspannungen lösen bzw. vorbeugen.





RÜCKEN

Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Akupressurmatte. Damit auch der Lendenbereich in Kontakt mit den Druckspitzen kommt, stellen Sie Ihre Fersen gegen das Gesäß.

Wirkung: Stimulation der Nervenlaufbahnen entlang der Wirbelsäule

PO

Legen Sie sich mit dem Po auf die Akupressurmatte. Sollten Sie einen zu starken Druck der Druckspitzen verspüren, können Sie auch ein Tuch auf die Matte legen. Haben Sie bereits Übung können Sie die Behandlung auf nackter Haut fortführen.

Wirkung: Löst Verspannungen im Lenden- und Gesäßbereich, für mehr Energie und Stabilität. Beugt chronische Verspannungen vor.



FÜBSOHLN

Legen Sie Ihre nackten Füße auf die Akupressurmatte, während Sie auf einem Stuhl sitzen. Um den Druck etwas zu verstärken, können Sie sich auch auf die Matte stellen.

Wirkung: Das Anregen der Fußreflexzonen fördert die Durchblutung und hat einen positiven Einfluss auf verschiedene Körperteile bzw. Organe.



BEINE

Legen Sie in Rückenlage die ausgestreckten Beine auf die Akupressurmatte.

Wirkung: So fördern Sie die Durchblutung in den Beinen und beugen Venenleiden oder ähnliche Beschwerden vor.

**LINKE UND RECHTE GESICHTSHÄLFTE**

Legen Sie ihre Wange behutsam auf die Matte. Verspüren Sie einen zu starken Druck der Druckspitzen, können Sie ein Tuch zwischen Wange und Akupressurmatte legen.

Wirkung: Diese Behandlung bewirkt ein Lösen von Verspannungen in der Kieferregion. Durch eine zusätzliche Durchblutung erhält Ihr Gesicht einen frischen Teint und noch mehr Glanz durch ein verstärktes Wohlbefinden.


**BAUCH**

Legen Sie sich mit dem Bauch auf die Akupressurmatte und achten Sie darauf, dass die obere Kante der Matte noch unter der Brust liegt.

Wirkung: Mit dieser Behandlung lösen Sie Verspannungen in Zwerchfell und Atemmuskulatur.



Die Behandlung mit der Akupressurmatte eignet sich besonders gut in Ihren Arbeitspausen. Sie können Ihre Leistungsfähigkeit steigern und geben Ihrem Arbeitsalltag neuen Schwung. Maximale Erfolge sowie beste Ergebnisse erreichen Sie bei regelmäßiger Nutzung der Matte.

Das Aktivieren zahlreicher Akupressurpunkte fördert die Durchblutung, erhöht die Sauerstoffaufnahme und balanciert die Körperteilfunktionen besser aus. 

7 WAS DIE SEELE STARK MACHT - DIE WIRKUNG DER AKUPRESSURMATTE AUF GLÜCKSHORMONE UND NERVENBOTENSTOFFE

Durch die Behandlung mit der Akupressurmatte wird nachweislich die Freisetzung von den körpereigenen Wohlfühl-Hormonen, wie Endorphine und Oxytocine, angeregt.

Diese Hormone reduzieren die durch äußere Reize oder Belastungen entstehenden Reaktionen wie Stress und Depressionen.

Was genau passiert?

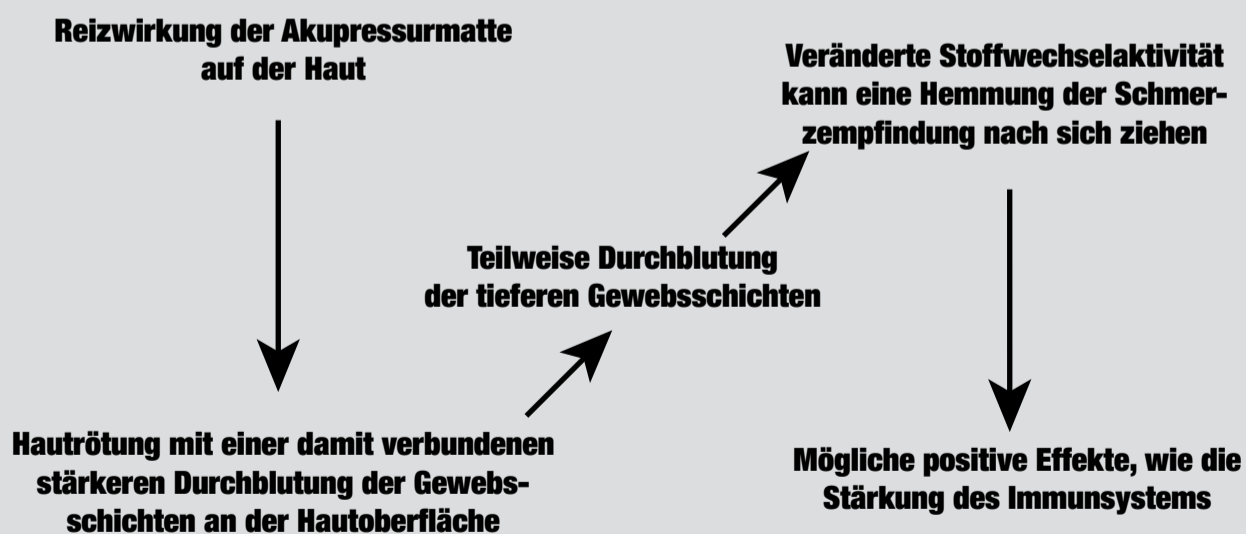
Die auf den Nadelrosetten befindlichen Druckspitzen auf der Matte stimulieren die sogenannten Akupunktur-Punkte entlang der Nervenlaufbahnen. Da die Nervenbahnen am Rückgrat alle Körperteile beeinflussen, kann auf diese Weise am schnellsten eine Entspannung herbeigeführt werden. Die Impulse gelangen dabei über das Knochenmark in das Gehirn, wobei sich schließlich Glückshormone wie Endorphine, Oxytocine und andere Signalsubstanzen und Hormone in der Hirnanhangdrüse gebildet und freigesetzt werden. Es folgen Muskelentspannung, Stressabbau und das Nervensystem arbeitet auf Hochtouren.

Nach ca. 10-15 Minuten werden Peptid-Hormone freigesetzt, die verstärkt durch den Körper fließen. Nach weiteren ca. 5 Minuten kann man eine deutliche Minderung von Schmerzen und Stress verspüren. Erhöhen Sie die Behandlung auf weitere 25 bis 40 Minuten macht sich eine noch deutlichere Schmerzlinderung bemerkbar.

Glücksgefühle sind Nervenbotenstoffe, die in der Regel erst in Extremsituationen produziert werden. Diese Botenstoffe werden auch durch die Akupressur freigesetzt und wirken schmerzhemmend, beruhigend, angstlösend und können bis zur Ekstase führen.

Mangelt es an der Ausschüttung von oben genannten Botenstoffe können sogar depressive Zustände hervorgerufen werden.

Wenden Sie die Akupressurmatte täglich an, wird eine dauerhafte Linderung der Beschwerden bewirkt.



Weltweit gibt es zahlreiche wissenschaftliche Studien, die die positiven gesundheitlichen Wirkungen der Akupressurmatte verdeutlichen. Nun liegt es an den Menschen selbst diese positiven Effekte wahrzunehmen, die Matte als Instrument anzuwenden und ihrer Gesundheit ein Stückweit näherzukommen.

8 DIESE PRODUKTE KÖNNTEN SIE AUCH INTERESSIEREN



AXM400

Sie haben noch nicht genug von Akupressur? Dann holen Sie sich die AXM400 mit einem Futter aus Kokosfaser und exklusivem Leinenbezug. Mit 8316 Druckspitzen stimulieren Sie mit der AXM400 die Durchblutung, versorgen die betroffenen Bereiche mit Sauerstoff und wichtigen Nährstoffen. Schmerzleitende Nervenzellen werden dabei wie von selbst ausgeschaltet. Nutzen Sie die „Vitalmatte“ für die Verbesserung und den Schutz Ihres Wohlbefindens effektiv und erzeugen Sie selbst ein warmes, wohltuendes Entspannungsgefühl.

AXM200

Holen Sie sich die AXM200 und nutzen Sie das Akupressur-Set im Liegen, Sitzen oder Stehen und passen Sie sie Ihren persönlichen Bedürfnissen individuell an. Lösen Sie so bequem die Verspannungen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich und stimulieren Sie zudem die Fußreflexzonen. Das zusätzliche Akupressurkissen verstärkt die Behandlung im Kopf- und Nackenbereich.



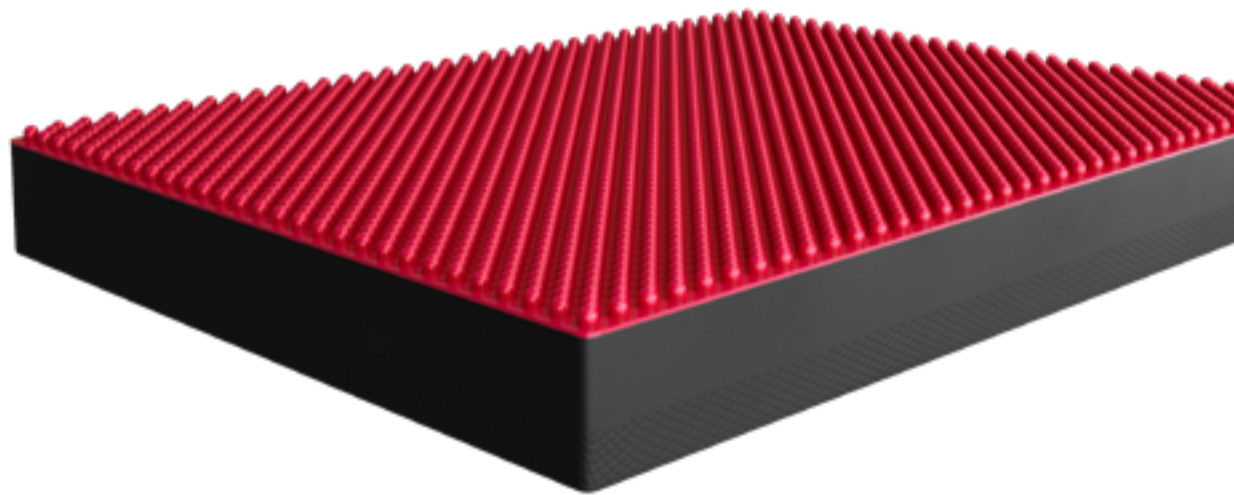


AXM100

Mit der AXM100 liegen Sie immer richtig – dank der besonders innovativen, hexagonalen Massageköpfe und hautfreundlichen Naturmaterialien. Erholen Sie sich ganzheitlich und finden Sie Ruhe im stressigen Alltag. Die über 11.000 Druckspitzen des Akupressur-Sets lindern Beschwerden an Nacken, Rücken, Po und Beinen effektiv und bringen Körper und Geist ins Gleichgewicht. Mithilfe von einem Druckkissen und zwei Tüchern können Sie den Druck nach Ihren individuellen Bedürfnissen intensivieren oder abschwächen. Die Tragetaschenfunktion macht den flexiblen Einsatz unterwegs möglich – und Ihrer Entspannung sind keine Grenzen mehr gesetzt.

BPX100

Dieses Balance Pad aus angenehm weichem strapazierfähigem Material ist die ideale Erweiterung ihrer Möglichkeiten zu einem ganzheitlichen Yoga, Pilates und Fitness-Training. Nutzen Sie das Balance Pad BPX100 für verschiedenste Übungen und setzen Sie diesen im Bereich Koordination, Gymnastik und Yoga ein. So trainieren Sie gelenkschonend Ihre Motorik, Kondition, Kraft und ganz besonders das Gleichgewicht!





**ENTDECKEN SIE UNSERE SHOWROOMS IN
BERLIN, DÜSSELDORF ODER MÜNCHEN.**

*Jetzt unsere Produkte vor Ort testen
und auf Amazon kaufen!*





Sportstech Brands Holding GmbH

Potsdamer Platz 11, 10785 Berlin



030/220663569

Textquellen:

Harnisch, Günter, (20186): Selbstheilung mit der Akupressurmatte. Geheimtipp für Rücken- und Stressgeplagte. Österreich, Schiedlberg: Bacopa Verlag.
https://www.fitforfun.de/gesundheit/ausprobiert-yantramatte-entspannung-auf-den-punkt-gebracht-_aid_8790.html. 28.08.2019.
<https://akupressur-guru.de/akupressurmatte-wirkung/>. 28.08.2019.

Bildquellen:

<https://www.shutterstock.com/de/image-photo/image-woman-holding-acupressure-mat-1196747347>
<https://www.shutterstock.com/de/image-photo/mother-daughter-doing-exercise-practicing-yoga-304119167>
<https://www.shutterstock.com/de/image-photo/foot-isolated-on-white-background-1009844554>
<https://www.shutterstock.com/de/image-photo/young-beautiful-woman-perfect-body-smooth-754940281>
<https://www.shutterstock.com/de/image-photo/female-feet-standing-on-acupressure-mat-562283215>
Harnisch, Günter, (20186): Selbstheilung mit der Akupressurmatte. Geheimtipp für Rücken- und Stressgeplagte. Österreich, Schiedlberg: Bacopa Verlag., S.41

Acupressure

In a nutshell!

**Free eBook: Info,
Exercises and Tips for
a healthy body!**



CONTENTS

1. INTRODUCTION: THE ACUPRESSURE MAT - MORE THAN JUST A “GIMMICK”	. 18
2. ORIGIN	. 19
3. WHAT MAKES THE ACUPRESSURE MAT SO SPECIAL?	. 20
4. FOR WHOM IS ACUPRESSURE SUITABLE?	. 21
5. AN EFFECTIVE WAY TO ALLEVIATE MULTIPLE COMPLAINTS	. 22
6. USING YOUR ACUPRESSURE MAT CORRECTLY	. 23
7. STRENGTHENING THE SOUL - THE EFFECT OF THE ACUPRESSURE MAT ON ‘HAPPINESS HORMONES’ (ENDORPHINS) AND NEUROTRANSMITTERS	. 26

1 INTRODUCTION: THE ACUPRESSURE MAT- MORE THAN JUST A “GIMMICK”

Is it really necessary that people with pain, stress, colds or digestive problems have to immediately resort to medication or dietary supplements? It appears there is often no credible alternative and visiting a doctor becomes inevitable. Nevertheless, one thing is clear, the desire and the search for alternative solutions and treatment options is increasing and more and more people are turning to various preventive methods to avoid the use of medication wherever possible.

Physical complaints nowadays are increasingly common and some level of physical discomfort has become part of everyday life. People who work in offices, sit for several hours a day in front of the computer are among those who frequently complain of neck and back complaints, headaches, sleep disturbances and depression.

Along with a desire to be physically fit, for which we often turn to sports and fitness studios, more and more people are turning to and relying on products that they can easily use and that don't require large amounts of their time.

The acupressure mat is an effective alternative to assist with pain relief. The “trend in acupressure mats” not only extends beyond trend setters from Scandinavia, but is now taking the world by storm. This health mat is gaining more and more recognition as a ‘must-have’ lifestyle product and is rapidly becoming almost indispensable.



2 ORIGIN



Acupressure is a well-known and well-tried healing technique originating from the Far East. It works akin to a stimulating massage and is based on a combination of Traditional Chinese Medicine (TCM) and the 'bed-of-nails' of traditional Indian yogis. Although it is closely related to acupuncture, no needles are used at all - rather certain points of the skin of the body are stimulated by pressure alone. Unlike a bed of nails, the western acupressure mat consists of pressure peaks made of high quality ABS plastic, located on needle rosettes. It is actually the same material that Lego bricks are made from. By activating specific pressure points, small stimuli are stimulated which in turn stimulates the body's blood circulation. The acupressure mat is known to stimu-

late the body's circulation thus providing effected surface areas with additional oxygen and essential nutrients which suppress the activity of pain-causing nerve cells. Pain, and indeed other physical ailments, can be relieved by using this method which additionally reduces stress and even supports weight loss. While Acupressure is particularly good for self-help and self-treatment, it does not replace any medical treatment for serious physical complaints.

Important: The acupressure mat is not a 'fix-all' treatment option and in some cases a visit to a doctor remains unavoidable.

3 WHAT MAKES THE ACUPRESSURE MAT SO SPECIAL?

The acupressure mat's scope is as extensive as its effects and an enormous number of physical problem areas can be covered:

1. Self-Treatment

There are, of course, multiple ways to get closer to your ideal health. The acupressure mat, however, is an extremely effective and extremely easy-to-use way to get healthier and feeling better fast. Ultimately, the acupressure mat simply stimulates your body's own internal resources to achieve a really beneficial and positive effect. Exactly how this is achieved is better known by the "scientific" minded, but one thing is clear - acupuncture and acupressure are well-established and effective methods that have been used for millennia to assist the body to achieve optimal balance and relaxation.

But how can the body be so effectively stimulated?

The pressure peaks of the acupressure mats stimulate the nervous system in the body, activate the reflex points and release 'positive feeling' or 'happy' hormones, such as oxytocin. These hormones ensure that stress and pain are alleviated, a level of deep relaxation is achieved and an overall feeling of well-being is established.

2. Relaxation, for example, by meditation.

The relaxing effect of the acupressure mat is evident right from the first time you use it. The relaxing effect is so strong that it is really easy to fall asleep afterwards. For this reason, it is recommended that you use the mat in the evening so that you can end the day feeling optimally well and relaxed. To this end, the acupressure mat can be a significant help in combatting sleep disorders.

3. Sport and Fitness

Even in the domain of competitive sports, the acupressure mat is a perfectly acceptable method to achieve significant performance benefits. An increase in performance is initially accompanied by a certain bodily regeneration phase, which aspires to achieve the optimal physical readiness to be 100% present in competitive situations. Its overuse in sports, however, can cause increasing physical stress. For this reason, using an acupressure mat is the best way to prevent any premature muscle fatigue.

4. Wellness, Beauty, Youthfulness.

Real beauty comes from within and can't be achieved simply by covering over external flaws. In this area too, an immediate connection to relaxation can be made. Those who are most relaxed invariably radiate a sense of inner peace and wellness. If this is enhanced by the release of beneficial substances in the body and the body's blood circulation promoted, it can bring about a radiant appearance as well as a firmer skin.

4 FOR WHOM IS ACUPRESSURE SUITABLE?



There are hardly any restrictions or exceptions when using the acupressure mat. The treatment itself is equally suitable for people of all ages and health. For children, the mat has the same positive effects as for adults and especially at bedtime. As baby skin is more sensitive than adult skin, however, and may be more sensitive to pressure peaks, a cloth of some kind should be placed on top of the mat if necessary. It is important that the acupressure mat is not used as a toy.

