

HOW TO USE Zensation Acupressure Mat™



FREE DOWNLOADABLE VIDEO
www.zenathletics.com/workoutvids

Acupressure Mat is based on the principles of acupressure and Japanese Shiatsu massage. Acupressure Mat stimulates specific reflex points throughout the body, releases blocked energy, ease tense muscles and creates deep mental and physical relaxation. Benefits include increased level of energy, reduced inflammation and pain, improved sleep, metabolism and circulation.

Acupressure Mat has 8,820 acupressure points that provides equal pressure on the body. You simply lay on it, ensuring that your "trouble areas" are stimulated by the stimulation points—and let the pressure of your body against the mat do the rest! The mat's stimulation point stimulate blood circulation, relax tense muscles and induce "feel good" hormones (endorphins and oxytocin) that release feelings of wellbeing and calm. It has helped so many people with back pain and neck and shoulder stiffness, sleeping issues, and general fatigue even depression. Mat does not claim to be substitute or cure for any medical condition.

Soothe your tense muscle and feel good anytime, anywhere



Lie flat on the mat for 35 minutes before sleeping to calm body.



Direct skin contact is recommended. Take deep breaths and relax onto the mat.



Initiates great sleep therefore aids in relaxing stiff neck, shoulder pain and back ache.

Relaxing tension in the neck and face



Instant facelift and fresh glow. Lie down 5 minutes each side of the face. If uncomfortable, use thin cloth.



To relax neck, roll down towel for neck support and place under Acupressure Mat. Rest your neck directly on the mat.

Improve blood circulation



Step barefoot onto the Acupressure Mat to increase blood circulation in relieving fatigue and sore feet.

CLEANING INSTRUCTIONS:

Remove inside foam mat and hand wash outside cotton cover, hang to dry.

Zensation® Athletics

Toll Free Consumer Support • Numéro de téléphone sans frais 1-877-415-3425
Zensation Athletics, PürAthletics and PürEarth products are distributed by
TriMax Sports, Vancouver B.C. Canada V5X 4V6
Les produits Zensation Athletics, PürAthletics et PürEarth sont distribués par
email: service@zenathletics.com | 9 am to 5 pm (PST) Mon - Fri

*Acupressure Mat is not a substitute to the medical treatment but a supplemental device only.

COMMENT UTILISER

Zensation Tapis d'acupression™



Gratuit Vidéo téléchargeables
www.zenathletics.com/workoutvids

www.zenathletics.com/workoutvids

Le tapis d'acupression fonctionne selon les principes de l'acupression et du massage japonais Shiatsu. Le tapis d'acupression stimule des points réflexes précis dans le corps. Il libère l'énergie bloquée, soulage les muscles tendus et procure une profonde détente mentale et physique. Parmi les avantages, on retrouve un accroissement du niveau d'énergie, une réduction de l'inflammation et de la douleur, une amélioration du sommeil, du métabolisme et de la circulation sanguine.

Le tapis d'acupression est doté de 8 820 points d'acupression fournissant une pression égale sur le corps. Vous n'avez qu'à vous y étendre en vous assurant que les « zones à cibler » sont stimulées par des points de stimulation. Ensuite, vous n'avez qu'à laisser la pression de votre corps sur le tapis faire le reste! Les points de stimulation du tapis activent la circulation sanguine, décontractent les muscles tendus et stimulent les hormones « du bonheur » (les endorphines et les ocytocines) qui libèrent des sentiments de calme et de bien-être. Grâce à ce tapis, de nombreuses personnes ont réussi à soulager leurs maux de dos et de cou, ainsi que leurs raideurs aux épaules, leurs troubles du sommeil, leur fatigue en général et même leurs symptômes de dépression. Toutefois, ce tapis ne doit pas servir à remplacer un traitement médical ni à guérir tout trouble médical.

Apaisez vos tensions musculaires et sentez-vous bien en tout temps et où que vous soyez.



Étendez-vous sur le tapis pendant 35 minutes avant d'aller au lit afin de calmer votre corps.



Nous vous recommandons de placer la peau directement en contact avec le tapis. Inspirez profondément et détendez-vous sur le tapis.



Il induit un sommeil profond et aide à soulager les raideurs à la nuque, les douleurs aux épaules et les maux de dos.

Il libère les tensions du cou et du visage



Il raffermi les muscles du visage, conférant ainsi à votre peau une apparence plus ferme et lumineuse. Déposez votre visage sur le tapis pendant cinq minutes de chaque côté. Si cela est inconfortable, placez une serviette mince sous votre visage.



Pour détendre le cou, enveloppez le tapis d'acupression autour d'une serviette roulée. Déposez votre nuque directement sur le tapis.

Il accroît la circulation sanguine



Tenez-vous pieds nus sur le tapis d'acupression pour accroître la circulation sanguine, soulager la fatigue et les pieds endoloris.

DIRECTIVES DE NETTOYAGE :

Retirer le tapis en mousse intérieur et laver l'enveloppe de coton extérieure à la main. Suspendre pour sécher.

Le tapis d'acupression ne remplace aucun traitement médical; il constitue uniquement un outil de soin complémentaire.

Zensation® Athletics

Toll Free Consumer Support • Numéro de téléphone sans frais 1-877-415-3425
Zensation Athletics, PürAthletics and PürEarth products are distributed by
TriMax Sports, Vancouver B.C. Canada V5X 4V6
Les produits Zensation Athletics, PürAthletics et PürEarth sont distribués par
email: service@zenathletics.com | 9 am to 5 pm (PST) Mon - Fri