



Akupressurkissen - Positionen

Nutzen Sie das Akupressursitzkissen im Idealfall täglich, um den maximalen und dauerhaften Effekt zu erreichen. Beginnen Sie mit etwa 10 Minuten täglich und steigern Sie sich langsam auf 20 - 30 Minuten am Tag.

Für eine umfassende Entspannung des ganzen Körpers empfehlen wir Ihnen die folgenden Positionen (Die hier gezeigten Übungen sind nur eine kleine Auswahl aller Möglichkeiten):

GRUNDPOSITION

- Sie liegen mit den Schultern auf das Kissen. Atmen Sie ruhig ein und aus und genießen Sie die wohltuende Wirkung im gesamten Schulterbereich.



NACKEN UND WIRBELSÄULE

- Verwenden Sie das Akupressurkissen nun für Nacken und Wirbelsäule. Legen Sie Kopf und Wirbelsäule ab und spüren Sie, wie sich die verhärteten Nackenmuskeln entspannen.



FUSSSOHLEN

- Setzen Sie sich vor das Zen-Rest und legen Sie Ihre Füße auf die Spikes. Rollen Sie nun Ihre Fußsohlen hin- und her. Mit dieser Wohlfühl-Übung sorgen sie nicht nur für eine bessere Durchblutung, sondern stimulieren auch eine Menge Fußreflexzonen.



UNTERER RÜCKEN UND PO

- Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf die Matte und sorgen Sie für eine Bessere Durchblutung der Oberschenkel und des Pos.



Tipps & Tricks

- **Maximaler Effekt:**
Benutzen Sie das Akupressursitzkissen am besten auf nackter Haut, um den maximalen Effekt zu genießen.
- **Gewöhnung:**
Anfang mag sich die Benutzung der Akupressurkissen möglicherweise etwas unangenehm anfühlen.
- **Gewicht verteilen:**
Für eine optimale Druckverteilung der Spikes verteilen Sie Ihr Gewicht in jeder Position auf eine möglichst breite Fläche. Punktuelle Höchstbelastungen (z.B. Knie) sollten wegen einer möglichen Verletzungsgefahr vermieden werden! Sollten Sie dennoch unangenehme Schmerzen empfinden, wechseln Sie die Position.

Hinweise

- **Aufbewahrung:**
Das Kissen sollte für Kinder unzugänglich und an einem trockenen, sicheren Platz aufbewahrt werden.
- **Reinigung:**
Waschen Sie das Kissen am besten mit lauwarmen Wasser und von Hand. Hängen Sie es anschließend tropfnass auf.

YogiPlus ZenRest

Akupressursitzkissen



More Sports?

service@FA-Sports.eu
www.FA-Sports.eu

© turok management europe GmbH

● Akupressursitzkissen

In dem hektischen Treiben unserer modernen Welt sind Stress, Schlafstörungen, Muskelverspannungen oder gar Depressionen weit verbreitet. Mit dem ZenRest Akupressursitzkissen bietet sich Ihnen eine viel versprechende Methode gegen alle Beschwerden dieser Art.

Das Kissen geht auf die traditionelle Heilkraft Indiens zurück und wird als die moderne Weiterentwicklung des ursprünglichen Nagelbettes gesehen. Bereits in frühen Zeiten überzeugte diese Heilmethode, die von physischen, emotionalen oder mentalen Blockaden befreite, viele Menschen.

● Vorteile der Anwendung

- Entspannung der Rückenmuskulatur
- Unterstützung des Stressabbaus
- Sorgt für einen gesunden Schlaf
- Hervorragende Eignung zur Meditation.