For mild complaints, the acupressure mat can be tried as a sole therapy. For more serious illnesses, acupressure may only be used alongwith more conventional medical therapy or treatment and may have a positive supportive effect.

In addition, acupressure can be performed anywhere and without additional aids. It can be enjoyed indoors and out risk-free, without any side effects and is particularly suitable for self-treatment. In case of any severe symptoms, a prompt visit to a doctor is recommended for a thorough check up so that any more serious issues are promptly diagnosed.

5 AN EFFECTIVE WAY TO ALLEVIATE MULTIPLE COMPLAINTS.

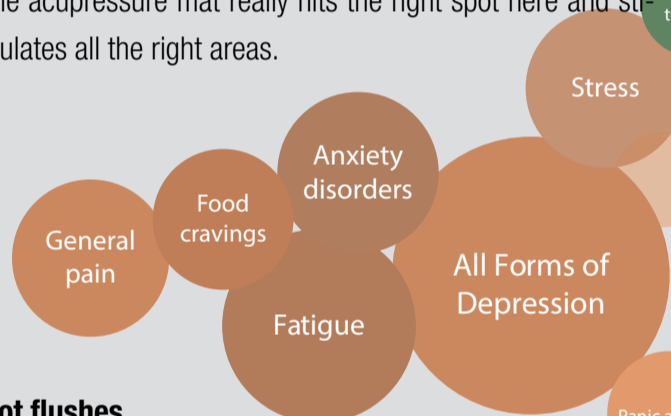
Sleep Disorders

Almost every person suffers from insomnia at some time. Factors such as stress, tension and pain can particularly rob us of a decent night's sleep. The area on the body needing treatment lies between the spine and scapula at the heart level and stimulating this area is traditionally used to cure insomnia and emotional tension that impedes proper sleep. The acupressure mat really hits the right spot here and stimulates all the right areas.



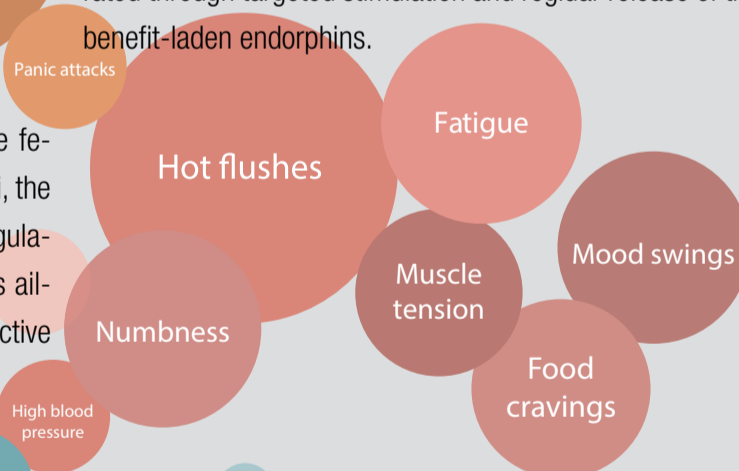
All Forms of Depression

Although visiting a doctor is almost inevitable in some circumstances, the acupressure mat has a supportive effect and is beneficial for your mood. Regular and long-term use is recommended so that sufficient well-being can be generated through targeted stimulation and regular release of the benefit-laden endorphins.



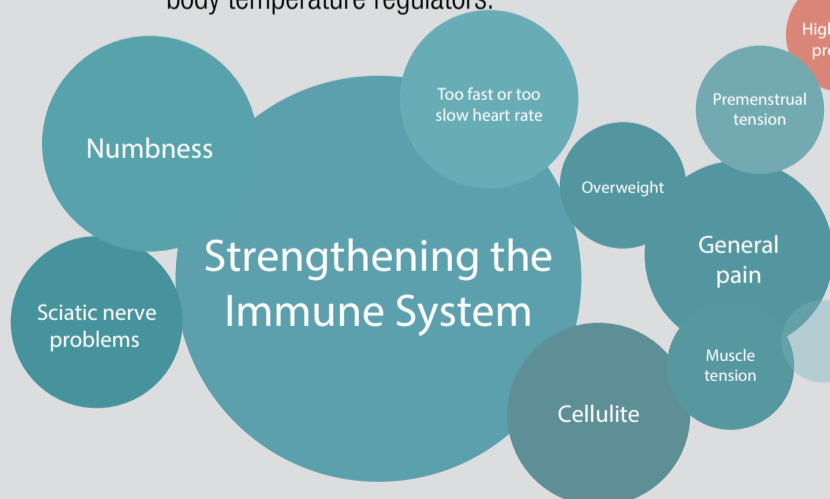
Hot flushes

Endorphins can control hot flushes by suppressing the female hormone luteotropin. By stimulating certain stimuli, the released endorphins can calm the nervous system, regulate the heart rhythm and prevent other signs of nervous ailments. Clinically, endorphins are proven to be quite effective body temperature regulators.



Strengthening the Immune System

With no side effects, you can use the acupressure mat to increase the blood flow in the effected body region and can thereby refresh body processes that may be out of balance. Messengers such as 'happiness hormones' are released and flow through the bloodstream. So, you can achieve a maximum effect on your body with a minimum of effort and can increasingly support and improve your health, fitness and vitality.



6 USING YOUR ACUPRESSURE MAT CORRECTLY

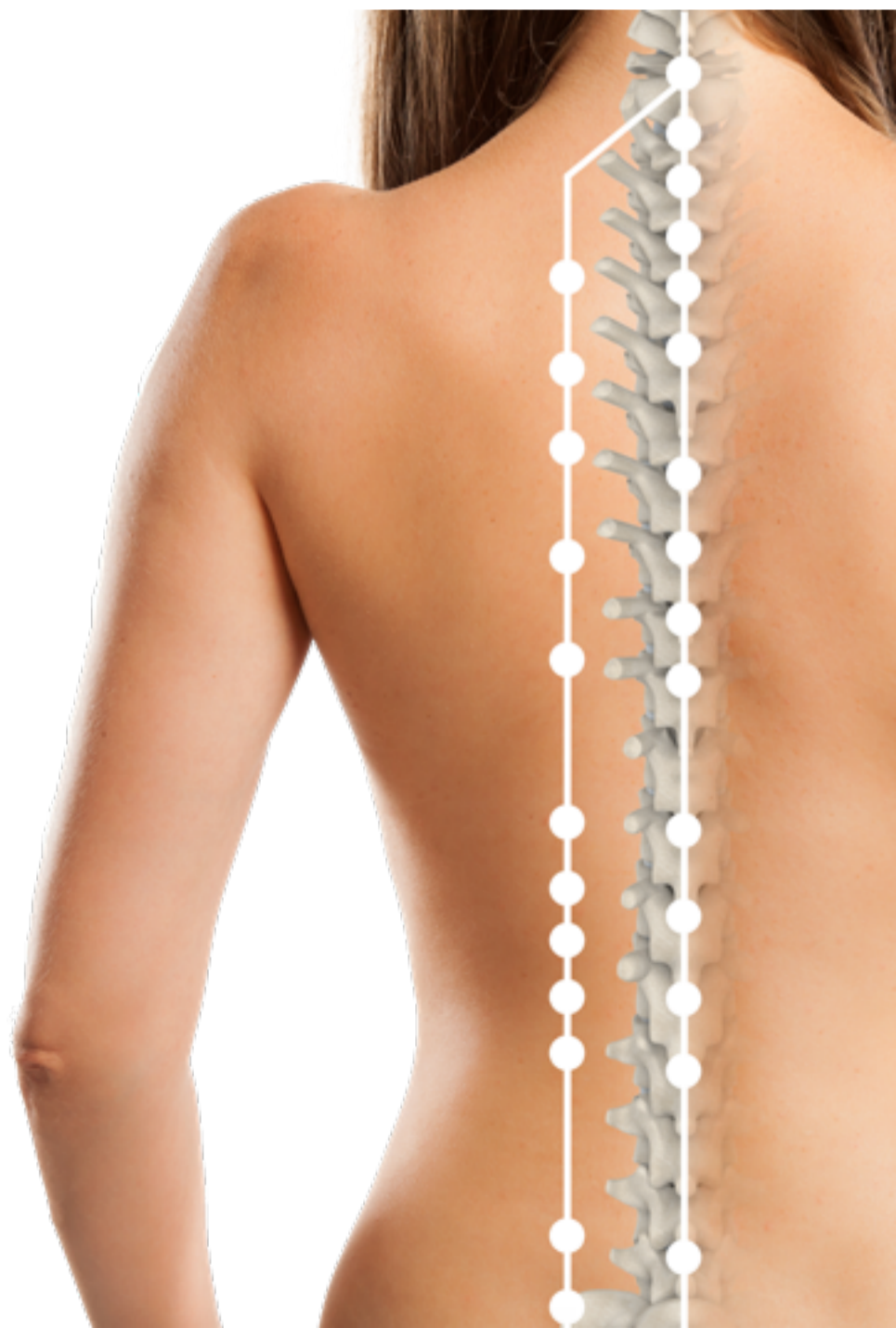
Place the mat on a soft surface, on your bed or on a yoga mat on the floor. Each set of Sportstech Acupressure Mats also provides you with an extra cushion that you can use to stimulate the neck and shoulders. Long hair should be pinned up to make the treatment as effective and comfortable as possible.

Lie down on the acupressure mat. Your bare skin should now come into contact with the pressure peaks of the needle rosette. If you find the pressure peaks too strong, then you can put a cloth between the naked skin and the mat to start with or until you becomes accustomed to and comfortable with the sensation of using the mat. Start with a 10-minute daily treatment and increase it by another 10 minutes each day. We recommend a maximum treatment time of 40 minutes per day. Pay attention to how you feel and vary the daily use and application depending on your own judgement; in this way, you can adjust treatment to suit your personal needs and then continue your day refreshed and relaxed.

HOW TO TREAT INDIVIDUAL AREAS OF YOUR BODY AND BENEFIT FROM THE TARGETED USE OF STIMULATION

You do not have to be a professional to use an acupressure mat, but it is always a good idea to use the mat carefully as the pressure peaks can mark the skin and temporarily leave pressure marks.

Lie down with your back on the mat and then breathe deeply and calmly using your abdominal muscles for approx. 10-15 minutes. Afterwards a distinctly pleasant warmth is noticeable and stress slowly and steadily decreases. After approx. 25-40 minutes of relaxation, a sense of well-being follows and this will directly assist you to enjoy a good nights sleep. You have the opportunity to use the acupressure mat for the benefit of your whole body. Since the nerves pass via the back and spinal area, which directly connects to all body parts, they also have a direct influence on the 'feel' of the whole body. You decide what feels comfortable and, therefore, you can decide on which parts of the body you apply the mat to - in order to achieve the best possible treatment. In this way, you target the application of the mat to different body regions, for example, the abdomen, legs, back or buttocks where there are different possibilities and effects to stimulate the metabolism and release or prevent tension.





Back

Lie with your back on the acupressure mat. In order for the lumbar region to come into contact with the pressure peaks, place your heels against the buttocks.

Beneficial Effect: Stimulation of the nerve pathways along the spine

Buttocks

Lie down on the acupressure mat with your buttocks fully on the mat. If you feel too much pressure from the pressure peaks, you can also put a cloth on the mat. If you have already tested it and are comfortable, then you can simply continue the treatment on bare skin.

Beneficial Effect: Relieves tension in the lumbar region and buttock area resulting in more energy and stability. Prevents chronic tension.



SOLES

Put your bare feet on the acupressure mat while sitting in a chair. To increase the pressure, you can also stand on the mat.

Beneficial Effect: The stimulation of the reflex zones on the feet promote blood circulation and has a beneficial influence on different body parts and internal organs.





LEGS

Lay the outstretched legs on the acupressure mat while lying down facing up (supine).

Beneficial Effect: To promote circulation in the legs and prevent varicose veins or similar discomfort.

LEFT AND RIGHT SIDE OF THE FACE

Gently lay your face cheek on the mat. If you feel too much pressure from the pressure peaks, you can place a cloth between the cheek and the acupressure mat.

Beneficial Effect: This treatment causes a release of tension in the jaw region. The resulting increased blood circulation gives your face a fresher complexion and even more radiance and well-being.




ABDOMEN

Lie face down with your stomach on the acupressure mat making sure that the upper edge of the mat is remains under the chest area.

Beneficial Effect: With this process, you release tension in both the diaphragm and respiratory muscles

Treatment with the acupressure mat is particularly suitable during your work breaks. You can increase your efficiency and give your workday fresh impetus. Achieve maximum success and the very best results with regular use of the mat.

Activating numerous acupressure points promotes blood circulation, increases oxygen uptake and better balances the functions of various body parts. 

STRENGTHENING THE SOUL - THE EFFECT OF THE ACUPRESSURE MAT ON 'HAPPINESS HORMONES' (ENDORPHINS) AND NEUROTRANSMITTERS

Treatment using the acupressure mat is proven to stimulate the release of the body's own feel-good hormones, such as endorphins and oxytocins.

These hormones reduce the unwanted effects caused by external stimuli or tension, such as stress and depression.

What exactly happens?

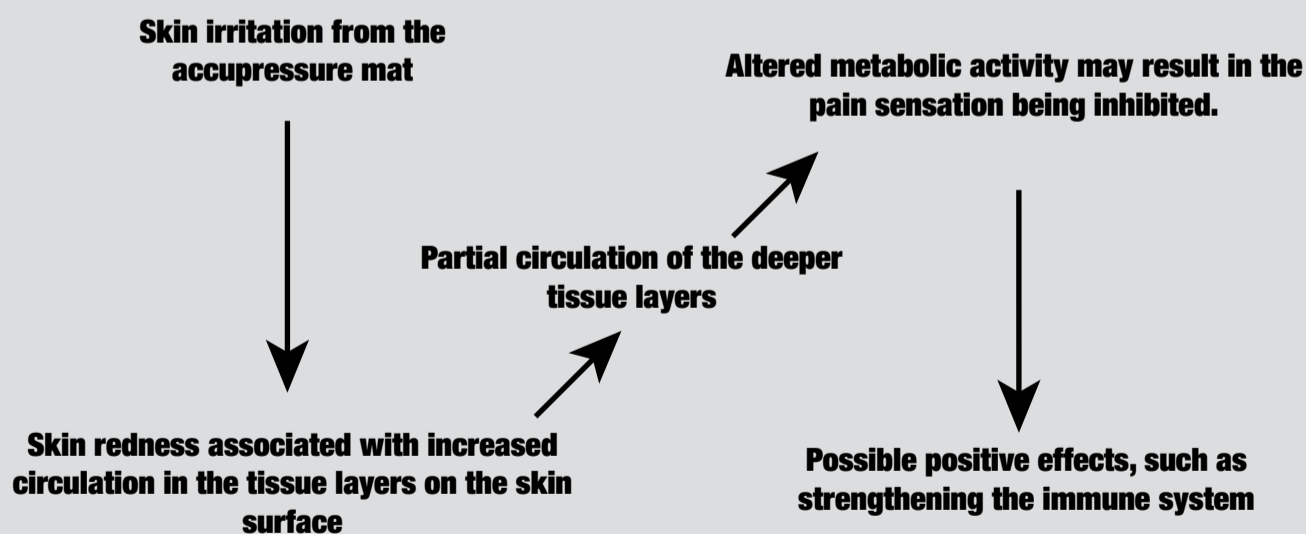
The pressure peaks on the mat located on the needle rosettes stimulate the so-named acupuncture points along the nerves. Since the nerve processes run via the spinal area they affect all parts of the body. This is, therefore, one of the fastest ways to induce a more relaxed state. The impulses pass through the bone marrow into the brain, eventually forming and releasing happiness hormones such as endorphins, oxytocins and other associated, significant substances and hormones in the pituitary gland. This is followed by muscle relaxation, stress reduction and the nervous system working at full speed. After about 10-15 minutes, peptide hormones are released and the intensified level flows through

the body. After another 5 minutes you can feel a significant reduction of pain and stress. Increasing the treatment for up to 25 to 40 minutes makes the pain relief benefits even more noticeable.

Feelings of happiness are from activated nerve messengers that are usually produced only in extreme or exceptional situations. These messengers, however, are also released by using the acupressure mat and have an analgesic, soothing, anxiolytic effect and can even lead to ecstatic states.

If there is a lack of production, lack of release or deficiency of the messenger substances mentioned above, states of depression can easily result.

If you use the acupressure mat daily, the permanent relief from many symptoms will be achieved.



There are numerous scientific studies worldwide that clearly illustrate and attest to the positive health effects of the acupressure mat. Now it is up to us to acknowledge and take advantage of these positive effects and use the mat as an effective aid to help achieve optimal health.

8 THIS MIGHT ALSO INTEREST YOU



AXM400

Cannot get enough of acupressure? Then get the AXM400 with a lining of coconut fiber and an exclusive linen cover. With 8316 pressure peaks, the AXM400 stimulates the blood circulation, supplying any affected area with oxygen and important nutrients. Pain-guiding nerve cells are switched off as if by magic. Use the “vitality mat” for the effective improvement and protection of your well-being and create a blissful, warm and soothing feeling of relaxation.

AXM200

Get the AXM200 and use the acupressure set while lying, sitting or standing and tailor it to your own personal needs. Relieve any tension in your neck, shoulder and back area and stimulate your foot reflex zones. The additional acupressure cushion enables strengthened treatment of the head and neck area.



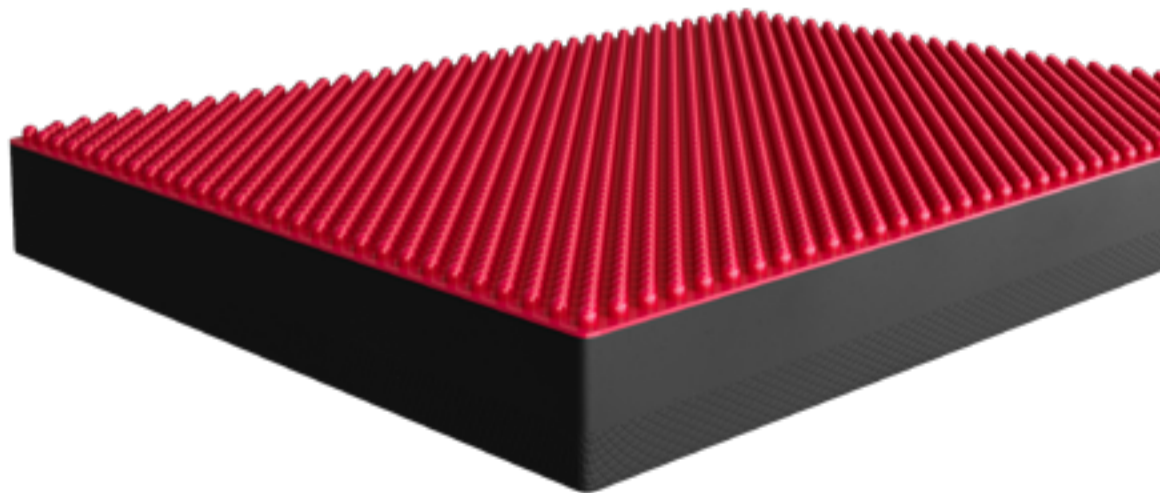


AXM100

You just can't go wrong with the AXM100 - thanks to the specially designed, innovative hexagonal massage heads and skin-friendly natural materials. Feel full, holistic recovery and find peace in the stress of everyday life. With the acupressure's set of more than 11,000 pressure peaks you can enjoy effective relief from discomfort in the neck, back, buttocks and legs and bring body and mind into balance. With the help of a pressure pad and two cloths, you can increase or decrease the pressure according to your individual needs. The portable bag function enables flexible use on the go - and there are no more limits to your relaxation.

