

DE

Akupressur Set Bedienungsanleitung

Lieferumfang

- 1x Akupressurmatte
- 1x Akupressurkissen
- 1x Bedienungsanleitung
- 1x Akupressurtuch
- 1x Akupressur-Rückenkissen

Anwendung

Das Akupressur Set ist vielseitig anwendbar. Am effektivsten ist ein oberkörperfreier Gebrauch, damit der Rücken besonders stark stimuliert wird.

Beginner sollten die Matte zum Eingewöhnen an einer Sofa- oder Sessellehne befestigen und sich mit dem Rücken vorsichtig anlehnen. Auf diese Weise bekommen Sie im Sitzen ein Gefühl für die Akupressurmatte, während Sie am Computer arbeiten oder fernsehen.

Fortgeschrittene Anwender können damit beginnen, die Akupressurmatte und das Kissen im Liegen auf dem Sofa oder dem Bett zu nutzen, beispielsweise beim Lesen, Meditieren oder Fernsehen. Dadurch ist Ihr Rücken gepolstert und Sie können sich an die Nutzung der Matte gewöhnen, ohne zu starken Druck auf den Rücken aufzubauen.

Profis können die Matte direkt auf dem Boden platzieren, sich mit dem Rücken auf die Matte legen und das Körpergewicht gleichmäßig auf dieser verteilen. Da der harte Untergrund des Bodens keinen Polstereffekt bietet, wird der Rücken stärker stimuliert und die Blutzirkulation in dem Bereich angeregt. Das sorgt für Schmerzlinderung und Entspannung. Die empfohlene Dauer der Anwendung für Profis ist 45 Minuten und mehr. Diese Methode ist besonders geeignet für Nutzer mit chronischen Schmerzen.

Die Nutzung der Akupressurmatte und des Akupressurkissens am Abend entspannt den Körper, während Sie den Stressabbau nach einem langen Tag fördert und sowohl Körper als auch Geist für den Schlaf vorbereitet. Es wird nicht empfohlen, auf der Matte zu schlafen. Legen Sie das Rückenkissen unter die Akupressurmatte, um den Druck an bestimmten Körperbereichen zu erhöhen. Diese Methode bietet sich vor allem an, wenn Bereiche, wie durch ein Hohlkreuz des Rückens, nicht von der Akupressurmatte erreicht werden.

Legen Sie das Akupressurtuch auf die Akupressurmatte, um die Intensität in bestimmten Körperregionen abzuschwächen. Diese Methode ist besonders für Anfänger geeignet.

Sicherheitshinweise

- Halten Sie Kinder und Haustiere von Akupressurmatte und Akupressurkissen fern.
- Das Produkt sollte nicht bei Hautirritationen, Hämophilie oder der Einnahme von Gerinnungshemmern verwendet werden.
- Wenn Sie sich in Bezug auf Gesundheitsproblemen unsicher sind, konsultieren Sie immer einen Arzt vor der Anwendung.
- Nicht geeignet für Kinder unter 5 Jahren.
- Nutzen Sie die Matte nur auf einem stabilen Untergrund, um Verletzungen zu vermeiden.

Produktpflege

Das Produkt sollte per Handwäsche bei 40° gesäubert werden. Seien Sie vorsichtig mit den scharfen Spikes.

EN

Acupressure Set Instruction Manual

Scope of delivery

- 1x acupressure mat
- 1x acupressure cushion
- 1x instruction manual
- 1x acupressure towel
- 1x a cupressure back cushion

Application

The acupressure set is very versatile. The most effective way is to use it without clothes from the waist up, so that the back is stimulated particularly strongly.

Beginners should attach the mat to a sofa or armchair back to get used to it and lean carefully with their backrest. In this way you will get a feeling for the acupressure mat while sitting and working on the computer or watching TV.

Advanced users can start using the acupressure mat and cushion while lying on the sofa or bed, for example while reading, meditating or watching TV. This cushions your back and allows you to get used to using the mat without putting too much pressure on your back.

Professionals can place the mat directly on the floor, lie with their back on the mat and distribute the body weight evenly on it. As the hard surface of the floor does not provide a cushioning effect, the back is stimulated more strongly and blood circulation in the area is stimulated. This provides pain relief and relaxation. The recommended duration of use for professionals is 45 minutes and more. This method is particularly suitable for users with chronic pain.

