



## WAS IST AKUPRESSUR?

Die Wirkungsweise der Vital Akupressur-Matte basiert auf der Akupressur, einem Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Bei der Akupressur wird mittels Druck auf die Energiepunkte des Körpers der Energiefluss verbessert, was zu einer Optimierung der Organfunktionen führt und Schmerzen lindern kann. Sogenannte „Nagelbetten“ wurden schon vor mehr als 4.000 Jahren für die Heilung von Körper und Geist eingesetzt. Bei regelmäßiger Anwendung wird der Körper vitalisiert und das Wohlbefinden gesteigert.

## NUTZEN DES VITAL AKUPRESSUR-SETS

Bereits nach ca. 10-minütigem Ruhen auf dem Akupressur-Set lässt sich eine Veränderung wahrnehmen, z. B. als Wärme in den aufliegenden Körperteilen, die nun besser durchblutet werden. Durch die intensivierte Blutzirkulation wird auch die Nährstoffversorgung des Gewebes verbessert und der Blutdruck kann sinken. Manche Sportler nutzen die Akupressur-Matte außerdem, um die Regenerationszeit zu verkürzen und ihre Leistungsfähigkeit zu steigern.

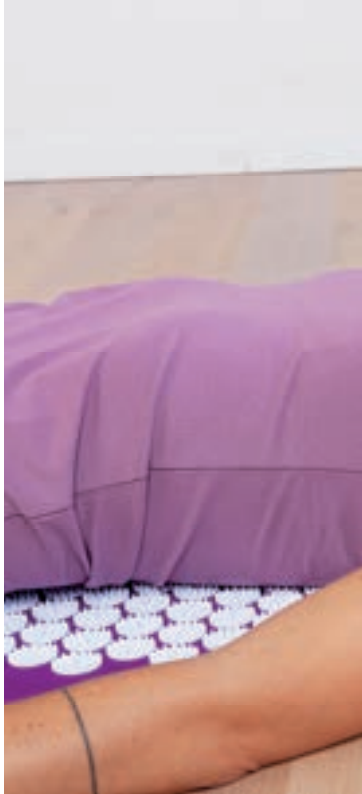




## ANWENDUNG

Die Anwendung des Vital Akupressur-Sets ist empfehlenswert bei Stress, Nacken- und Kopfschmerzen, Rücken- und Gelenkschmerzen, Verspannungen, Ischi- as, chronischer Müdigkeit, Schlafstö- rungen, Verdauungsstörungen, Tinnitus, man- gelnder Durchblutung und vielem mehr. Tragen Sie ein dünnes Shirt und legen Sie sich langsam in Rückenlage auf Matte und Kissen. Atmen Sie tief und ruhig ein.

Die ersten 3-5 Minuten können etwas schmerzhaft sein, versuchen Sie den Druck auszuhalten. Sie sollten nicht länger als 20-30 Minuten auf der Matte ruhen. Nutzen Sie die Matte 1-2 mal täglich.





# MATTE

Die Vital Akupressur-Matte ist in zwei Größen erhältlich. Die Standardgröße ist empfehlenswert für normal gebaute Menschen bis ca. 170 cm Körpergröße. Für kräftige Menschen über 170 cm Körpergröße empfehlen wir die Matte in Größe XL.

## GÜNSTIGE SETS

Akupressurmatte mit Kissen & Fußmatte

### VITAL XL :

130 x 50 cm | 3.662 Spitzen

### VITAL :

74 x 44 cm | 6.930 Spitzen



**XL**

## KISSEN

---

Das Kissen wird per Klettband an unseren VITAL Akupressurmatten befestigt. Matte und Kissen sind komplett waschbar.

33 x 28 x 8 cm | 1.452 Spitzen



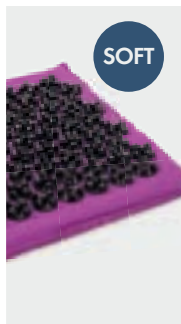
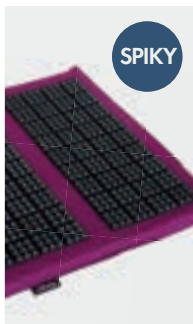
## FÜR DIE FÜSSE

---

Die Fußreflexzonenmatte ist in zwei Varianten erhältlich: SPIKY empfehlen wir Menschen mit weniger empfindlichen Fußsohlen. Die Matte SOFT mit abgerundeten Spitzen eignet sich für empfindliche Füße.

**SOFT:** 35 x 35 cm | 380 Spitzen

**SPIKY:** 35 x 35 cm | 648 Spitzen



## WHAT IS ACUPRESSURE?

The effectiveness of the Vital Acupressure Mat is based on acupressure, one aspect of the traditional Chinese medicine (TCM). By applying pressure to energy points on the body, acupressure improves the flow of energy (chi) in the body, boosts the functions of the organs and reduces pain symptoms. For over 4,000 years, acupressure beds or mats have been used for healing the body and spirit. Regular use of the Vital Acupressure Mat revitalises the body, creating feelings of wellbeing.

## BENEFITS OF THE VITAL ACUPRESSUR SET

After only 10 minutes of resting on the mat and cushion you can already notice the benefits, e.g. increased blood circulation and warmth in the parts of the body which are in contact with the mat. The increased blood circulation nourishes the skin, muscles and connective tissues and can regulate the blood pressure - lowering the blood pressure when it is too high and increasing it when too low. Some athletes also use the Acupressure Mat to shorten the regeneration time needed after intensive workouts and to improve performance.