BPX100

This balance pad, made of comfortable and soft durable material, is the ideal 'next level' for your holistic yoga, pilates and fitness training options. Use the Balance Pad BPX100 for a variety of exercises along with coordination training, gymnastics and yoga. This is how to help train your motor skills, your condition, your strength and especially your balance!





**DISCOVER OUR SHOWROOMS IN BERLIN,
DÜSSELDORF OR MUNICH.**

*Test our products at our stores
and buy them on Amazon!*





Sportstech Brands Holding GmbH

Potsdamer Platz 11, 10785 Berlin



030/220663569

Text sources:

Harnisch, Günter, (20186): Selbstheilung mit der Akupressurmatte. Geheimtipp für Rücken- und Stressgeplagte. Österreich, Schiedlberg: Bacopa Verlag.
https://www.fitforfun.de/gesundheit/ausprobiert-yantramatte-entspannung-auf-den-punkt-gebracht-_aid_8790.html. 28.08.2019.
<https://akupressur-guru.de/akupressurmatte-wirkung/>. 28.08.2019.

Image sources:

<https://www.shutterstock.com/de/image-photo/image-woman-holding-acupressure-mat-1196747347>
<https://www.shutterstock.com/de/image-photo/mother-daughter-doing-exercise-practicing-yoga-304119167>
<https://www.shutterstock.com/de/image-photo/foot-isolated-on-white-background-1009844554>
<https://www.shutterstock.com/de/image-photo/young-beautiful-woman-perfect-body-smooth-754940281>
<https://www.shutterstock.com/de/image-photo/female-feet-standing-on-acupressure-mat-562283215>
Harnisch, Günter, (20186): Selbstheilung mit der Akupressurmatte. Geheimtipp für Rücken- und Stressgeplagte. Österreich, Schiedlberg: Bacopa Verlag., S.41

SPORTSTECH

Acupresión

En pocas palabras!

**eBook gratuito: Información,
Ejercicios y Consejos para
un Cuerpo sano!**



CONTENIDO

- 1. INTRODUCCIÓN: LA ESTERILLA DE ACUPRESIÓN: MÁS QUE UNA MODA** . 33
- 2. ORIGEN** . 34
- 3. ¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE LA ESTERILLA DE ACUPRESIÓN?** . 35
- 4. ¿PARA QUIÉN ESTÁ RECOMENDADA LA ACUPRESIÓN?** . 36
- 5. UNA HERRAMIENTA EFICAZ PARA ALIVIAR MUCHAS DOLENCIAS** . 37
- 6. CÓMO USAR CORRECTAMENTE LA ESTERILLA DE ACUPRESIÓN** . 38
- 7. LO QUE HACE FUERTE AL ALMA - EL EFECTO DE LA ESTERILLA DE ACUPRESIÓN SOBRE LAS HORMONAS DE LA FELICIDAD Y LOS TRANSMISORES NERVIOSOS.** . 41

1 INTRODUCCIÓN LA ESTERILLA DE ACUPRESIÓN: MÁS QUE UNA MODA

¿Es necesario recurrir inmediatamente a medicamentos o suplementos dietéticos cuando sentimos dolor o tenemos estrés, resfriados o problemas digestivos? Muchas veces no hay otra opción y es inevitable ir al médico. Sin embargo, es un hecho que cada vez más personas buscan soluciones alternativas y prueban algunos métodos preventivos para evitar tomar medicinas.

Vivir con molestias físicas se ha convertido ya en parte de nuestra rutina diaria. Muchas personas, especialmente las que trabajan en oficinas y se sientan delante de un ordenador varias horas al día, se quejan a menudo de problemas de cuello y espalda, dolores de cabeza, trastornos del sueño y depresión.

Cada vez son más las personas que recurren a productos que pueden utilizar sin perder mucho tiempo para, por ejemplo, conseguir la forma física que desean, algo que debería de trabajarse en los gimnasios.

La esterilla de acupresión es una alternativa moderna y efectiva que viene a la mente para aliviar dolores. La “tendencia de las esterillas de acupresión” no es un invento de influencers escandinavos, sino que se está extendiendo por todo el mundo. Esta esterilla terapéutica está ganando cada vez más reconocimiento como un producto que marca un estilo de vida y es difícil de olvidar.



2 ORIGEN



La acupresión es un método de curación natural comprobado que procede del Lejano Oriente. Consiste en un masaje estimulante y se basa en una combinación de tratamientos de la Medicina Tradicional China (MTC) y las técnicas en el lecho ungueal de los yoguis indios. Aunque esté estrechamente relacionado con la acupuntura, en este caso no se usan agujas, sino que ciertos puntos de la piel se estimulan por presión. A diferencia del lecho ungueal, la esterilla de acupresión occidental cuenta con una especie de picos en forma de rosetón de plástico ABS de gran calidad. Este plástico es el mismo que se utiliza para crear las piezas de Lego. Al presionar en determinados puntos se producen pequeños estímulos que favorecen la circulación sanguínea.

Se dice que la esterilla de acupresión, al estimular la circulación sanguínea, fomenta que se suministren más oxígeno y nutrientes importantes a las áreas afectadas, además de eliminar las células nerviosas que producen dolor. Con este método se pueden aliviar dolencias físicas, reducir el estrés e incluso perder peso. La acupresión es especialmente adecuada para como autotratamiento, pero no sustituye al tratamiento médico si las dolencias son más graves.

Importante: La esterilla de acupresión no es una panacea, en algunos casos una visita al médico es inevitable.

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE LA ESTERILLA DE ACUPRESIÓN?

Como la esterilla de acupresión tiene un efecto tan amplio, se pueden cubrir un gran número de áreas:

1. Autotratamiento

Hay muchas maneras diferentes de cuidar tu salud. Sin embargo, la esterilla de acupresión es un instrumento efectivo y extremadamente fácil de usar para conseguirlo. La esterilla simplemente estimula los recursos internos del cuerpo para lograr un efecto positivo. Los espíritus "científicos" difieren sobre cómo sucede exactamente esto, pero una cosa está clara: la acupuntura y la acupresión son métodos probados y comprobados que se han utilizado durante miles de años para que el cuerpo se equilibre y relaje.

Pero, ¿cómo puede tener un efecto sobre nuestras capacidades?

Los picos de presión de las esterillas de acupresión estimulan las conexiones nerviosas del cuerpo, activan los reflejos y liberan hormonas de la felicidad como la oxitocina. Estas hormonas hacen que se alivien el estrés y el dolor y que se produzca una profunda relajación que lleva a una sensación de bienestar.

2. Relajación, por ejemplo, durante la meditación

El efecto relajante de la esterilla de acupresión se nota desde la primera vez que se usa y es tan fuerte que es fácil quedarse dormido. Es por esto que también se recomienda utilizarlo por la noche para terminar el día de la mejor manera posible. Así se convierte en un método para prevenir posibles trastornos del sueño.

3. Deporte

La esterilla de acupresión también es un método permitido para conseguir un aumento de rendimiento que resulte decisivo en deportes de competición. El aumento de las prestaciones debe acompañarse de una fase de recuperación, que debe garantizarse para estar al 100% en una competición. Por otro lado, los deportistas se someten a un gran estrés físico debido al sobreesfuerzo. Usar una esterilla de acupresión es la mejor manera de prevenir la fatiga muscular prematura.

4. Bienestar, Belleza, Juventud

La verdadera belleza viene de dentro y no puede lograrse sólo tapando los pequeños fallos de nuestro exterior. Esto también está íntimamente conectado con la relajación. Quien está relajado irradia paz interior. Si esto se intensifica por la liberación de hormonas de la felicidad y se promueve la circulación sanguínea, la piel tendrá un aspecto más firme y radiante.

4 ¿PARA QUIÉN ESTÁ RECOMENDADA LA ACUPRESIÓN?



La esterilla de acupresión la puede usar prácticamente todo el mundo. Un tratamiento con ella es apto para personas de cualquier edad y sea cual sea su condición física. Para los niños la esterilla tiene los mismos efectos positivos que para los adultos y además presenta una gran ventaja si lo usan antes de acostarse. Sin embargo, dado que la piel de los niños es más sensible que la de los adultos y puede reaccionar a los picos de presión, puede que haga falta usar un paño. Es importante que la esterilla de acupresión no se utilice como juguete.

En el caso de molestias inofensivas, se puede probar como una terapia. En el caso de enfermedades más graves, la acupresión sólo debe utilizarse como complemento de la terapia médica convencional, ya que puede tener un efecto beneficioso como apoyo.

Además, la acupresión también se puede realizar en cualquier lugar sin ningún tipo de herramienta o ayuda. No hay ningún riesgo ni efectos secundarios al usarlo, aunque nunca se haya utilizado antes, y es especialmente adecuado para tratarse a uno mismo. Aun así, es esencial que un médico haga una revisión si hay dolencias graves para que se puedan diagnosticar enfermedades importantes a tiempo.

5 UNA HERRAMIENTA EFICAZ PARA ALIVIAR MUCHAS DOLENCIAS

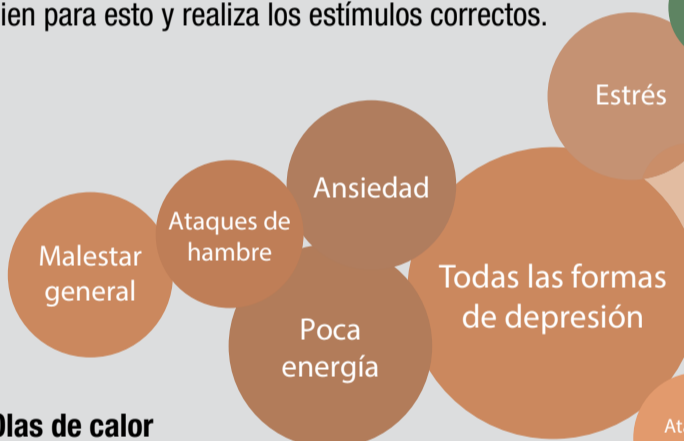
Insomnio

Casi todos los humanos sufren de insomnio. Factores como el estrés, la tensión y el dolor roban el sueño. El punto a tratar es a nivel del corazón, entre la columna vertebral y el omóplato y se utiliza tradicionalmente para el insomnio y la tensión emocional que interfiere con el sueño. La esterilla de acupresión funciona especialmente bien para esto y realiza los estímulos correctos.



Todas las formas de depresión

Aunque una visita al médico es casi inevitable en estos casos, la esterilla de acupresión tiene un efecto positivo sobre el estado de ánimo. Se recomienda el uso regular y permanente para que se pueda crear una sensación suficiente de bienestar a través de estímulos dirigidos y la liberación de hormonas de la felicidad.



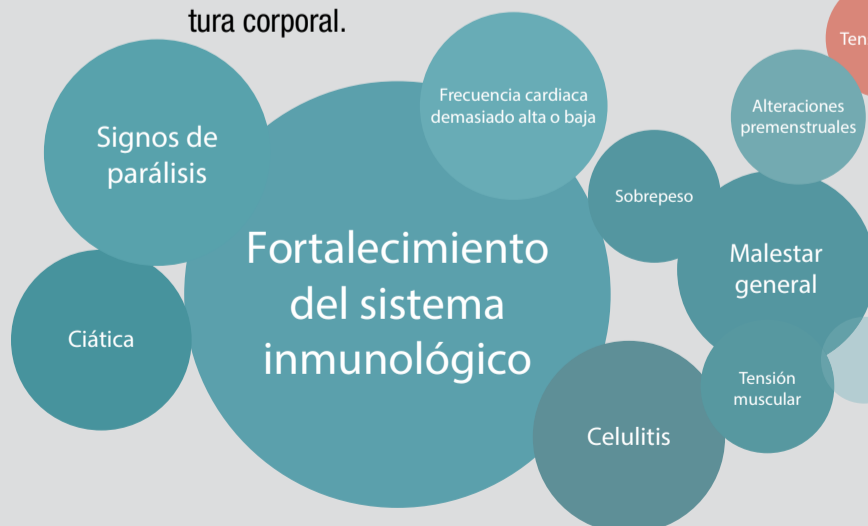
Olas de calor

Las endorfinas pueden ayudar a controlar las olas de calor al suprimir la hormona femenina luteotropina. Al recibir ciertos estímulos, las endorfinas liberadas calman el sistema nervioso, regulan el ritmo cardíaco y previenen otros trastornos nerviosos. Clínicamente, las endorfinas han demostrado ser eficaces reguladores de la temperatura corporal.



Fortalecimiento del sistema inmunológico

Con la esterilla de acupresión, puedes aumentar el flujo sanguíneo en una zona obstruida del cuerpo sin ningún efecto secundario y así reiniciar las funciones corporales alteradas. Los emisores como las hormonas de la felicidad se liberan y fluyen a través del torrente sanguíneo. Así, se puede lograr el máximo efecto con un esfuerzo mínimo y mejorar la salud y el estado de forma.



6 CÓMO USAR CORRECTAMENTE LA ESTERILLA DE ACUPRESIÓN

Coloca la esterilla en un sofá, en la cama o incluso sobre una esterilla de yoga en el suelo. Cada juego de esterillas de acupresión de Sportstech incluye un cojín adicional que puedes usar para estimular el cuello y los hombros. El pelo largo se debe recoger para que el tratamiento sea lo más efectivo y agradable posible.

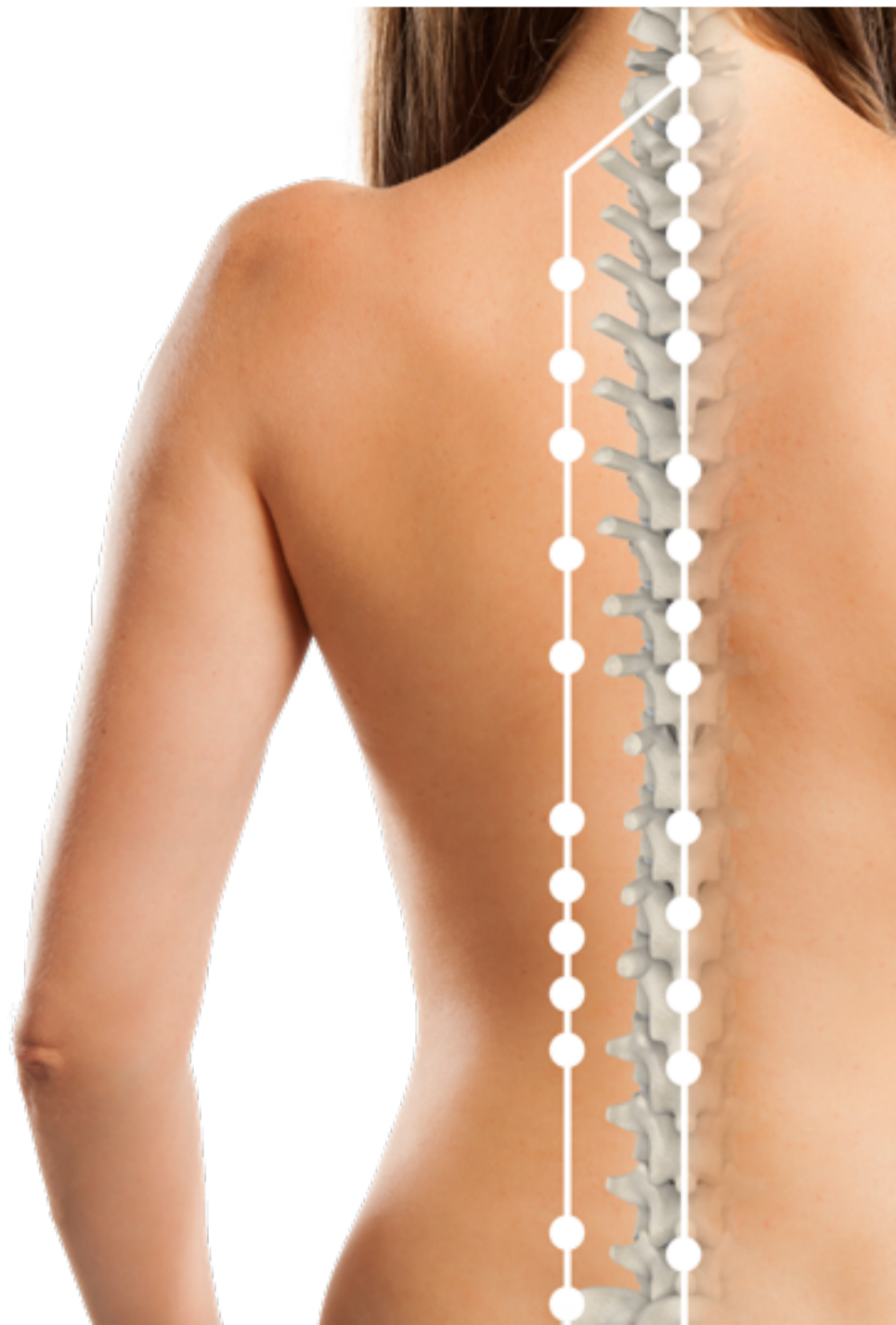
A continuación, tumbate sobre la esterilla de acupresión. La piel desnuda debe entrar en contacto con los picos de presión. Si sientes que que presionan demasiado, puedes poner un paño entre la piel desnuda y la esterilla al comenzar. Comienza con una sesión diaria de 10 minutos y ve sumando otros 10 minutos cada día. No es recomendable que las sesiones duren más de 40 minutos. Presta atención a cómo te sientes y haz cambios de acuerdo a tus sensaciones. Así, podrás adaptar el tratamiento a tus necesidades y continuar tu día de una manera relajada.

CÓMO TRATAR ÁREAS INDIVIDUALES DE SU CUERPO Y UTILIZAR LOS ESTÍMULOS DE UNA MANERA SELECTIVA.

No es necesario ser un profesional para usar una esterilla de acupresión, pero siempre es una buena idea tener cuidado al entrar en contacto con ella, ya que los picos de presión pueden arañar la piel y dejar marcas por ejercer una presión excesiva.