Using the Acupressure Mat and Acupressure Pillow in the evening relaxes the body while reducing stress after a long day and preparing both body and mind for sleep. It is not recommended to sleep on the mat.

Place the acupressure towel on the acupressure mat to reduce the intensity in certain areas of the body. This method is particularly suitable for beginners.

Place the back cushion under the acupressure mat to increase pressure on certain areas of the body. This method is particularly useful when areas such as a hollow back are not reached by the acupressure mat.

Safety instructions

- Keep children and pets away from acupressure mats and pillows.
- The product should not be used with skin irritation, haemophilia or anticoagulants.
- If you are unsure about health problems, always consult a doctor before use.
- Not suitable for children under 5 years of age.
- Use the mat only on a stable surface to avoid injury.

Product care

The product should be washed by hand at 40°. Be careful with the sharp spikes.

ES

Manual de Instrucciones Conjunto Acupresión

Volumen de suministro

- 1x colchoneta de acupresión
- 1x cojín de acupresión
- 1x manual de instrucciones
- 1x paño para acupresión
- 1x cojín para la espalda de acupresión

Modo de empleo

El set de acupresión es muy versátil. La forma más eficaz es utilizarlo con la parte superior del cuerpo descubierta, de modo que la espalda se estimule con especial fuerza.

Los principiantes deben fijar la esterilla a un sofá o sillón para acostumbrarse a él e inclinarse con cuidado con sus espaldas. Esto le dará una sensación de la estera de acupresión mientras está sentado, trabajando en la computadora o viendo la televisión.

Los usuarios avanzados pueden empezar a usar la esterilla de acupresión y la almohada mientras están tumbados en el sofá o en la cama, por ejemplo, mientras leen, meditan o ven la televisión. Esto amortigua la espalda y le permite acostumbrarse al uso de la esterilla sin ejercer demasiada presión sobre la misma.

Los profesionales pueden colocar la esterilla directamente en el suelo, recostarse con la espalda y distribuir la esterilla el peso del cuerpo uniformemente sobre ella. Dado que la superficie dura del suelo no proporciona un efecto amortiguación, la espalda se estimula con más fuerza y mejora la circulación sanguínea en la zona. Esto proporciona alivio del dolor y relajación. La duración recomendada de uso para profesionales es de 45 minutos o más. Este método es particularmente adecuado para usuarios con dolor crónico.

El uso de la Estera de Acupresión y la Almohada de Acupresión por la noche relaja el cuerpo mientras reduce el estrés después de un largo día y prepara tanto el cuerpo como la mente para dormir. No se recomienda dormir sobre la esterilla. Coloca el paño para acupresión en la esterilla para reducir la intensidad en ciertas áreas del cuerpo. Este método se recomienda especialmente para los principiantes.

Coloca el cojín debajo de la esterilla de acupresión para aumentar la presión en ciertas partes del cuerpo. Este método es especialmente útil cuando la esterilla de acupresión no llega a ciertas zonas, como la parte baja de la espalda.

Indicaciones de seguridad

- Mantenga a los niños y a las mascotas alejados de las colchonetas y almohadas de acupresión.
- El producto no debe utilizarse con irritación de la piel, hemofilia o anticoagulantes.
- Si no está seguro de sus problemas de salud, consulte siempre a un médico antes de usar el producto.
- No apto para niños menores de 5 años.
- Use la esterilla sólo sobre una superficie estable para evitar lesiones.

Cuidado del producto

El producto debe lavarse a mano a 40°. Ten cuidado con las puntas afiladas.



E-BOOK

Unter folgenden Link finden Sie das e-Book
At the following link you will find the e-book

https://service.innovamaxx.de/axm100_ebook





FR

Manuel d'instruction pour le réglage de l'acupression

Contenu de la livraison

- 1x tapis d'acupression
- 1x coussin d'acupression
- 1x manuel d'instruction
- 1x drap d'acupression
- 1x coussin d'acupression pour le dos

Application

Le set d'acupression est très polyvalent. La façon la plus efficace est de l'utiliser sans le haut du corps, de sorte que le dos est particulièrement stimulé.