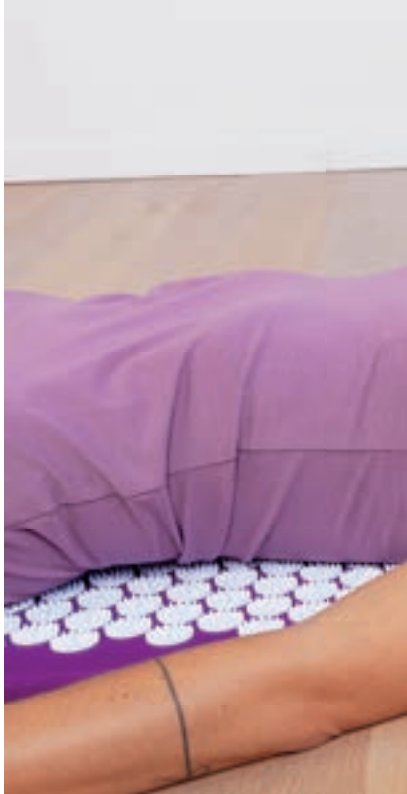




## USE

The use of the Vital Acupressure Set is recommended for stress, neck and back pain, headaches, painful joints, tension, sciatic pain, chronic tiredness, sleep disorders, digestive problems, tinnitus, poor circulation & much more. Wear a light t-shirt and lay down carefully on your back on the mat and cushion. Breathe deeply and easily.

The first 3-5 minutes can be somewhat painful, but this usually subsides after a few minutes. You should not remain longer than 20-30 minutes on the mat. Use the mat 1-2 times daily.





## MAT

---

The Vital Acupressure Mat is available in two different sizes. The standard size is recommended for average-sized people up to 170 cm tall. For heavier builds and those over 170 cm, we recommend the size XL.

### VITAL XL :

130 x 50 cm | 3,662 points

### VITAL :

74 x 44 cm | 6,930 points

## AFFORDABLE SETS

---

Acupressure mat with cushion & foot mat



## CUSHION

---

The acupressure cushion can be affixed with velcro to our Vital Acupressure Mat. The mat and cushion are both completely washable.

33 x 28 x 8 cm | 1,452 points



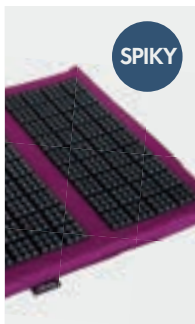
## FOOT MAT

---

The foot reflexology mat is available in two versions: SPIKY is recommended for people with less sensitive soles. The SOFT mat with rounded tips is suitable for sensitive feet.

**SOFT:** 35 x 35 cm | 380 points

**SPIKY:** 35 x 35 cm | 648 points



## QU'EST-CE QUE L'ACUPRESSION ?

Le mode d'action du tapis d'acupression Vital est basé sur l'acupression, un principe de la médecine traditionnelle chinoise (MTC). L'acupression est une technique qui exerce une pression sur les points d'acupuncture pour améliorer la circulation énergétique, dans le but d'optimiser la fonction des organes et de réduire les douleurs. Les célèbres "lits de clous" ont été utilisés il y a déjà 4.000 ans pour atteindre l'équilibre du corps et de l'esprit. Une utilisation régulière stimule les fonctions vitales et augmente le bien-être.

## BIENFAITS DU KIT D'ACUPRESSION VITAL

Les premiers bénéfices se font déjà ressentir au bout de seulement 10 min d'utilisation allongée, par ex. une sensation de chaleur qui se dégage des zones en contact avec les pointes, la peau et les muscles sont mieux oxygénés, une circulation sanguine fluide et équilibrée se rétablit. Certains sportifs utilisent le tapis d'acupression pour raccourcir leur temps de récupération et pour accroître leur performance.





## UTILISATION

Il est recommandé d'utiliser le kit d'acupression Vital pour soulager le stress, les maux de tête et de la nuque, les douleurs du dos et des articulations, les tensions, les douleurs de la sciatique, la fatigue chronique, les troubles du sommeil, les troubles digestifs, les acouphènes, une circulation faible et beaucoup d'autres maux. Allongez-vous lentement sur le dos et sur le coussin en portant un vêtement léger. Respirez calmement et profondément.

Des douleurs peuvent apparaître dans les 3 à 5 premières minutes, pour se dissiper peu après. La durée d'utilisation doit être limitée à 30 minutes maximum. Utilisez le tapis 1 à 2 fois par jour pour de meilleurs résultats.







## TAPIS

Les tapis d'acupression Vital sont disponibles dans deux tailles. La taille standard est conseillée aux personnes de corpulence normale et de taille inférieure à 170 cm. Pour les personnes plus corpulentes et de taille supérieure à 170 cm, la taille XL sera mieux adaptée.

### VITAL XL :

130 x 50 cm | 3.662 pointes

### VITAL :

74 x 44 cm | 6.930 pointes

## KITS À PRIX AVANTAGEUX

Tapis d'acupression + coussin & tapis pour pieds



## COUSSIN

---

Le coussin peut être fixé au tapis d'acupression Vital à l'aide de bandes auto-agrippantes. Le tapis et le coussin sont complètement lavables.

33 x 28 x 8 cm | 1.452 pointes



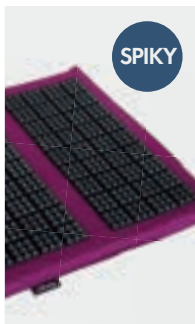
## POUR LES PIEDS

---

Le tapis de réflexologie pour les pieds est disponible en deux versions : SPIKY est recommandé aux personnes aux plantes de pieds moins sensibles. Le tapis SOFT aux pointes arrondies convient aux pieds sensibles.

**SOFT:** 35 x 35 cm | 380 pointes

**SPIKY:** 35 x 35 cm | 648 pointes





**VITAL**  
acupressure