Si, por ejemplo, te acuestas sobre la alfombra de espaldas, puedes respirar tranquila y profundamente con el abdomen durante unos 10-15 minutos y relajarte. Empezarás a notar una agradable sensación de calor y el estrés disminuirá lentamente de forma constante. Después de aprox. 25-40 estarás completamente relajado, lo que te ayudará a tener un sueño saludable.

La esterilla de acupresión se puede utilizar en todo el cuerpo. Dado que la mayoría de las terminaciones nerviosas corren a lo largo de la espalda o la columna vertebral, desde donde conectan directamente con todo el cuerpo, también es posible tener una influencia sobre esas partes. Dependiendo de cómo se vaya sintiendo podrás elegir con qué partes del cuerpo usar la esterilla para conseguir el mayor efecto posible. Según las diferentes regiones del cuerpo que se estimulen, como el abdomen, las piernas, la espalda o los glúteos, se pueden lograr efectos muy diferentes, como estimular el metabolismo o aliviar o prevenir la tensión.





ESPALDA

Túmbate de espaldas sobre la esterilla de acupresión. Para que la región lumbar también entre en contacto con los picos de presión, coloca los talones contra los glúteos.

Efecto: Estimulación de las vías nerviosas a lo largo de la columna vertebral

GLÚTEOS

Túmbate con los glúteos sobre la esterilla de acupresión. Si sientes demasiada presión de los picos de presión, puedes colocar un paño sobre la esterilla. Si ya tienes experiencia, seguramente no haga falta.

Efecto: Alivia la tensión en la zona lumbar y glútea para ganar energía y estabilidad. Previene contracturas crónicas.



PLANTAS DE LOS PIES

Coloca los pies descalzos sobre la esterilla de acupresión mientras te sientas en una silla. Para aumentar la presión, también te puedes poner de pie.

Efecto: La estimulación de las zonas reflejas del pie promueve la circulación sanguínea y tiene una influencia positiva en varias partes del cuerpo y en los órganos.





PIERNA

Coloque las piernas estiradas sobre la esterilla de acupresión boca arriba.

Efecto: Favorece la circulación sanguínea en las piernas y se evitan trastornos derivados de las venas.

MITAD IZQUIERDA Y DERECHA DE LA CARA

Coloca la mejilla suavemente sobre la esterilla. Si sientes demasiada presión de los picos de presión puedes poner un paño.

Efecto: Alivia la tensión en la zona de la mandíbula. Además, una mejor circulación sanguínea en la cara aporta una tez fresca y un brillo aún mayor, consecuencia de un mayor bienestar.



VIENTRE

Túmbate con el vientre sobre la esterilla de acupresión y asegúrate de que el borde superior está debajo del pecho.

Efecto: Con este tratamiento se puede aliviar la tensión en el diafragma y los músculos que ayudan en la respiración.

El tratamiento con la esterilla de acupresión es especialmente adecuado durante las pausas de trabajo, ya que ayuda a aumentar la productividad. Los mejores resultados se pueden lograr si se usa la esterilla de forma regular.

La activación de numerosos puntos de acupresión promueve la circulación sanguínea, aumenta la asimilación de oxígeno y equilibra mejor las funciones de las partes del cuerpo.



LO QUE HACE FUERTE AL ALMA - EL EFECTO DE LA ESTERILLA DE ACUPRESIÓN SOBRE LAS HORMONAS DE LA FELICIDAD Y LOS TRANSMISORES NERVIOSOS.

El tratamiento con la esterilla de acupresión estimula de forma demostrable la liberación de las propias hormonas de bienestar del cuerpo, como las endorfinas y las oxitocinas.

Estas hormonas reducen las reacciones causadas por estímulos externos como el estrés y la depresión.

¿Qué es lo que pasa?

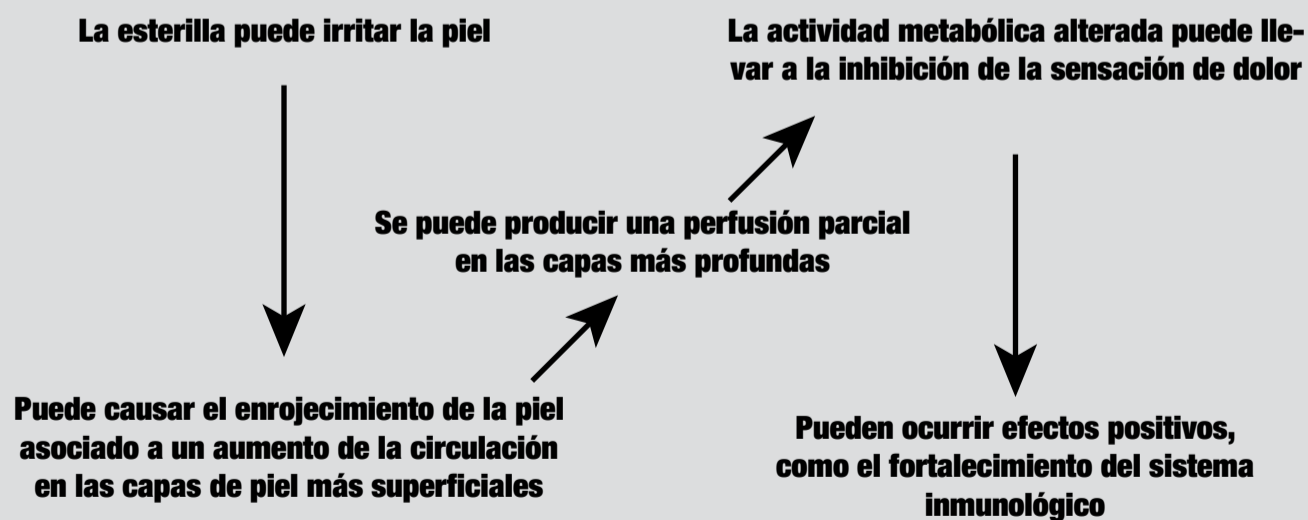
Los picos de presión de la esterilla situados en forma de rosetón estimulan los llamados puntos de acupuntura a lo largo de las vías nerviosas. Dado que estas vías de la columna vertebral influyen en todas las partes del cuerpo, ésta es la manera más rápida de lograr la relajación. Los impulsos llegan al cerebro a través de la médula ósea, y se liberan hormonas de felicidad como endorfinas, oxitocinas y otras sustancias, además de hormonas en la glándula pituitaria. Esto provoca que los músculos se relajen, se reduzca el estrés y aumente la eficacia a la que funciona el sistema nervioso. Después de unos 10-15 minutos, las hormonas peptídicas también se liberan y fluyen por todo el cuerpo. Después de

unos 5 minutos más se nota una reducción significativa del dolor y del estrés. Si aumenta el tratamiento a otros 25 a 40 minutos, este alivio es aún más claro.

La felicidad se transmite con neurotransmisores que normalmente sólo se activan en situaciones extremas. La acupresión también libera estas sustancias transmisoras y tienen un efecto analgésico, calmante y aliviador de la ansiedad que pueden llevar incluso al éxtasis.

Si no se liberan las sustancias mensajeras mencionadas anteriormente se puede caer incluso en la depresión.

Al utilizar la esterilla diariamente se notará un alivio permanente de las molestias.



Existen numerosos estudios científicos en todo el mundo que ilustran los efectos positivos para la salud de las esterillas de acupresión. Ahora depende de las propias personas percibir estos efectos positivos, utilizar la esterilla como un instrumento y cuidar un poco más su salud.

8 TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR:



AXM400

¿No te cansas de la acupresión? Entonces hazte con la AXM400 con un forro de fibra de coco y una funda de lino exclusiva. Con 8316 picos de presión, la AXM400 estimula la circulación sanguínea, suministrando oxígeno y nutrientes importantes a las áreas estimuladas. Las células nerviosas que conducen el dolor se inhibirán. Utiliza esta esterilla para mejorar tu bienestar de forma eficaz creando una agradable sensación de relajación.

AXM200

Hazte con la AXM200 y úsala mientras estás acostado, sentado o de pie, adaptándola a tus propias necesidades. Alivia la tensión en la zona del cuello, hombros y espalda y estimula los reflejos de los pies. El cojín de acupresión adicional refuerza el tratamiento en la zona de la cabeza y el cuello.



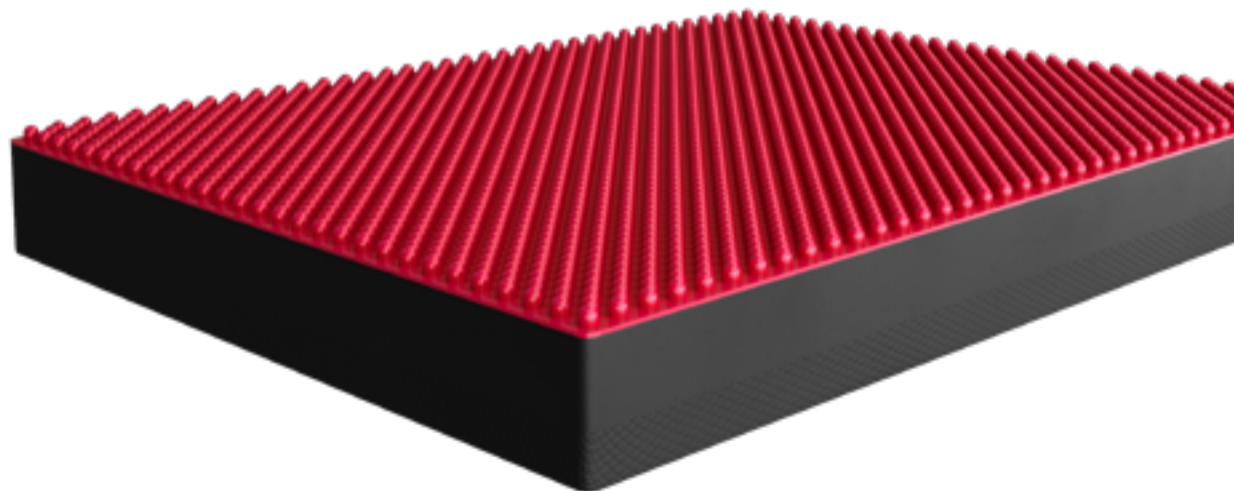


AXM100

Con la AXM100 siempre acertarás, gracias a los cabezales de masaje hexagonales especialmente innovadores y a los materiales naturales que son agradables para la piel. Relájate de forma integral y encuentra un momento de paz en la estresante rutina del día a día. Los más de 11.000 picos de presión del conjunto de acupresión alivian eficazmente las dolencias en el cuello, la espalda, los glúteos y las piernas y dan equilibrio al cuerpo y la mente. Con la ayuda de una almohadilla de presión y dos paños se puede intensificar o aliviar la presión según necesite cada persona. El poder transformarse en una de bolsa de transporte permite que se pueda utilizar cuando se está fuera de casa. ¡Ya no hay límites a tu relajación!

BPX100

Esta almohadilla de equilibrio está hecha de un material suave y resistente y es el accesorio ideal para practicar yoga, pilates y otros ejercicios. Utiliza la almohadilla de equilibrio BPX100 para varios ejercicios como gimnasia, yoga y para mejorar la coordinación. También mejorarás las habilidades motoras, tu condición física, la fuerza y especialmente el equilibrio de manera que tus articulaciones no sufrirán.





**DESCUBRE NUESTRAS TIENDAS EN
BERLÍN, DÜSSELDORF O MUNICH.**

*¡Prueba nuestros productos en nuestras tiendas
y compralo en Amazon!*





Sportstech Brands Holding GmbH

Potsdamer Platz 11, 10785 Berlin



030/220663569

Fuentes de texto:

Harnisch, Günter, (20186): *Selbstheilung mit der Akupressurmatte. Geheimtipp für Rücken- und Stressgeplagte. Österreich, Schiedlberg: Bacopa Verlag.*
https://www.fitforfun.de/gesundheit/ausprobiert-yantramatte-entspannung-auf-den-punkt-gebracht-_aid_8790.html. 28.08.2019.
<https://akupressur-guru.de/akupressurmatte-wirkung/>. 28.08.2019.

Fuentes de imagen:

<https://www.shutterstock.com/de/image-photo/image-woman-holding-acupressure-mat-1196747347>
<https://www.shutterstock.com/de/image-photo/mother-daughter-doing-exercise-practicing-yoga-304119167>
<https://www.shutterstock.com/de/image-photo/foot-isolated-on-white-background-1009844554>
<https://www.shutterstock.com/de/image-photo/young-beautiful-woman-perfect-body-smooth-754940281>
<https://www.shutterstock.com/de/image-photo/female-feet-standing-on-acupressure-mat-562283215>
Harnisch, Günter, (20186): *Selbstheilung mit der Akupressurmatte. Geheimtipp für Rücken- und Stressgeplagte. Österreich, Schiedlberg: Bacopa Verlag., S.41*

SPORTSTECH

Acupressure

En un mot!

**eBook gratuit : Informations,
Exercices et Conseils
pour un Corps sain**



CONTENU

- 1. INTRODUCTION: LE TAPIS D'ACUPRESSION - PLUS QU'UN
SIMPLE EFFET DE MODE** .48
- 2. ORIGINE** .49
- 3. QU'EST-CE QUI REND LE TAPIS D'ACUPRESSION SI SPÉCIAL ?** .50
- 4. À QUI S'ADRESSE L'ACUPRESSION ?** .51
- 5. UN OUTIL EFFICACE POUR SOULAGER DE NOMBREUX MAUX** .52
- 6. COMMENT UTILISER CORRECTEMENT VOTRE TAPIS
D'ACUPRESSION !** .53
- 7. CE QUI RENFORCE L'ÂME - L'EFFET DU TAPIS
D'ACUPRESSION SUR LES HORMONES DU BONHEUR ET LES
NEUROTRANSMETTEURS.** .56

1 INTRODUCTION: LE TAPIS D'ACUPRESSION - PLUS QU'UN SIMPLE EFFET DE MODE

Faut-il que nous humains, ayons immédiatement recours à des médicaments ou à des compléments alimentaires en cas de douleurs, de stress, de refroidissements ou de problèmes digestifs ? Souvent, nous n'avons pas d'autre choix que d'aller chez le médecin. Néanmoins, une chose est très claire : pour éviter de prendre des médicaments, de plus en plus fréquemment de nombreuses personnes recherchent des solutions alternatives et se tournent vers des méthodes préventives.

Les problèmes physiques font désormais partie intégrante de la vie quotidienne. Surtout pour les personnes travaillant dans des bureaux. Souvent assises devant un ordinateur plusieurs heures par jour, elles se plaignent de douleurs au cou et au dos, de maux de tête, de troubles du sommeil et de dépression.

Nous recherchons aussi à être dans une bonne condition physique et nous pensons y parvenir en nous rendant régulièrement dans des salles de sport. Mais à côté de cela, de plus en plus de personnes ont recours à des produits qu'elles peuvent utiliser sans consommer un temps précieux.

Une alternative moderne et efficace qui revient régulièrement à l'esprit lorsqu'il s'agit de soulager la douleur, est le tapis d'acupression. Le recours à ces tapis d'acupression ne s'étend pas seulement aux lanceurs de tendances scandinaves, mais prend maintenant le monde d'assaut.

Le tapis de santé gagne de plus en plus de reconnaissance et de popularité. Il est devenu un produit lifestyle et il est difficile aujourd'hui, d'imaginer la vie sans lui.



2 ORIGINE



L'acupression est une méthode de guérison naturelle éprouvée en Extrême-Orient. Agissant comme un massage stimulant, elle est basée sur une combinaison de la méthode de traitement de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) et du tapis de clous des yogis indiens. Même si elle est étroitement apparentée à l'acupuncture, ici on ne plante aucune aiguille. Par contre certains points de stimulation de la peau sont activés par la pression. Contrairement au lit de clous, les pointes de pression du tapis d'acupression occidental sont fabriquées en plastique ABS de haute qualité et forment des rosettes de pointes. En fait, il s'agit là du même matériau dont sont fabriquées les briques Lego. Par l'activation des points de pression de petits stimuli qui améliorent

la circulation sanguine, sont établis. On dit que le tapis d'acupression en stimulant la circulation sanguine, fournit aux zones touchées de l'oxygène et des nutriments importants tout en anesthésiant les cellules nerveuses responsables de la douleur. Celle-ci mais aussi d'autres problèmes physiques peuvent grâce à cette méthode être soulagés. Le stress peut être réduit et même la perte de poids peut être favorisée. L'acupression est particulièrement adaptée à l'auto-traitement, mais ne remplace en aucun cas un traitement médical pour des problèmes physiques graves.

Important : Le tapis d'acupression n'est pas une panacée, dans certains cas une visite chez le médecin est inévitable.

3 QU'EST-CE QUI REND LE TAPIS D'ACUPRESSION SI SPÉCIAL ?

Les effets du tapis d'acupression sont impressionnants car il permet de traiter un nombre considérable de zones :

1. l'auto-traitement

Il existe de nombreuses façons de préserver sa santé. Avec le tapis d'acupression vous disposez d'un instrument très efficace et très facile d'utilisation pour améliorer votre santé. En définitive, avec le tapis d'acupression vous stimulez simplement les ressources de votre corps pour obtenir un effet positif. Les esprits "scientifiques" diffèrent sur la façon dont cela se produit exactement, mais une chose est claire : l'acupuncture et l'acupression sont des méthodes éprouvées qui sont utilisées depuis des millénaires afin que le corps puisse expérimenter l'équilibre et la relaxation.

Mais comment est stimulé l'organisme ?

Les pics de pression des tapis d'acupression finissent par stimuler les voies nerveuses du corps, activer les points réflexes et libérer des hormones du bonheur comme l'ocytocine. Les hormones du bonheur soulagent le stress et la douleur, procurent une relaxation profonde et une sensation de bien-être.

2. La relaxation, par exemple pendant la méditation

L'effet relaxant du tapis d'acupression est déjà perceptible dès la première utilisation. L'effet est si fort qu'il devient plus facile de s'endormir suite à l'utilisation du tapis. Pour cette raison, il est également recommandé d'utiliser le tapis le soir afin de laisser la journée se dérouler de manière optimale. C'est une méthode possible pour prévenir les perturbations du sommeil.

3. Sports et Fitness

Même pour le sport de compétition, le tapis d'acupression est une méthode tout à fait légitime pour obtenir des avantages décisifs quant à l'amélioration des performances. En effet une augmentation des performances va de pair avec une phase de régénération qu'il convient d'assurer pour être efficace à 100% dans une situation concurrentielle. D'autre part, le surmenage dans le sport entraîne un accroissement du stress physique. Pour cette raison, l'utilisation d'un tapis d'acupression est le meilleur moyen de prévenir la fatigue musculaire.