Les débutants devraient attacher le tapis à un dossier de canapé ou de fauteuil pour s'y habituer et s'y adosser soigneusement avec le dos. De cette façon, vous aurez une sensation d'acupression tout en étant assis, en travaillant sur l'ordinateur ou en regardant la télévision.

Les utilisateurs avancés peuvent commencer à utiliser le tapis d'acupression et l'oreiller en s'allongeant sur le canapé ou le lit, par exemple en lisant, en méditant ou en regardant la télévision. Cela coussine votre dos et vous permet de vous habituer à utiliser le tapis sans exercer trop de pression sur votre dos.

Les professionnels peuvent placer le tapis directement sur le sol, s'allonger le dos sur le tapis et répartir uniformément le poids du corps sur celui-ci. Comme la surface dure du sol ne procure pas d'effet d'amortissement, le dos est stimulé plus fortement et la circulation sanguine dans la zone est stimulée. Cela procure un soulagement de la douleur et une détente. La durée d'utilisation recommandée pour les professionnels est de 45 minutes et plus. Cette méthode est particulièrement adaptée aux utilisateurs souffrant de douleurs chroniques.

L'utilisation de l'Acupressure Mat et de l'Acupressure Pillow le soir détend le corps tout en favorisant le soulagement du stress après une longue journée et en préparant le corps et l'esprit au sommeil. Il n'est pas recommandé de dormir sur le tapis.

Placez le drap d'acupression sur le tapis d'acupression pour réduire l'intensité dans certaines zones du corps. Cette méthode est particulièrement adaptée pour les débutants.

Placez le coussin dorsal sous le tapis d'acupression pour augmenter la pression sur certaines parties du corps. Cette méthode est particulièrement utile lorsque des zones du dos ne peuvent pas être atteintes par le tapis d'acupression, comme par exemple en cas d'hyperlordose.

Consignes de sécurité

- Gardez les enfants et les animaux de compagnie loin des tapis d'acupression et des oreillers.
- Le produit ne doit pas être utilisé en cas d'irritation cutanée, d'hémophilie ou d'anticoagulants.
- Si vous n'êtes pas certain de vos problèmes de santé, consultez toujours un médecin avant d'utiliser ce produit.
- Ne convient pas aux enfants de moins de 5 ans.
- Utilisez le tapis uniquement sur une surface stable pour éviter les blessures.

Soin du produit

Le produit doit être lavé à la main à 40°. Attention aux pointes pointues.

IT

Manuale d'istruzione del set di digitopressione

Dotazione di fornitura

- 1x tappetino agopressione
- 1x cuscino di agopressione
- 1x manuale di istruzioni
- 1x telo di agopressione
- 1x cuscino di agopressione per la schiena

Applicazione

Il set di agopressione è molto versatile. Il modo più efficace è quello di utilizzarlo senza la parte superiore del corpo, in modo che la schiena sia particolarmente stimolata.

I principianti dovrebbero fissare il tappetino ad un divano o ad una poltrona ed appoggiarsi delicatamente con la schiena per abituarsi ad esso e appoggiarsi con cura con la schiena. In questo modo si ha la sensazione del tappetino ad agopressione mentre si è seduti, si lavora al computer o si guarda la TV.

Gli utenti avanzati possono iniziare ad usare il tappetino e il cuscino ad agopressione mentre sono sdraiati sul divano o sul letto, ad esempio mentre leggono, meditano o guardano la TV. Questo ammortizza lo schienale e permette di abituarsi all'uso del tappetino senza esercitare troppa pressione sulla schiena.

I professionisti possono posizionare il tappetino direttamente sul pavimento, sdraiarsi con la schiena sul tappetino e distribuire uniformemente il peso corporeo su di esso. Poiché la superficie dura del pavimento non ha un effetto ammortizzante, la schiena viene stimolata più fortemente e viene stimolata la circolazione del sangue nella zona. Questo fornisce sollievo dal dolore e rilassamento. La durata d'uso consigliata per i professionisti è di 45 minuti e oltre. Questo metodo è particolarmente adatto ad utenti con dolore cronico.

