

ACUPRESSURE REFLEXOLOGY MAT TAPIS DE RÉFLEXOLOGIE PAR ACUPRESSION

How to use

The acupressure reflexology mat takes a while before getting accustomed to because of the sharp points. It may cause some discomfort or pain for few minutes until your feet becomes stable. With its pointed nibs, it massages your unique nerve endings.

1. Step on the acupressure reflexology mat for 30 to 60 seconds or until you are able to stay longer.
2. Change your position from side to side using your weight to emphasize the foot area you want to stimulate.
3. Repositioning your feet also helps initiate movement and alleviates pain associated with plantar fasciitis.
4. If the pain becomes too much to handle, please step back until you feel comfortable enough to step in once again.
5. You can also try sitting while pressing your feet on the acupressure reflexology mat. That way you can manage the pain easily if its too much to handle standing with full weight pressing down.

The acupressure reflexology mat relaxes the feet muscles helps in reducing stress without causing any side effects, designed for all foot types it helps relieve conditions such as plantar fasciitis, heel spurs, arch pain, myofascial pain syndrome, neuropathy including tired and sore feet from standing too long or due to activities.

Comment utiliser

Le tapis de réflexologie d'acupression prend un certain temps avant de s'habituer à cause des pointes acérées. Cela peut causer de l'inconfort ou de la douleur pendant quelques minutes jusqu'à ce que vos pieds deviennent stables. Avec ses plumes pointues, il masse vos terminaisons nerveuses uniques.

1. Montez sur le tapis de réflexologie d'acupression pendant 30 à 60 secondes ou jusqu'à ce que vous puissiez rester plus longtemps.
2. Changez de position d'un côté à l'autre en utilisant votre poids pour mettre l'accent sur la zone du pied que vous souhaitez stimuler.
3. Le repositionnement de vos pieds aide également à initier le mouvement et soulage la douleur associée à la fasciite plantaire.
4. Si la douleur devient trop difficile à gérer, reculez jusqu'à ce que vous vous sentiez suffisamment à l'aise pour intervenir à nouveau.
5. Vous pouvez également essayer de vous asseoir tout en appuyant vos pieds sur le tapis de réflexologie d'acupression. De cette façon, vous pouvez gérer la douleur facilement si elle est trop difficile à supporter debout avec tout le poids en appuyant vers le bas.

Le tapis de réflexologie d'acupression détend les muscles des pieds aide à réduire le stress sans provoquer d'effets secondaires, conçu pour tous les types de pieds, il aide à soulager des conditions telles que la fasciite plantaire, les épérons du talon, les douleurs de la voûte plantaire, le syndrome de la douleur myofasciale, la neuropathie, y compris les pieds fatigués et endoloris de se tenir debout trop longtemps ou en raison d'activités.

May not be suitable for people with underlying health conditions. Please discontinue use if you feel extreme pain. Consult a physician prior to engaging in physical activity.

Peut ne pas convenir aux personnes ayant des problèmes de santé sous-jacents.

Veuillez arrêter son utilisation si vous ressentez une douleur extrême. Consultez un médecin avant d'entreprendre une activité physique.