4. Bien-être, beauté et jeunesse

La vraie beauté vient de l'intérieur, elle ne peut être obtenue en camouflant des défauts extérieurs. Ici aussi, un lien direct avec la relaxation peut être établi. Celui qui est détendu rayonne de paix intérieure. Si cela est intensifié par la sécrétion de neurotransmetteurs du bonheur et si la circulation sanguine est stimulée, la peau retrouvera de sa fermeté et de son éclat.

4 À QUI S'ADRESSE L'ACUPRESSION ?



Il n'y a pratiquement aucune restriction à l'utilisation du tapis d'acupression. Le traitement en lui-même convient également aux personnes de tous âges et de toutes conditions de santé. Pour les enfants, le tapis a les mêmes effets positifs que pour les adultes et notamment avant d'aller au lit. Cependant, comme la peau des enfants est plus sensible que celle des adultes et qu'elle peut réagir de façon plus radicale aux pics de pression, il est conseillé de placer un tissu dessus si cela s'avère nécessaire. Ce qui est important c'est que le tapis d'acupression ne devienne pas un jouet.

Pour des troubles mineurs, il est possible de le tester comme traitement unique. Mais dans le cas de maladies plus graves, l'acupression ne peut être utilisée qu'en complément d'une thérapie médicale conventionnelle et peut avoir un effet complémentaire positif.

De plus, l'acupression peut être pratiquée n'importe où sans aucune aide. Elle peut être utilisée sans risque ni effets secondaires, même par des profanes. L'acupression est particulièrement adaptée à l'auto-traitement. En cas de problèmes sérieux, il est essentiel de voir rapidement un médecin afin d'identifier au plus vite les maladies potentiellement très graves.

5 UN OUTIL EFFICACE POUR SOULAGER DE NOMBREUX MAUX

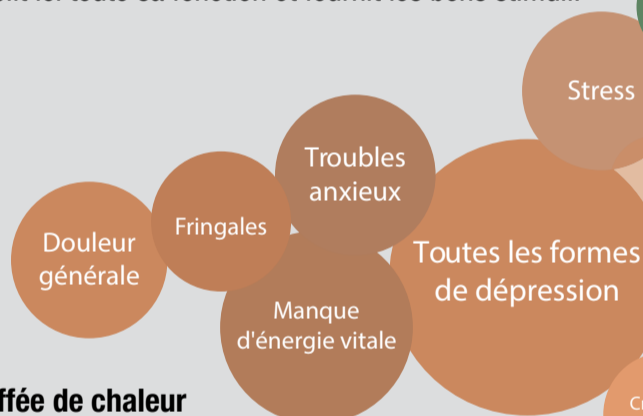
Troubles du sommeil

Presque tout le monde souffre d'insomnie. Des facteurs tels le stress, la tension et la douleur perturbent le sommeil. Le point à traiter se situe entre la colonne vertébrale et l'omoplate au niveau du cœur. Il est traditionnellement utilisé en cas d'insomnie et de tensions émotionnelles empêchant la venue du sommeil. Le tapis d'acupression remplit ici toute sa fonction et fournit les bons stimuli.



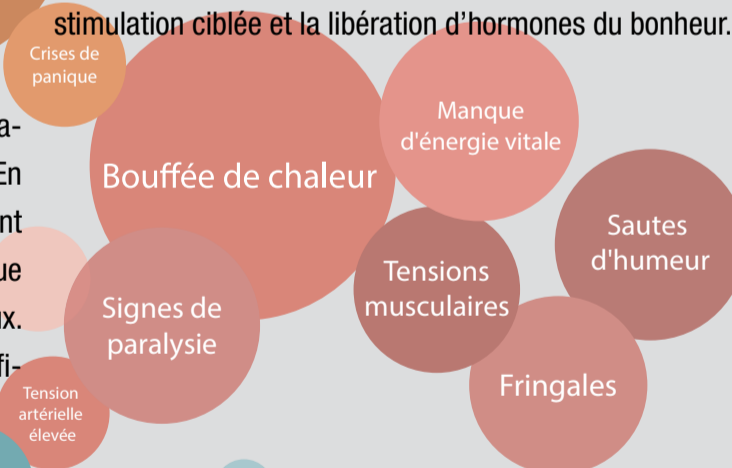
Toutes les formes de dépression

Bien qu'une visite chez le médecin soit presque inévitable dans de tels cas, le tapis d'acupression est un bon soutien et remplit ses fonctions en améliorant l'humeur. Il est recommandé d'utiliser le tapis régulièrement et durablement afin d'obtenir un bien-être suffisant par une stimulation ciblée et la libération d'hormones du bonheur.



Bouffée de chaleur

Les endorphines peuvent contrôler les bouffées de chaleur en supprimant l'hormone féminine lutéotrophine. En activant certains stimuli, les endorphines libérées peuvent calmer le système nerveux, réguler le rythme cardiaque et prévenir la manifestation d'autres troubles nerveux. Sur le plan clinique, les endorphines se sont révélées efficaces pour réguler la température corporelle.



Signes de paralysie

Problèmes de sciatique

Renforcement du système immunitaire

Cellulite

Douleur générale

Tensions musculaires

Surcharge pondérale

Fréquence cardiaque trop élevée ou trop basse

Tensions prémenstruelles

Renforcement du système immunitaire

Avec le tapis d'acupression vous pouvez, sans aucun effet secondaire, augmenter le flux sanguin dans la région bloquée de votre corps et ainsi relancer les fonctions corporelles perturbées. Des substances messagères telles que les hormones du bonheur sont libérées et circulent dans le flux sanguin. Vous pouvez donc avec un minimum d'effort, obtenir un effet maximal sur votre corps et, en forme et plein de vitalité, entretenir votre santé.

6 COMMENT UTILISER CORRECTEMENT VOTRE TAPIS D'ACUPRESSION !

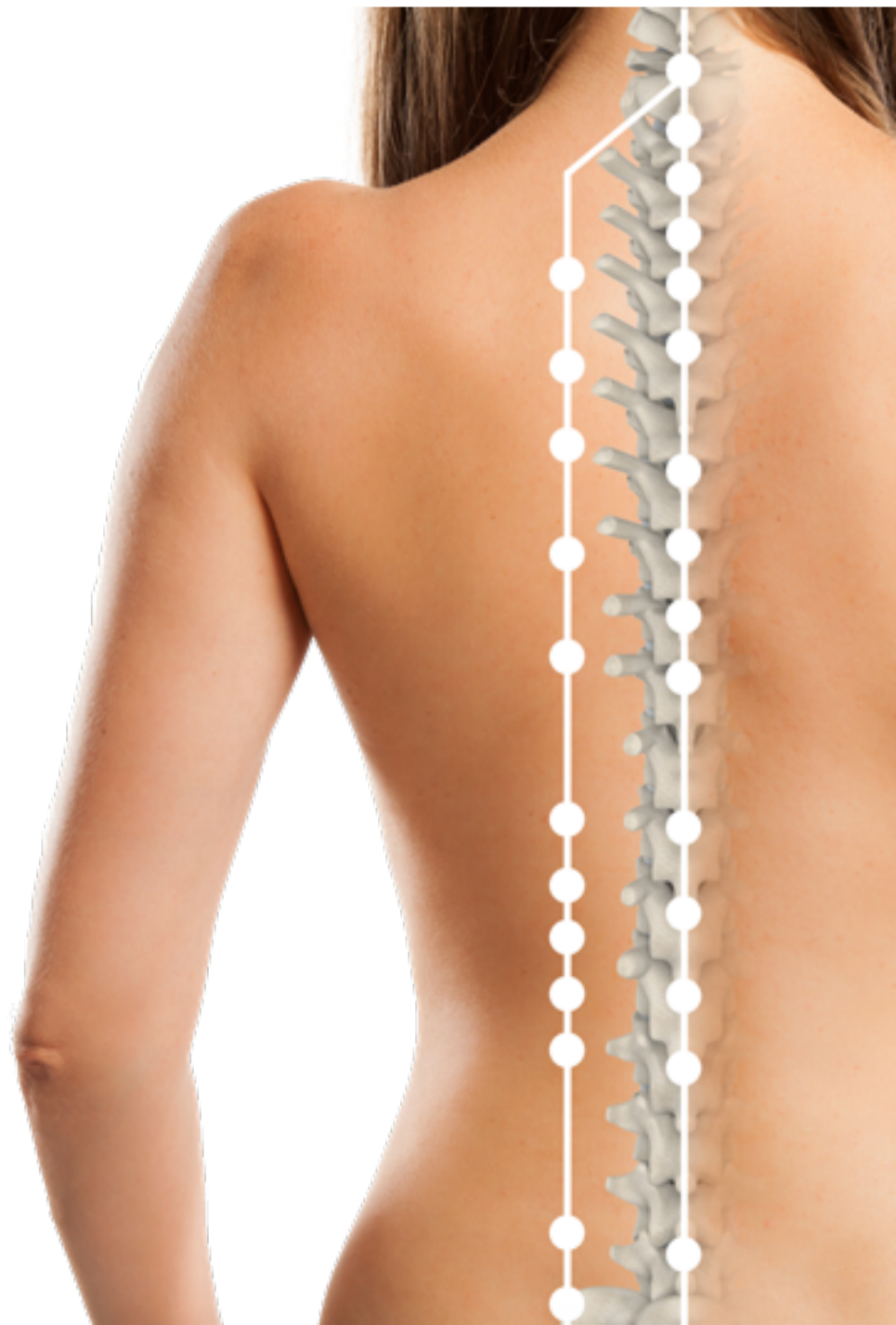
Placez le tapis soit sur un canapé, soit sur votre lit, soit sur un tapis de yoga à même le sol. Chaque set du tapis d'acupression de Sportstech comprend un oreiller que vous pouvez utiliser pour stimuler le cou et les épaules. Il est conseillé de relever les cheveux longs afin de rendre le traitement aussi efficace et confortable que possible.

Maintenant, allongez-vous sur le tapis d'acupression. Votre peau nue devrait être en contact avec les pointes de pression de la rosette. Si vous estimez que les pics de pression vous font mal, vous pouvez au début, mettre un tissu entre la peau nue et le tapis. Commencez par un traitement quotidien de 10 minutes et augmentez chaque jour de 10 minutes supplémentaires. Une durée maximale de traitement de 40 minutes par jour est recommandée. Écoutez votre ressenti et variez l'application quotidiennement en fonction de vos sensations. De cette façon, vous pouvez adapter le traitement à vos besoins personnels et continuer votre journée de façon détendue.

COMMENT TRAITER DES ZONES SPÉCIFIQUES DE VOTRE CORPS ET UTILISER LES STIMULI D'UNE MANIÈRE CIBLÉE.

Vous n'avez pas besoin d'être un professionnel pour utiliser un tapis d'acupression, mais il est toujours judicieux d'entrer en contact avec le tapis avec prudence, car les pics de pression peuvent égratigner la peau et laisser les traces d'une pression excessive.

Si par exemple vous vous allongez le dos contre le tapis vous pourrez, comme phase d'acclimatation, respirer calmement et profondément avec le ventre pendant environ 10-15 minutes, puis vous détendre. Vous ressentirez ensuite une chaleur agréable et le stress diminuera lentement et régulièrement. Après environ 25 à 40 minutes, suivront détente et bien-être, ce qui vous aidera à trouver un sommeil sain et réparateur. Vous avez la possibilité d'utiliser le tapis d'acupression pour tout le corps. Comme les faisceaux nerveux s'étendent le long du dos ou de la colonne vertébrale et se dirigent vers toutes les parties du corps, vous avez une influence directe sur la perception de tout le corps. C'est vous qui décidez de ce qui vous paraît agréable et de ce fait c'est vous qui décidez à quelle partie du corps vous voulez affecter le tapis afin d'obtenir le meilleur traitement possible. Grâce à l'application ciblée sur différentes régions du corps telles que le ventre, les jambes, le dos ou les fesses, vous pouvez également atteindre une variété de possibilités et d'effets, tels que stimuler le métabolisme mais aussi soulager et prévenir tensions et contractures.





DOS

Allongez-vous, le dos contre le tapis d'acupression. Pour que la région lombaire soit également en contact avec les pics de pression, placez vos talons contre vos fesses.

Effet : stimulation des faisceaux nerveux le long de la colonne vertébrale.

FESSIER

Allongez-vous avec les fesses sur le tapis d'acupression. Si vous ressentez une pression trop forte des pics de pression, vous pouvez également placer un tissu sur le tapis. Si vous avez déjà de la pratique, vous pouvez poursuivre le traitement sur la peau nue.

Effet : soulage la tension dans la région lombaire et la zone du siège, pour plus d'énergie et de stabilité. Prévi-ent les tensions chroniques.



PLANTE DES PIEDS

Placez vos pieds nus sur le tapis d'acupression tout en étant assis sur une chaise. Pour intensifier la pression, vous pouvez également vous tenir debout sur le tapis.

Effet : la stimulation des zones réflexes des pieds favorise la circulation sanguine et a une influence positive sur diverses parties du corps et des organes.





JAMBES

En étant couché sur le dos, placez vos jambes tendues sur le tapis d'acupression.

Effet : Favorise la circulation sanguine dans les jambes et prévient les troubles veineux ou autres problèmes similaires.

MOITIÉ GAUCHE ET MOITIÉ DROITE DU VISAGE

Posez doucement votre joue sur le tapis. Si vous sentez une pression trop forte à cause des pointes de pression, vous pouvez placer un tissu entre la joue et le tapis d'acupression.

Effet : ce traitement soulage la tension dans la région de la mâchoire. Grâce à une circulation sanguine accrue, votre visage retrouvera un teint plus frais et un nouvel éclat résultant d'un bien-être encore plus grand.



VENTRE

Allongez-vous, le ventre sur le tapis d'acupression et assurez-vous que le bord supérieur du tapis soit positionné sous votre poitrine.

Effet : Avec ce traitement, vous relâchez les tensions dans le diaphragme et les muscles respiratoires.



Le traitement avec le tapis d'acupression est particulièrement adapté pour vos pauses au travail. Vous pouvez augmenter vos performances et donner un nouvel élan à votre journée de travail. Par une utilisation régulière du tapis vous obtiendrez de meilleurs résultats et un succès maximal.

L'activation de nombreux points d'acupression favorise la circulation sanguine, augmente l'absorption d'oxygène et équilibre mieux les fonctions des différentes parties du corps.

CE QUI RENFORCE L'ÂME - L'EFFET DU TAPIS D'ACUPRESSION SUR LES HORMONES DU BONHEUR ET LES NEUROTRANSMETTEURS.

Le traitement avec le tapis d'acupression stimule de manière incontestable la libération des hormones du bien-être telles que l'endorphine et l'ocytocine.

Ces hormones réduisent le stress et la dépression engendrés par des facteurs externes et autres contraintes.

Que se passe-t-il exactement ?

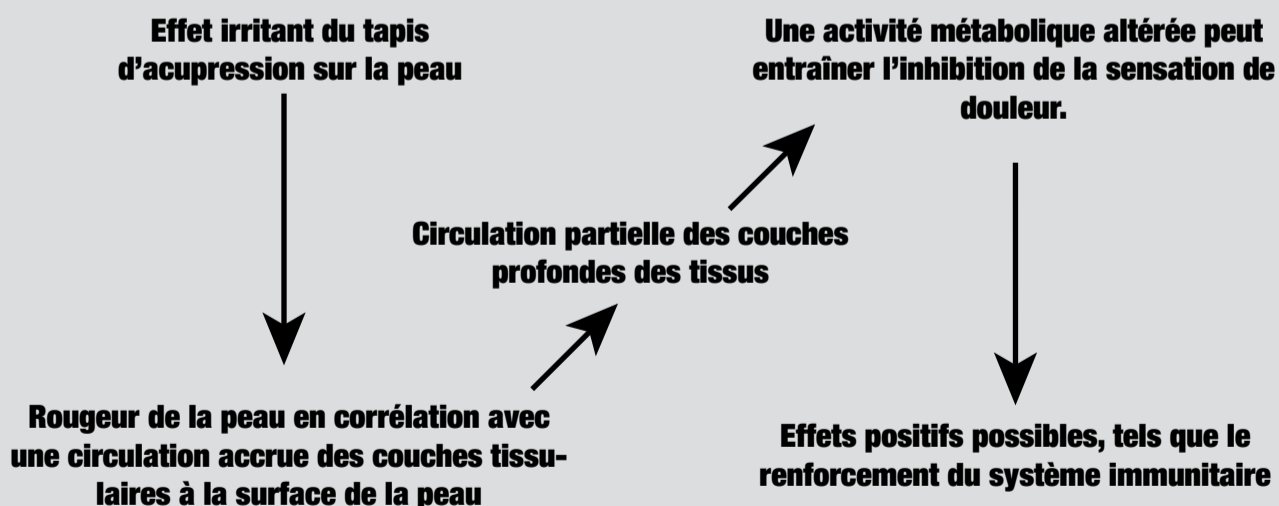
Les pointes de pression qui forment les rosettes de la natte stimulent les points d'acupuncture situés le long du tractus nerveux. Comme les faisceaux nerveux de la colonne vertébrale influencent toutes les parties du corps, c'est le moyen le plus rapide d'arriver à la relaxation. Les impulsions atteignent le cerveau par la moëlle osseuse, où les hormones du bonheur telles que l'endorphine, l'ocytocine et autres substances et hormones messagères sont formées et libérées dans la glande pituitaire. Viennent ensuite la relaxation musculaire, la réduction du stress et un fonctionnement à pleine vitesse du système nerveux. Après environ 10-15 minutes, les hormones peptidiques sont libérées et renforcées et cir-

culent dans le corps. Au bout de 5 minutes supplémentaires, vous pouvez ressentir une réduction significative de la douleur et du stress. Si vous augmentez la durée du traitement de 25 à 40 minutes, vous remarquerez une réduction encore plus significative de la douleur.

Le sentiment de béatitude est un messenger nerveux, qui ne se produit généralement que dans des situations extrêmes. Ces substances messagères sont également libérées par acupression et ont un effet analgésique, calmant, anxiolytique et peuvent conduire à l'extase.

S'il n'y a pas de libération des substances messagères mentionnées ci-dessus, des états dépressifs peuvent se manifester.

L'utilisation quotidienne du tapis d'acupression procure un soulagement durable des douleurs.



De par le monde, il existe d'innombrables études scientifiques qui illustrent les effets positifs du tapis d'acupression sur la santé. Maintenant, c'est à chacun d'entre nous de se saisir de ces effets positifs, d'utiliser le tapis comme un instrument qui nous permettra de nous approcher un peu plus du bien-être et de la santé.

8 CECI POURRAIT AUSSI VOUS INTÉRESSER



AXM400

Vous n'en avez jamais assez de l'acupression ? Alors offrez-vous l'AXM400 avec une doublure en fibre de coco et une housse raffinée en lin. Les 8316 pics de pression de l'AXM400 stimulent la circulation sanguine et fournissent de l'oxygène et des nutriments essentiels aux zones touchées. Les cellules nerveuses conductrices de la douleur sont automatiquement anesthésiées. Utilisez le "Vitalmatte" pour améliorer et protéger efficacement votre bien-être et ressentez un sentiment de relaxation chaleureux et bienfaisant.