L'utilizzo di Acupressure Mat e Acupressure Pillow in serata rilassa il corpo mentre promuove il sollievo dallo stress dopo una lunga giornata e prepara sia il corpo che la mente per il sonno. Si sconsiglia di dormire sul tappetino.

Stendete il telo di agopressione sul tappetino di agopressione, per ridurre la pressione esercitata su alcuni parti corporee. Questo metodo è molto adatto a principianti.

Posizionate il cuscino per la schiena sotto il tappetino di agopressione, per aumentare la pressione su determinati parti corporee. Questo metodo è molto adatto per raggiungere, alcune parti, come ad esempio la parte lombosacrale della schiena, che non vengono toccati dal tappetino di agopressione:

Istruzioni di sicurezza

- Tenere i bambini e gli animali domestici lontano da stuoie a pressione di agopressione e cuscini.
- Il prodotto non deve essere utilizzato per irritazioni cutanee, emofilia o anticoagulanti.
- Se non siete sicuri dei problemi di salute, consultate sempre un medico prima dell'uso.
- Non adatto a bambini di età inferiore ai 5 anni.
- Utilizzare il tappetino solo su una superficie stabile per evitare lesioni.

cura del prodotto

Il prodotto deve essere lavato a mano a 40°. Fate attenzione alle punte affilate.

NL

Gebruiksaanwijzing Acupressuurset

Omvang van de levering

- 1x acupressuurmatje
- 1x acupressuurkussen
- 1x handleiding
- 1x acupressuurdoek
- 1x acupressuur-rugkussen

Toepassing

De acupressuurset is zeer veelzijdig. De meest effectieve manier is om het zonder het bovenlichaam te gebruiken, zodat de rug bijzonder sterk wordt gestimuleerd.

Beginners moeten de mat op een bank of stoel bevestigen om eraan te wennen en er voorzichtig met de rug tegenaan leunen. Zo voel je de acupressuurmat terwijl je zit, aan de computer werkt of tv kijkt.

Gevorderde gebruikers kunnen de acupressuurmat en het kussen gaan gebruiken terwijl ze op de bank of het bed liggen, bijvoorbeeld bij het lezen, mediteren of televisiekijken. Hierdoor wordt je rug verzacht en kun je wennen aan het gebruik van de mat zonder al te veel druk op je rug uit te oefenen.

Professionals kunnen de mat direct op de vloer leggen, met de rug op de mat liggen en het lichaamsgewicht gelijkmatig over de mat verdelen. Doordat het harde oppervlak van de vloer geen dempende werking heeft, wordt de rug sterker gestimuleerd en de bloedcirculatie in het gebied gestimuleerd. Dit zorgt voor verlichting en ontspanning van de pijn. De aanbevolen gebruiksduur voor professionals is 45 minuten en meer. Deze methode is bijzonder geschikt voor gebruikers met chronische pijn.

Het gebruik van de acupressuurmat en het acupressuurkussen, s avonds ontspant het lichaam, terwijl het de stress na een lange dag verlaagt en lichaam en geest voorbereidt op de slaap. Het is niet aan te raden om op de mat te slapen.

Plaats het acupressuurdoek op de acupressuurmat om de intensiteit in bepaalde lichaamsgebieden te verminderen. Deze methode is vooral geschikt voor beginners.

Plaats het rugkussen onder de acupressuurmat om de druk op bepaalde delen van het lichaam te verhogen. Deze methode is vooral nuttig wanneer delen, zoals een holle rug, niet worden bereikt door de acupressuurmat.

Veiligheidsaanwijzingen

- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van acupressuurmatten en -kussens.
- Het product mag niet worden gebruikt bij huidirritatie, hemofilie of antistollingsmiddelen.
- Als je niet zeker bent over gezondheidsproblemen, raadpleeg dan altijd een arts vóór gebruik.
- Niet geschikt voor kinderen onder de 5 jaar.
- Gebruik de mat alleen op een stabiele ondergrond om letsel te voorkomen.

Productonderhoud

Het product moet met de hand gewassen worden op 40°. Wees voorzichtig met de scherpe punten.



E-BOOK

Unter folgenden Link finden Sie das e-Book
At the following link you will find the e-book

https://service.innovamaxx.de/axm100_ebook