AXM200

Offrez-vous l'AXM200 et utilisez l'ensemble d'acupression en position couchée, assise ou debout et adaptez-le en fonction de vos besoins personnels. Soulagez confortablement la tension dans le cou, les épaules et le dos, soulagez et stimulez les zones réflexes des pieds. Le coussin d'acupression livré avec le tapis renforce le traitement au niveau de la tête et du cou.



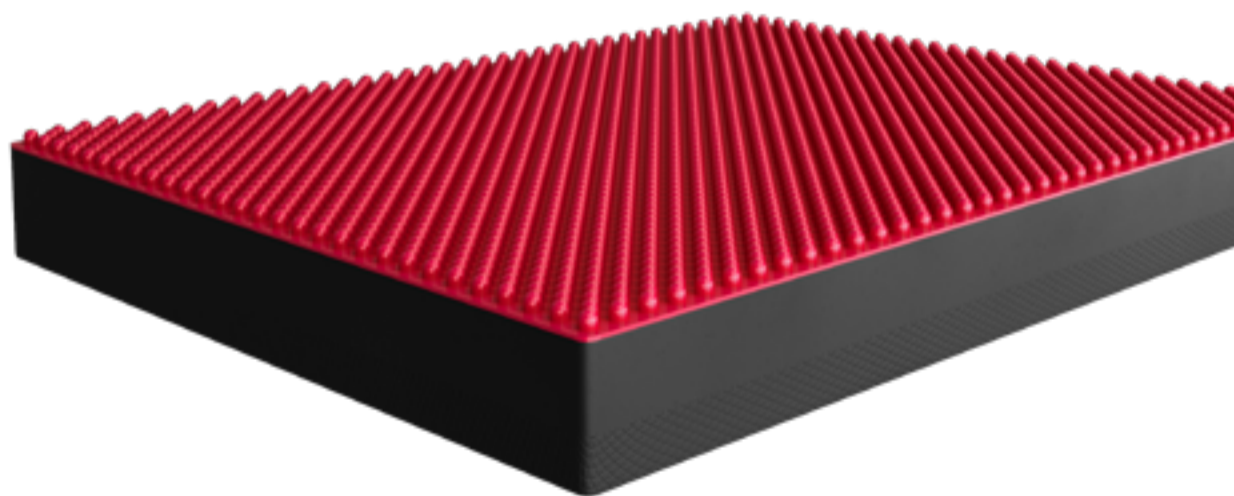


AXM100

Avec l'AXM100 vous êtes toujours dans le vrai grâce aux têtes de massage hexagonales particulièrement innovantes et aux matériaux naturels respectueux de la peau. Rétablissez-vous avec une approche holistique et trouvez la paix et le calme dans un quotidien stressant. Les plus de 11 000 pics de pression qui constituent l'ensemble d'acupression soulagent efficacement les douleurs dans le cou, le dos, les fesses et les jambes et rétablissent l'équilibre du corps et de l'esprit. À l'aide d'un coussin de pression et de deux serviettes, vous pouvez intensifier ou réduire la pression en fonction de vos besoins. La fonction sac de transport permet une utilisation flexible lors des déplacements. Il ne sera plus possible d'assigner des limites à votre détente.

BPX100

Ce balance-pad est fait d'un matériau agréablement doux et résistant. Dans une approche holistique, il est le complément idéal des possibilités proposées par le yoga, le pilates et le fitness. Utilisez le balance-pad BPX100 pour différents exercices et servez-vous en pour la coordination, la gymnastique et le yoga. De cette façon, vous entraînez votre motricité, votre condition physique, votre force et surtout votre équilibre d'une manière qui ménage les articulations !





**DÉCOUVREZ NOS SALLES D'EXPOSITION
À BERLIN, DÜSSELDORF OU MUNICH.**

*Maintenant nos produits sur place testez
et achetez sur Amazon !*





Sportstech Brands Holding GmbH

Potsdamer Platz 11, 10785 Berlin



030/220663569

Sources textuelles:

Harnisch, Günter, (20186): *Selbsteilung mit der Akupressurmatte. Geheimtipp für Rücken- und Stressgeplagte. Österreich, Schiedlberg: Bacopa Verlag.*
https://www.fitforfun.de/gesundheit/ausprobiert-yantramatte-entspannung-auf-den-punkt-gebracht-_aid_8790.html. 28.08.2019.
<https://akupressur-guru.de/akupressurmatte-wirkung/>. 28.08.2019.

Sources d'images:

<https://www.shutterstock.com/de/image-photo/image-woman-holding-acupressure-mat-1196747347>
<https://www.shutterstock.com/de/image-photo/mother-daughter-doing-exercise-practicing-yoga-304119167>
<https://www.shutterstock.com/de/image-photo/foot-isolated-on-white-background-1009844554>
<https://www.shutterstock.com/de/image-photo/young-beautiful-woman-perfect-body-smooth-754940281>
<https://www.shutterstock.com/de/image-photo/female-feet-standing-on-acupressure-mat-562283215>
Harnisch, Günter, (20186): *Selbsteilung mit der Akupressurmatte. Geheimtipp für Rücken- und Stressgeplagte. Österreich, Schiedlberg: Bacopa Verlag., S.41*

SPORTSTECH

Agopressione

In poche parole!

**eBook gratuito: Informazioni,
Esercizi e Suggerimenti per
un Corpo sano!**



CONTENUTO

- 1. INTRODUZIONE: IL MATERASSINO PER L'AGOPRESSIONE: PIÙ
DI UN SEMPLICE ACCESSORIO ALLA MODA** .63
- 2. ORIGINI** .64
- 3. COSA RENDE IL TAPPETINO PER AGOPRESSIONE COSÌ
SPECIALE?** .65
- 4. PER CHI È ADATTA L'AGOPRESSIONE?** .66
- 5. UNO STRUMENTO EFFICACE PER ALLEVIARE NUMEROSI
DOLORI** .67
- 6. ECCO COME SI UTILIZZA!** .68
- 7. UN TAPPETINO PER L'ANIMA - L'EFFETTO DEL TAPPETINO
PER AGOPRESSIONE SUGLI ORMONI DELLA FELICITÀ E SUI
NEUROTRASMETTITORI** .71

1 INTRODUZIONE: IL MATERASSINO PER L'AGOPRESSIONE: PIÙ DI UN SEMPLICE ACCESSORIO ALLA MODA

Perché in caso di dolori, stress, raffreddori o problemi digestivi si deve per forza ricorrere all'uso di farmaci o integratori alimentari? Spesso non abbiamo altra scelta che rivolgerci al nostro medico. Tuttavia un numero sempre maggiore di persone ricercano una soluzione alternativa sperimentando l'uno o l'altro metodo preventivo per evitare l'uso di farmaci.

Oggi giorno sempre più persone soffrono di dolori fisici che sono quasi diventati parte della vita quotidiana. Soprattutto le persone che lavorano negli uffici, che trascorrono diverse ore al giorno sedute davanti al computer, lamentano spesso disturbi al collo e alla schiena, mal di testa, disturbi del sonno e depressione.

Oltre ad aver cura del proprio corpo per raggiungere la forma fisica desiderata, allenandosi nei centri fitness, sempre più persone ricorrono all'uso di prodotti veloci da utilizzare.

Il tappetino per l'agopressione costituisce una valida alternativa che reca sollievo. La "moda dei materassini per agopressione" non si estende solo ai Paesi Scandinavi, ma sta conquistando pian piano tutto il mondo.

Il tappetino che salvaguardia la vostra salute viene riconosciuto ora più che mai come prodotto che garantisce un migliore stile di vita, diventando quasi indispensabile.



2 ORIGINI



L'agopressione è un antico metodo di guarigione naturale utilizzato nell'Estremo Oriente. Agisce come un massaggio stimolante e si basa su una combinazione di medicina tradizionale cinese (MTC) e il letto ungueale di yogi indiani. Sebbene sia strettamente correlato all'agopuntura, nell'agopressione non vengono utilizzati aghi. Vengono bensì attivati determinati punti della pelle, esercitando una pressione sulla zona interessata. A differenza del letto ungueale, il tappetino per digitopressione occidentale è costituito da punti di pressione in plastica ABS di alta qualità, distribuiti su rose aghiformi. Il materiale di cui è costituito è lo stesso dei mattoncini lego. Una volta attivati, i punti di pressione stimolano la circolazione sanguigna. Si dice che il tappetino per di-

gitopressione favorisca la corretta circolazione sanguigna, fornendo ossigeno e nutrienti essenziali alle aree interessate ed eliminando le cellule nervose che causano dolore. Con questo metodo è possibile quindi alleviare il dolore e altri disturbi fisici, ridurre lo stress ed agevolare la perdita di peso. La digitopressione è particolarmente indicata per l'autotrattamento, tuttavia non sostituisce il trattamento medico per l'eliminazione di gravi disturbi fisici.

Nota bene: il tappetino per digitopressione non è una panacea contro ogni tipo di disturbo, in alcuni casi è indispensabile recarsi presso il medico curante.

3 COSA RENDE IL TAPPETINO PER AGOPRESSIONE COSÌ SPECIALE?

Il materassino per agopressione regala numerosi benefici e pertanto può coprire diversi ambiti di utilizzo:

1. Auto-trattamento

Esistono molti modi diversi per prendersi cura del proprio benessere ma il tappetino per digitopressione ha qualcosa in più: è uno strumento efficace ed estremamente facile da usare. Si tratta di un tappetino che stimola semplicemente le risorse interne del tuo corpo per regalarti un effetto benefico e positivo. Esistono strade di pensiero molto diverse tra loro che spiegano come ciò possa accadere ma una cosa le accomuna tutte: l'agopuntura e la digitopressione sono metodi consolidati utilizzati da millenni per regalare relax al corpo e per infondere l'armonia e l'equilibrio necessari.

Ma come si possono stimolare queste risorse?

I punti di pressione dei tappetini stimolano il sistema nervoso nel corpo, attivano i punti riflessi e rilasciano l'ossitocina, l'ormone della felicità, che allevia stress e dolore fisico. In questo modo si ottiene un profondo rilassamento e nonchè un'intensa sensazione di benessere.

2. Rilassamento, ad esempio, durante la meditazione

L'effetto rilassante del tappetino per digitopressione è evidente già dal primo utilizzo. L'effetto è così forte tanto da conciliare il sonno. Per questo motivo, si consiglia di usarlo la sera in modo da poter terminare la giornata in modo ottimale. Un buon metodo che potrebbe addirittura prevenire i disturbi del sonno.

3. Sport, fitness

Anche negli sport agonistici, il tappetino per digitopressione è un metodo assolutamente legittimo per ottenere benefici significativi in termini di prestazioni. Perché alla base di un aumento delle prestazioni deve esserci una fase di rigenerazione che consente successivamente di essere competitivi al 100% in una gara sportiva. D'altro canto un'attività sportiva eccessiva provoca un aumento dello stress fisico. Per questo motivo, l'uso di un tappetino per digitopressione è il modo migliore per prevenire l'affaticamento muscolare prematuro.

4. Benessere, bellezza, giovinezza

La vera bellezza viene dall'interno e non può essere ottenuta semplicemente mettendo a tacere i difetti esterni. Anche qui il binomio bellezza relax funziona! Chi è rilassato, sprigiona pace interiore. Il rilascio di ormoni della felicità e una migliore circolazione sanguigna, non possono fare altro che esaltare l'aspetto radioso e regalarvi una pelle ancora più soda.

4 PER CHI È ADATTA L'AGOPRESSIONE?



Non vi è alcuna limitazione all'utilizzo del tappetino per digitopressione. Il trattamento stesso è ugualmente adatto a persone di tutte le età e stato di salute. Per i bambini, il tappetino ha gli stessi effetti positivi che avrebbe su un adulto e concilia il sonno allo stesso modo. Tuttavia, poiché la pelle del bambino è più sensibile rispetto a quella dell'adulto e può quindi essere più sensibile ai punti di pressione, se necessario è opportuno posizionare un panno sopra il tappetino.

Il prodotto non deve essere utilizzato come giocattolo.

Se i disturbi sono lievi, può essere utilizzato come sola ed unica terapia mentre per situazioni più gravi, la digitopressione può essere utilizzata solo come strumento di supporto per accompagnare la terapia medica convenzionale.

Inoltre, la digitopressione può essere eseguita ovunque senza strumenti ausiliari. Non comporta rischi di alcun genere, non provoca effetti collaterali e anche i meno esperti possono utilizzarla per l'autotrattamento. In caso di sintomatologie acute, è necessario recarsi immediatamente dal medico curante in modo che si possano riconoscere in tempo disturbi più gravi.

5 UNO STRUMENTO EFFICACE PER ALLEVIARE NUMEROSI DOLORI

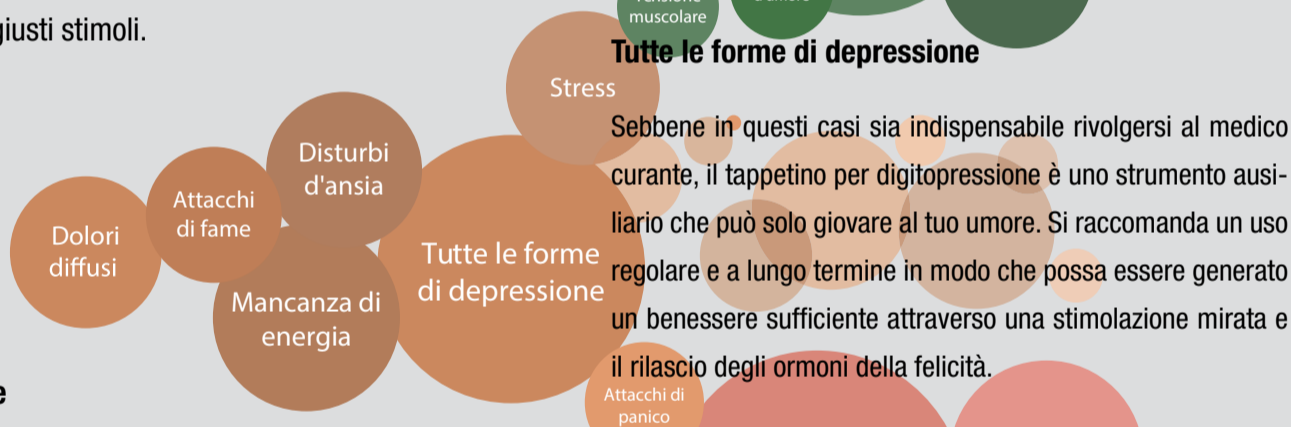
Disturbi del sonno

Oggi giorno circa una persona su due soffre di mancanza di sonno. In particolare fattori come stress, tensione e dolore privano il sonno notturno. Il punto da trattare si trova tra la colonna vertebrale e la scapola a livello del cuore ed è tradizionalmente usato per trattare l'insonnia e la tensione emotiva che impedisce il sonno. Il tappetino per digitopressione garantisce ottimi risultati regalando al corpo i giusti stimoli.



Tutte le forme di depressione

Sebbene in questi casi sia indispensabile rivolgersi al medico curante, il tappetino per digitopressione è uno strumento ausiliario che può solo giovare al tuo umore. Si raccomanda un uso regolare e a lungo termine in modo che possa essere generato un benessere sufficiente attraverso una stimolazione mirata e il rilascio degli ormoni della felicità.



Caldane

Le endorfine sono in grado di regolare le caldane eliminando la luteotropina, l'ormone femminile. Grazie al rilascio di particolari stimoli, le endorfine sono in grado di calmare il sistema nervoso, regolare il ritmo cardiaco e prevenire altre espressioni di disturbi nervosi. Clinicamente, le endorfine si sono rivelate degli efficaci regolatori di temperatura corporea.



Rafforzamento del sistema immunitario

Il tappetino per digitopressione può essere utilizzato per aumentare l'afflusso di sangue nella zona del corpo da sbloccare e può quindi riavviare le funzioni del corpo momentaneamente compromesso, senza per altro causare effetti collaterali. I messaggeri del corpo, quali gli ormoni della felicità, vengono quindi rilasciati e circolano attraverso sangue. In questo modo puoi ottenere il massimo effetto sul tuo corpo con il minimo sforzo regalando un effetto benefico alla tua salute.



6 ECCO COME SI UTILIZZA!

Posizionare il tappetino sul letto o su un tappetino da yoga sul pavimento. Ogni set di tappetini per agopressione Sportstech include un cuscino aggiuntivo da utilizzare per stimolare il collo e le spalle. Se avete i capelli lunghi è necessario legarli per rendere il trattamento il più efficace e confortevole possibile.

Sdraiati quindi sul tappetino per digitopressione. La pelle nuda deve essere a contatto con i punti di pressione. Se trovi che la pressione è troppo forte, puoi inizialmente mettere un panno tra la pelle nuda e il tappetino. Inizia con un trattamento giornaliero di 10 minuti, aumentandolo di altri 10 minuti ogni giorno. Si consiglia di trattare la zona interessata per max. 40 minuti al giorno. Ascolta le tue sensazioni e adatta il trattamento di conseguenza. Puoi infatti adattare il trattamento alle tue esigenze personali e continuare la giornata all'insegna del relax.

COME VANNO TRATTATE E STIMOLATE LE SINGOLE ZONE DEL CORPO.

Non bisogna essere per forza un professionista per usare un tappetino per digitopressione, ma è sempre una buona idea utilizzarlo con cautela, poiché i punti di pressione possono graffiare la pelle e lasciare segni evidenti.

Ad esempio, sdraiati supino sul tappetino, inspira per circa 10-15 minuti con calma e profondità e rilassarti. Dopo poco noterai una piacevole sensazione di calore e lo stress diminuirà in modo lento e costante. Dopo circa 25-40 minuti percepirai una sensazione di benessere e relax che ti accompagneranno verso un sonno sano.

Il tappetino di digitopressione può essere utilizzato per trattare ogni parte del corpo. I nervi che passano sulla schiena o sulla spina dorsale si diramano infatti direttamente verso tutte le parti del corpo e hanno un effetto diretto sulle nostre percezioni. Decidi tu cosa è meglio per te e quali parti del corpo trattare per trarre il maggior beneficio possibile da questo prezioso strumento. Trattando in modo mirato diverse regioni del corpo quali addome, gambe, schiena o glutei, molteplici sono gli effetti benefici che regalate al vostro corpo tra cui, accelerazione del metabolismo o rilascio e/o prevenzione della tensione.





SCHIENA

Sdraiatevi supini. Posizionate i talloni contro i glutei in modo tale che la regione lombare venga a contatto con i punti di pressione.

Effetto: le terminazioni nervose vengono stimolate lungo la colonna vertebrale

GLUTEI

Sdraiati sul tappetino per agopressione con i glutei. Se senti troppa pressione puoi anche mettere un panno sopra. Una volta presa la giusta dimestichezza con gli esercizi potete continuare il trattamento direttamente sulla pelle nuda.

Effetto: riduzione della tensione su zona lombare e ad altezza glutei. Conferisce maggiore energia e stabilità. Previene disturbi cronici della tensione.



PIANTA DEL PIEDE

Appoggia i piedi nudi sul tappetino per digitopressione mentre sei seduto su una sedia. Per aumentare la pressione, puoi anche stare in piedi.

Effetto: la stimolazione della pianta dei piedi grazie alla riflessologia plantare agevola la circolazione sanguigna e ha un influsso positivo su diverse parti del corpo e/o organi.





GAMBE

Appoggiare le gambe distese sul tappetino per agopressione e sdraiarsi supini.

Effetto: miglioramento della circolazione sanguigna nelle gambe e prevenzione di malattie venose o patologie simili.

PARTE SINISTRA E DESTRA DEL VISO

Appoggia delicatamente la guancia sul tappetino. Se percepisci una pressione eccessiva, puoi mettere un panno tra la guancia e il tappetino.

Effetto: questo trattamento provoca un rilascio di tensione nella zona della mascella. Una circolazione sanguigna migliore dona al tuo viso una nuova carnagione e una lucentezza ancora maggiore, aumentando il tuo benessere.




PANCIA

Sdraiati con la pancia sul tappetino per digitopressione e assicurati che il bordo superiore del tappetino sia sotto il seno.

Effetto: con questo trattamento la tensione del diaframma e dei muscoli respiratori viene alleviata

Il trattamento con il tappetino per digitopressione è particolarmente adatto durante le pause di lavoro. Ti aiuterà ad aumentare le tue prestazioni e regalerà un nuovo slancio alla tua giornata lavorativa. Ottieni il massimo e i migliori risultati usandolo regolarmente!

L'attivazione di numerosi punti di pressione favorisce la circolazione sanguigna, aumenta l'assorbimento di ossigeno e bilancia meglio le funzioni delle singole parti del corpo. 

UN TAPPETINO PER L'ANIMA - L'EFFETTO DEL TAPPETINO PER AGOPRESSIONE SUGLI ORMONI DELLA FELICITÀ E SUI NEUROTRASMETTITORI

E' stato rilevato che il trattamento con il tappetino per digitopressione stimola il rilascio degli ormoni del benessere quali le endorfine e le ossitocine.

Questi ormoni riducono le reazioni causate da stimoli esterni come stress e depressione.

Cosa succede esattamente?

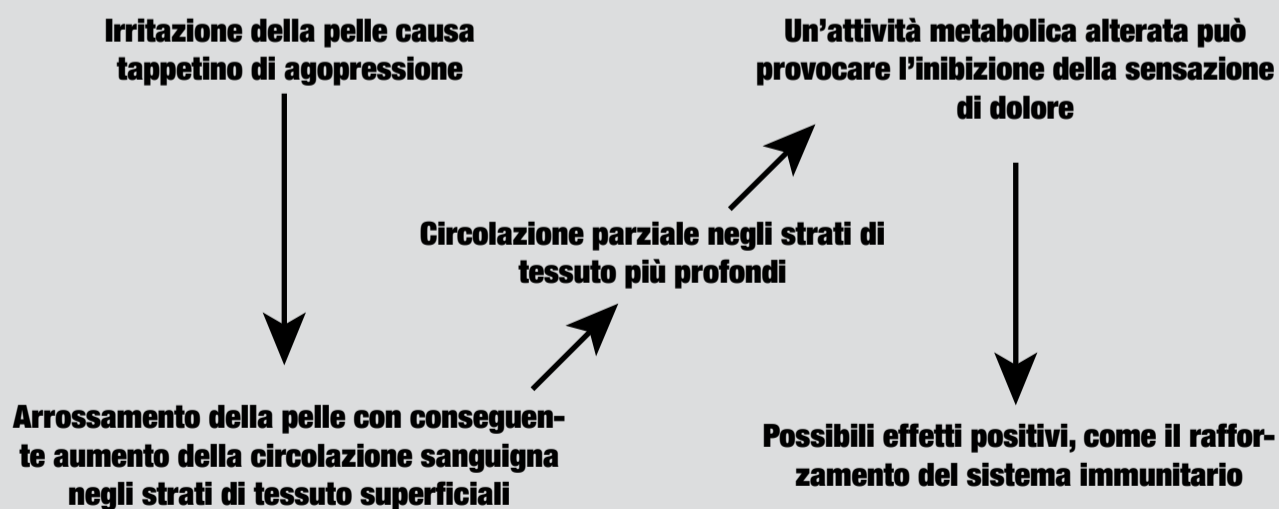
I punti di pressione presenti sul tappetino stimolano i cosiddetti punti di agopuntura lungo i nervi. Poiché i tratti nervosi sulla spina dorsale arrivano a tutte le parti del corpo, il rilassamento viene indotto velocemente. Gli impulsi passano attraverso il midollo osseo per finire al cervello, formando e rilasciando ormoni della felicità quali le endorfine, le ossitocine ed altre sostanze nonché gli ormoni nella ghiandola pituitaria. Questa azione provoca un generale rilassamento muscolare, un'elevata riduzione dello stress con la massima funzionalità del sistema nervoso. Dopo circa 10-15 minuti, gli ormoni peptidici vengono rilasciati e fluiscono attraverso il corpo ormai altamente stimolato. Dopo altri 5 minuti si per-

cepisce una significativa riduzione del dolore e dello stress. 25-40 minuti in più di trattamento regalano un sollievo maggiore dal dolore.

I sentimenti di felicità sono percepibili grazie a messaggeri nervosi che di solito li producono solo in situazioni estreme. Questi messaggeri sono rilasciati dalla digitopressione e hanno un effetto analgesico, lenitivo, ansiolitico e possono portare all'estasi.

La mancanza di rilascio delle sostanze messaggere sopra citate può causare stati depressivi.

Se si utilizza quotidianamente il tappetino per digitopressione, si ottiene un sollievo permanente da tali patologie.



Esistono numerosi studi scientifici in tutto il mondo che illustrano gli effetti positivi benefici del tappetino per agopressione sul nostro corpo. Ora spetta a noi comprendere la sua importanza e usarlo come strumento per migliorare passo dopo passo la nostra salute.

8 POTREBBE ANCHE INTERESSARVI



AXM400

Non ne avete mai abbastanza della digitopressione? Allora acquista il nostro AXM400 con rivestimento interno in fibra di cocco e un'esclusivo rivestimento esterno in lino. Con 8316 punti di pressione, AXM400 stimola la circolazione sanguigna, fornendo ossigeno alle aree interessate nonché importanti sostanze nutritive. Il segnale di dolore trasportato dalle apposite cellule nervose del nostro organismo verrà alleviato. Usa il "tappetino per la vitalità" per migliorare e proteggere efficacemente il tuo benessere e regalarti un rilassamento piacevole.

AXM200

Acquista subito il nostro pacchetto AXM200, il set di digitopressione che puoi usare da sdraiato, da seduto o anche in piedi. Puoi adattarlo alle tue esigenze personali. Questo pratico set allevia la tensione nella su collo, spalle e schiena e stimola le zone di riflessologia plantare. L'ulteriore cuscino per digitopressione agevola ulteriormente il trattamento su testa e collo.



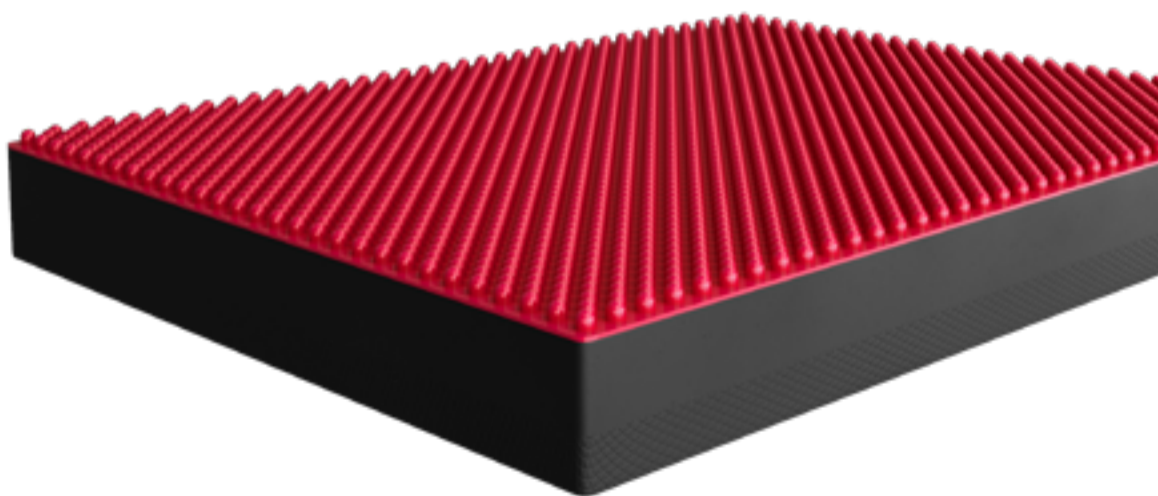


AXM100

Con l'AXM100 e le sue testine massaggianti esagonali particolarmente innovative nonchè ai materiali naturali delicati sulla pelle sarete sempre nella posizione perfetta. Per recuperare in modo olistico e trovare la pace nella stressante vita quotidiana. Gli oltre 11.000 picchi di pressione del set di digitopressione alleviano efficacemente dolori al collo, schiena, glutei e gambe e portano il corpo e la mente in equilibrio. Con l'aiuto di un tampone e due panni, potrete aumentare o diminuire la pressione in base alle vostre esigenze individuali. La pratica di borsa ne facilita il trasporto per regalarti un relax senza confini.

BPX100

Questo morbido e confortevole tappetino per l'equilibrio, realizzato in materiale antistrappo, è l'accessorio ideale per completare il tuo allenamento di yoga olistico, di pilates o fitness. Usa il Balance Pad BPX100 per effettuare una vasta gamma di esercizi di coordinazione, ginnastica e yoga. Ecco come allenare le tue capacità motorie, la resistenza, la forza e soprattutto l'equilibrio!





**SCOPRI I NOSTRI SHOWROOM A
BERLINO, DÜSSELDORF E A MONACO DI
BAVIERA.**

*Prova adesso i nostri prodotti dal vivo
e compralo su Amazon!*





Sportstech Brands Holding GmbH

Potsdamer Platz 11, 10785 Berlin



030/220663569

Fonti di testo:

Harnisch, Günter, (20186): *Selbsteilung mit der Akupressurmatte. Geheimtipp für Rücken- und Stressgeplagte. Österreich, Schiedlberg: Bacopa Verlag.*
https://www.fitforfun.de/gesundheit/ausprobiert-yantramatte-entspannung-auf-den-punkt-gebracht-_aid_8790.html. 28.08.2019.
<https://akupressur-guru.de/akupressurmatte-wirkung/>. 28.08.2019.

Fonti di immagini:

<https://www.shutterstock.com/de/image-photo/image-woman-holding-acupressure-mat-1196747347>
<https://www.shutterstock.com/de/image-photo/mother-daughter-doing-exercise-practicing-yoga-304119167>
<https://www.shutterstock.com/de/image-photo/foot-isolated-on-white-background-1009844554>
<https://www.shutterstock.com/de/image-photo/young-beautiful-woman-perfect-body-smooth-754940281>
<https://www.shutterstock.com/de/image-photo/female-feet-standing-on-acupressure-mat-562283215>
Harnisch, Günter, (20186): *Selbsteilung mit der Akupressurmatte. Geheimtipp für Rücken- und Stressgeplagte. Österreich, Schiedlberg: Bacopa Verlag., S.41*

SPORTSTECH

Acupressuur

In een notendop!

**Gratis eBook: Info,
Oefeningen en tips voor
een gezond lichaam!**



INHOUD

- 1. INTRODUCTIE: DE ACUPRESSUURMAT: MEER DAN ALLEEN EEN TREND** .78
- 2. OORSPRONG** .79
- 3. WAT MAAKT DE ACUPRESSUURMAT ZO SPECIAAL?** .80
- 4. VOOR WIE IS ACUPRESSUUR GESCHIKT?** .81
- 5. EEN EFFECTIEF HULPMIDDEL VOOR HET VERLICHTEN VAN MEERDERE KLACHTEN** .82
- 6. HOE JE ACUPRESSUURMAT CORRECT TE GEBRUIKEN!** .83
- 7. WAT DE ZIEL STERK MAAKT - HET EFFECT VAN DE ACUPRESSUURMAT OP GELUKSHORMONEN EN NEUROTRANSMITTERS** .86

1 DE ACUPRESSUURMAT: MEER DAN ALLEEN EEN TREND

Is het werkelijk nodig dat mensen met pijn, stress, verkoudheid of spijsverteringsproblemen onmiddellijk hun toevlucht nemen tot medicatie of voedingssupplementen? Vaak hebben we geen andere keuze en is het onvermijdelijk om naar de dokter te gaan. Echter, één ding is duidelijk: de zoektocht naar een alternatieve oplossing neemt bij veel mensen toe en steeds meer mensen proberen de een of de andere preventieve methode uit om het gebruik van medicatie te vermijden.

Lichamelijke klachten zijn tegenwoordig niet meer weg te denken, omdat ze deel uitmaken van het dagelijks leven. Vooral mensen die op kantoor werken, zitten meerdere uren per dag achter de computer, klagen vaak over nek- en rugklachten, hoofdpijn, slaapstoornissen en depressies.

Naast de gewenste fysieke fitheid, die door bezoeken aan fitnesscentra bereikt zou moeten worden, nemen steeds meer mensen producten die ze zonder veel tijdverlies kunnen gebruiken.

Een terugkerend resp. modern geworden en effectief alternatief ter ondersteuning van pijnvermindering is de acupressuurmat. De „acupressuurmatten trend“ houdt niet op bij de trendsetters uit Scandinavië, maar veroverd ondertussen stormachtig de hele wereld.

De gezondheidsmat krijgt steeds meer erkenning als lifestyleproduct en is nauwelijks nog weg te denken.



2 OORSPRONG



Acupressuur is een bewezen, natuurlijke geneesmethode uit het Verre Oosten. Het werkt als een stimulerende massage en is gebaseerd op een combinatie van de behandelingsmethode van de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCM) en het nagelbed van Indiase yogi's. Hoewel het nauw verwant is met acupunctuur, worden hier geen naalden gebruikt, maar worden bepaalde punten van de huid door druk geactiveerd. In tegenstelling tot het nagelbed gaat het bij de westerse acupressuurmat om drukpunten van hoogwaardige ABS-kunststof, die zich op naald-rozetten bevinden. Het is hetzelfde materiaal waar legoblokjes van zijn gemaakt. Door het activeren van drukpunten worden kleine prikkels gegeven die de bloedsomloop stimuleren. Van de acupres-

suurmat wordt gezegd dat hij de bloedsomloop stimuleert waarbij de betrokken gebieden van zuurstof en essentiële voedingsstoffen worden voorzien en pijnlijke zenuwcellen worden uitgeschakeld. Pijnen en andere lichamelijke aandoeningen kunnen met deze methode worden verlicht, stress wordt verminderd en zelfs het afnemen van gewicht wordt ondersteund. Acupressuur is bijzonder goed voor zelfbehandeling, maar vervangt geen medische behandeling bij ernstige lichamelijke klachten.

Belangrijk: De acupressuurmat is geen wondermiddel, in sommige gevallen is een bezoek aan een arts onvermijdelijk.

3 WAT MAAKT DE ACUPRESSUURMAT ZO SPECIAAL?

Met de acupressuurmat, hoe omvangrijk het effect ook is, kan een enorm aantal gebieden worden behandeld:

1. Zelfbehandeling

Er zijn veel verschillende manieren om dichterbij je gezondheid te komen. De acupressuurmat is echter een effectief en uiterst eenvoudig te gebruiken hulpmiddel om herstel te bevorderen. Uiteindelijk stimuleert de acupressuurmat gewoonweg de eigen innerlijke lichaamsreserves om een positief effect te bereiken. Hoe dat precies gebeurt, daarover verschillen de „wetenschappelijke“ meningen, maar één ding is zeker: acupunctuur en acupressuur zijn beproefde methoden die al duizenden jaren worden gebruikt, waarbij het lichaam in balans komt en kan ontspannen.

Maar hoe kunnen de krachten worden gestimuleerd?

De drukpunten van de acupressuurmatten stimuleren uiteindelijk het zenuwstelsel in het lichaam, activeren de reflexpunten en geven gelukshormonen af, zoals oxytocine. De gelukshormonen zorgen ervoor dat stress en pijn worden verminderd, een diepe ontspanning ontstaat en er een gevoel van gezondheid ontstaat.

2. Ontspanning, bijvoorbeeld tijdens meditatie

Het ontspannende effect van de acupressuurmat valt al bij het eerste gebruik op. Het effect is zo sterk dat het gemakkelijker is om daarna in slaap te vallen. Om deze reden wordt het ook aanbevolen om de mat 's avonds te gebruiken, zodat je de dag optimaal kunt afsluiten. Zo kan een mogelijke methode worden gecreëerd om slaapproblemen te voorkomen.

3. Sport, fitness

Ook bij topsport is de acupressuurmat een absoluut legitieme methode om aanzienlijke voordelen te behalen bij het verbeteren van de prestaties. Immers, een prestatieverhoging gaat gepaard met een regeneratiefase die moet worden gewaarborgd om bij een wedstrijd situatie ook 100% present te zijn. Aan de andere kant veroorzaakt overbelasting tijdens het sporten steeds meer fysieke stress. Om deze reden is het gebruik van een acupressuurmat de beste manier om vroegtijdige spierversmoeidheid te voorkomen.

4. Wellness, beauty, jeugdigheid

Echte schoonheid komt van binnenuit en kan niet alleen worden bereikt door externe zwakke punten te verhullen. Ook hier kan een onmiddellijke verbinding met ontspanning worden gemaakt. Wie ontspannen is, straalt ook deze innerlijke rust uit. Wordt dit door afgifte van gelukshormonen versterkt en de bloedsomloop ondersteund, dan kan dit een stralend uiterlijk en een stevigere huid tot gevolg hebben.

4 VOOR WIE IS ACUPRESSUUR GESCHIKT?



Er zijn nauwelijks beperkingen bij het gebruik van de acupressuurmat. De behandeling zelf is geschikt voor mensen van alle leeftijden en gezondheidstoestanden. De mat heeft dezelfde positieve effecten voor kinderen als voor volwassenen en heeft ook een positief effect voor het slapengaan. Omdat de kinderhuid echter gevoeliger is dan de huid van volwassenen en mogelijk gevoeliger is voor drukpunten, dient er eventueel een doek op de mat te worden gelegd. Het is belangrijk dat de acupressuurmat niet als speelgoed wordt gebruikt.

Bij onschuldige klachten kan de mat als een therapie worden uitgetoet. Bij ernstigere ziekten mag acupressuur alleen worden gebruikt als aanvulling op de conventionele medische therapie en kan ondersteunend positief werken.

Bovendien kan acupressuur overal worden uitgevoerd zonder hulpmiddelen. Het kan risicoloos zonder bijwerkingen ook door leken worden gebruikt en is vooral bij zelfbehandeling geschikt. Bij ernstige klachten is het belangrijk dat je deze zo snel mogelijk door een arts laat controleren, zodat ernstigere ziekten tijdig kunnen worden herkend.

5 EEN EFFECTIEF HULPMIDDEL VOOR HET VERLICHTEN VAN MEERDERE KLACHTEN

Slaapstoornissen

Bijna iedereen lijdt aan slapeloosheid. Vooral factoren zoals stress, spanning en pijn belemmeren de nachtrust. Het te behandelen punt ligt op harthoogte tussen de wervelkolom en het schouderblad en wordt traditioneel gebruikt bij slapeloosheid en emotionele spanningen die de slaap verstoren. De acupressuurmat doet hier goed werk en geeft de juiste prikkels.



Vormen van depressie

Hoewel het bezoek aan de arts in dergelijke gevallen bijna onvermijdelijk is, heeft de acupressuurmat een ondersteunend effect en dient het goed voor de gemoedstoestand. Regelmatig en langdurig gebruik wordt aanbevolen, zodat door doelgerichte prikkels en het vrijkomen van gelukshormonen voldoende welzijnsgevoel wordt bereikt.



Opvlieters

Endorfine kan temperatuurstijgingen controleren door het vrouwelijke hormoon luteotropine te onderdrukken. Door het stimuleren van bepaalde prikkels kunnen vrijgekomen endorfines het zenuwstelsel kalmeren, het hartritme reguleren en andere uitingen van zenuwstoornissen voorkomen. Klinisch is bewezen dat endorfines effectieve regelaars van de lichaamstemperatuur zijn.



Versterking van het immuunsysteem

Je kunt zonder bijwerkingen de acupressuurmat gebruiken om de bloedstroom in het geblokkeerde lichaamsgebied te vergroten en zo de verstoorde lichaamsfuncties weer op te starten. Neurotransmitters zoals gelukshormonen komen vrij en stromen door de bloedbaan. Je kunt dus met een minimum aan inspanning een maximaal effect op je lichaam bereiken en zo fit en vitaal je gezondheid in toenemende mate ondersteunen.

6 HOE JE ACUPRESSUURMAT CORRECT TE GEBRUIKEN!

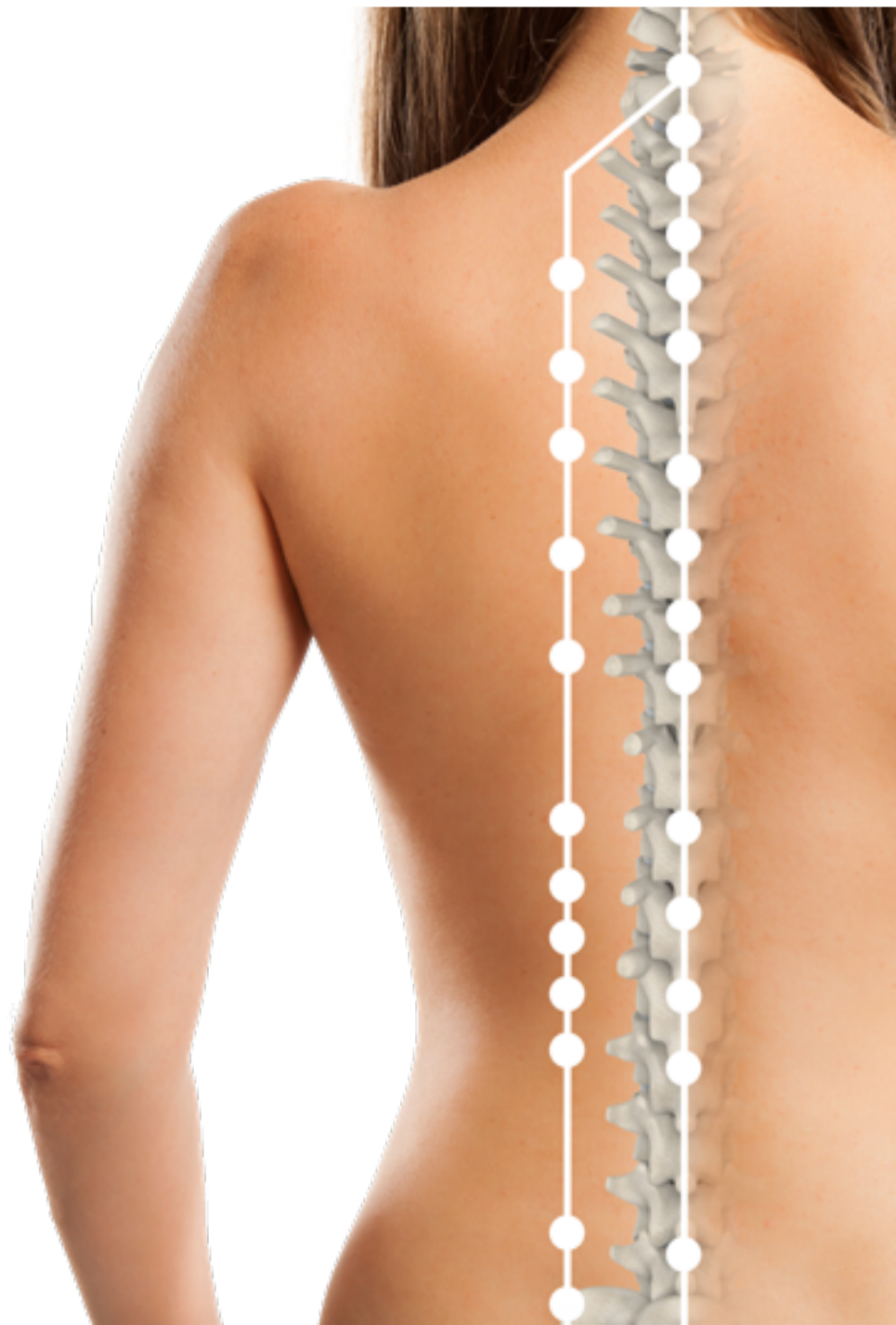
Plaats de mat op een ligstoel, op je bed of zelfs op een yogamat op de vloer. Elke set acupressuurmatten van Sportstech bevat een extra kussen dat je kunt gebruiken om de nek en schouders te stimuleren. Houd je haren opgestoken als je lang haar hebt zodat de behandeling zo effectief en prettig mogelijk is.

Ga op de acupressuurmat liggen. Je blote huid moet nu in contact komen met de drukpunten van de naaldrozet. Als je de drukpunten te sterk vindt, kun je in het begin een doek tussen de naakte huid en de mat leggen. Begin met een dagelijkse behandeling van 10 minuten en verhoog deze elke dag met nog eens 10 minuten. We raden een maximale behandelingsduur van 40 minuten per dag aan. Luister naar je gevoel en varieer de dagelijkse toepassing, afhankelijk van je gevoel. Je kunt de behandeling dus aanpassen aan je persoonlijke behoeften en vervolgens ontspannen je dag verderzetten.

HOE INDIVIDUELE LICHAAMSDLEN TE BEHANDELEN EN STIMULI GERICHT TE GEBRUIKEN.

Je hoeft geen professional te zijn om een acupressuurmat te gebruiken, maar het is altijd goed om voorzichtig met de mat in contact te komen, omdat de drukpunten de huid kunnen krassen en teveel druksporen achterlaten.

Ga bijvoorbeeld met je rug op de mat liggen, dan kun je ongeveer 10-15 minuten rustig en diep in de buik ademen en ontspannen. Daarna voel je een aangename warmte en neemt de stress langzaam maar zeker af. Na ongeveer 25-40 minuten volgen ontspanning en welzijn die ondersteunen bij een gezonde nachtrust. Je hebt de mogelijkheid om de acupressuurmat voor het hele lichaam te gebruiken. Omdat over de rug resp. ruggengraat zenuwbanen lopen die een directe verbinding hebben met alle lichaamsdelen, heb je ook een directe invloed op de waarneming van het hele lichaam. Je bepaalt zelf wat comfortabel aanvoelt en daarom kun je zelf beslissen met welke lichaamsdelen je de mat gebruikt voor de best mogelijke behandeling. Door de gerichte toepassing op de verschillende lichaamsgebieden zoals de buik, benen, rug of billen, bereik je ook verschillend vele mogelijkheden en werkingen zoals het stimuleren van de stofwisseling of het losmaken of voorkomen van krampen.





RUG

Ga met de rug op de acupressuurmat liggen. Plaats je hielen tegen de billen zodat het lendegebied in contact komt met de drukpunten.

Effect: Stimulatie van de zenuwbanen langs de wervelkolom.

BILLEN

Ga met de billen op de acupressuurmat liggen. Als je te veel druk voelt door de drukpunten, kun je ook een doek op de mat leggen. Heb je al ervaring, dan kun je de behandeling op de naakte huid uitvoeren.

Effect: Verlicht de spanning in de lendenen en billen, voor meer energie en stabiliteit. Voorkomt chronische spanning.



VOETZOLEN

Plaats je blote voeten op de acupressuurmat terwijl je in een stoel zit. Om de druk te verhogen, kun je ook op de mat gaan staan.

Effect: Het stimuleren van de voetreflexzones bevordert de bloedcirculatie en heeft een positieve invloed op verschillende lichaamsdelen of organen.





BENEN

Leg de uitgestrekte benen op de acupressuurmat terwijl je op je rug ligt.

Effect: Om de bloedsomloop in de benen te bevorderen en veneuze aandoeningen of soortgelijke klachten te voorkomen.

LINKSE EN RECHTSE HELFT VAN HET GEZICHT

Leg je wang voorzichtig op de mat. Als je te veel druk voelt door de drukpunten, kun je een doek tussen de wang en de acupressuurmat leggen.

Effect: Deze behandeling veroorzaakt een vermindering van spanning in het kaakgebied. Door de extra bloedcirculatie krijgt je gezicht een frisse teint en nog meer glans door een verhoogd welzijn.



BUIK

Ga met je buik op de acupressuurmat liggen en zorg ervoor dat de

Effect: Met deze behandeling laat je spanningen in het middenrif en de ademhalingspijpen los.

De behandeling met de acupressuurmat is bijzonder geschikt tijdens je werkpauses. Je kunt je prestatievermogen verhogen en je werkdag een nieuwe impuls geven. Maximaal succes en de beste resultaten bereik je bij regelmatig gebruik van de mat.

Het activeren van tal van acupressuurpunten bevordert de bloedcirculatie, verhoogt de zuurstofopname en brengt functies van de lichaamsdelen beter in evenwicht.



WAT DE ZIEL STERK MAAKT - HET EFFECT VAN DE ACUPRESSUURMAT OP GELUKSHORMONEN EN NEUROTRANSMITTERS

Het is bewezen dat de behandeling met de acupressuurmat de afgifte van lichaamseigen hormonen stimuleert, zoals endorfines en oxytocines.

Deze hormonen verminderen de door prikkels of belastingen van buitenaf ontstane reacties zoals stress en depressies.

Wat gebeurt er precies?

De drukpunten die zich op de naaldrozetten op de mat bevinden, stimuleren de zogenaamde acupunctuurpunten langs de zenuwbanen. Omdat de zenuwbanen op de wervelkolom alle delen van het lichaam beïnvloeden, is dit de snelste manier om ontspanning te bereiken. De impulsen bereiken de hersenen via het beenmerg en tenslotte worden in de hypofyse gelukshormonen zoals endorfine, oxytocine en andere neurotransmitters en hormonen gevormd en vrijgemaakt. Spierontspanning en stressvermindering volgen en het zenuwstelsel werkt op volle toeren. Na ongeveer 10-15 minuten komen peptide-hormonen vrij die versterkt door het lichaam stromen. Na nog eens 5 minuten kun je een signi-

ficante vermindering van pijn en stress voelen. Verhoog de behandeling tot nog eens 25 tot 40 minuten om een nog duidelijkere pijnverlichting waar te nemen.

Gevoelens van geluk zijn zenuwtransmitters die meestal alleen in extreme situaties worden geproduceerd. Deze transmitters worden ook vrijgegeven door acupressuur en hebben een pijnstillende, kalmerende en angstverlagende werking en kunnen leiden tot extase.

Bij een gebrek aan afgifte van bovengenoemde transmitters kunnen zelfs depressieve toestanden worden veroorzaakt.

Als je de acupressuurmat dagelijks gebruikt, wordt een voortdurende verlichting van de klachten bereikt.



Er zijn wereldwijd tal van wetenschappelijke onderzoeken die de positieve gezondheidseffecten van de acupressuurmat verduidelijken. Nu is het aan de mens om deze positieve effecten waar te nemen, de mat als instrument te gebruiken en een beetje dichterbij de gezondheid te komen.

8 DIT KAN OOK INTERESSANT VOOR JE ZIJN



AXM400

Kan je geen genoeg krijgen van acupressuur? Koop dan de AXM400 met een voering van kokosvezel en exclusieve linnen bekleding. Met 8316 drukpunten stimuleert de AXM400 de bloedcirculatie en voorziet de getroffen gebieden van zuurstof en belangrijke voedingsstoffen. De pijngeleidende zenuwcellen worden hiermee zonder problemen uitgeschakeld. Gebruik de “vitaliteitsmat” om je welzijn effectief te verbeteren en te beschermen en een warm, rustgevend gevoel van ontspanning te creëren.

AXM200

Koop de AXM200 en gebruik de acupressuurset terwijl je ligt, zit of staat en pas ze aan je persoonlijke behoeften aan. Verminder de spanning in de nek, schouder en rug en stimuleer de voetreflexzones. Het extra acupressuurkussen versterkt bovendien de behandeling in het hoofd- en nekgebied.



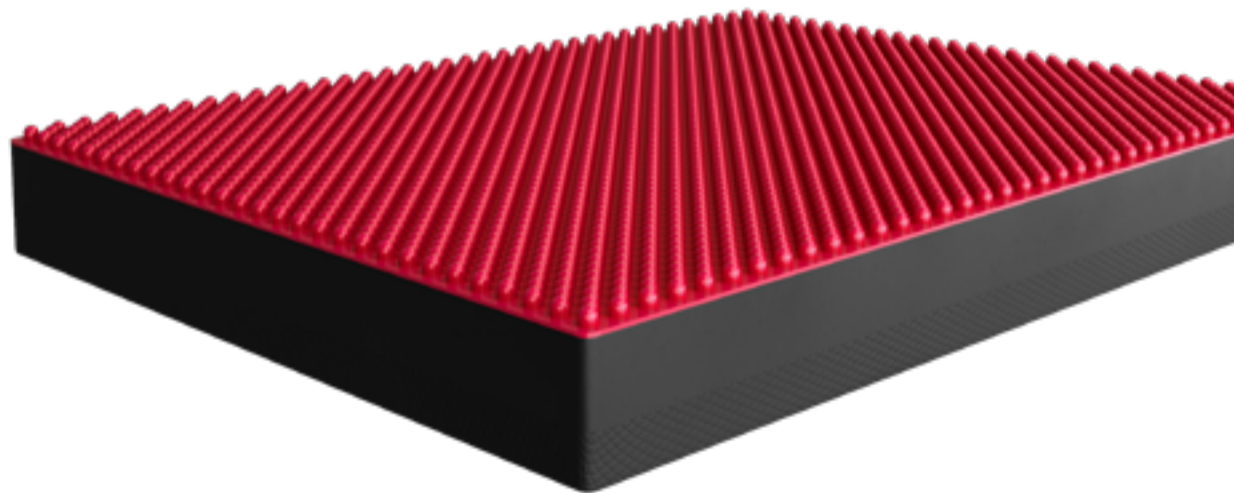


AXM100

Met de AXM100 lig je altijd goed - dankzij de bijzonder innovatieve zeshoekige massagekoppen en de huidvriendelijke natuurlijke materialen. Je herstelt holistisch en kunt heerlijk ontspannen na een stressvolle dag. De meer dan 11.000 drukpieken van de acupressuurset verlichten effectief de klachten in de nek, rug, billen en benen en brengen lichaam en geest in balans. Met een drukkussen en twee doeken kun je de druk intensiveren of verzwakken, afhankelijk van je individuele behoeften. De draagtasfunctie maakt flexibel gebruik onderweg mogelijk - en er zijn geen grenzen meer aan je ontspanning.

BPX100

Dit Balance Pad is gemaakt van een aangenaam zacht, duurzaam materiaal en is de ideale uitbreiding van je mogelijkheden voor een complete training van yoga, Pilates en fitness. Gebruik de Balance Pad BPX100 voor verschillende oefeningen en zet ze in bij coördinatie, gymnastiek en yoga. Zo train je je motoriek, conditie, kracht en vooral balans op een gewrichtsvriendelijke manier!





ONTDEK ONZE SHOWROOMS IN BERLIJN, DÜSSELDORF OF MÜNCHEN.

*Nu onze producten ter plekke testen
en op Amazon kopen!*





Sportstech Brands Holding GmbH

Potsdamer Platz 11, 10785 Berlin



030/220663569

Tekstquellen:

Harnisch, Günter, (20186): Selbstheilung mit der Akupressurmatte. Geheimtipp für Rücken- und Stressgeplagte. Österreich, Schiedberg: Bacopa Verlag.
https://www.fitforfun.de/gesundheit/ausprobiert-yantramatte-entspannung-auf-den-punkt-gebracht-_aid_8790.html. 28.08.2019.
<https://akupressur-guru.de/akupressurmatte-wirkung/>. 28.08.2019.

Beeldquellen:

<https://www.shutterstock.com/de/image-photo/image-woman-holding-acupressure-mat-1196747347>
<https://www.shutterstock.com/de/image-photo/mother-daughter-doing-exercise-practicing-yoga-304119167>
<https://www.shutterstock.com/de/image-photo/foot-isolated-on-white-background-1009844554>
<https://www.shutterstock.com/de/image-photo/young-beautiful-woman-perfect-body-smooth-754940281>
<https://www.shutterstock.com/de/image-photo/female-feet-standing-on-acupressure-mat-562283215>
Harnisch, Günter, (20186): Selbstheilung mit der Akupressurmatte. Geheimtipp für Rücken- und Stressgeplagte. Österreich, Schiedberg: Bacopa Verlag., S.41