



Användarmanual

Introduktion

ACUPOD är en svenskutvecklad massagematta med 415 flexibla gummipiggar. Den stimulerar nerverna i fötterna, förbättrar blodcirkulationen och påverkar reflexpunkter enligt principerna inom reflexologi. Den är vattentålig, lätt att rengöra och designad för att främja hälsa och välbefinnande.

Så använder du ACUPOD

1. För fötterna (grundanvändning)

1. Placera ACUPOD på en jämn yta.
2. Ställ dig med fötterna i längsgående riktning så att förhöjningen ligger under hålfoten.
3. Rör fötterna som vid vanlig gång.
4. Variera viktfördelning och position för att stimulera olika reflexpunkter.
5. Använd i **6–7 minuter per dag** för bästa effekt.

■ Känslan kan jämföras med en djupgående fotmassage.

2. Alternativa användningsområden

- **Svanken/Ryggen:** Placera mattan bakom svanken i sittande eller liggande position – till exempel i soffan eller bilsätet. Det ger avlastning och en mer avslappnad känsla i ryggen.
- **Nacken:** Lägg ACUPOD bakom nacken i liggande eller sittande ställning. Perfekt för att varva ner och minska spänningar efter en lång dag.
- **Sittande för stussen:** Att sitta på ACUPOD ökar blodcirkulationen i sätesmusklerna och kan bidra till att motverka stelhet vid stillasittande arbete.
- **I duschen/badet:** Mattan är vattentålig och kan användas i duschen, badet eller på stranden. Det gör upplevelsen både uppfriskande och avslappnande.

Rekommendationer

- Rekommenderad användningstid: 6–7 minuter/dag.
- Längre användning kan orsaka överstimulering.
- Undvik användning vid: graviditet, allvarliga hjärtproblem eller sjukdomar som kräver medicinsk vård (t.ex. cancer, diabetes, epilepsi).
- Ej avsedd för barn under 8 år.

Free your feet – Refresh your body!



Skötsel och rengöring

ACUPOD är tillverkad i giftfritt gummi, godkänt enligt EU:s REACH-lagstiftning och FDA-standard. Skölj mattan i ljummet vatten. Använd inte starka rengöringsmedel.

Tekniska specifikationer

- Material: Specialblandning av gummi (utan toxiner och allergiframkallande ämnen).
- Piggar: 415 stycken, progressivt formade för varierat tryck.
- Storlek: ca 29 × 38,5 cm.
- Vikt: ca 1 kg.
- Tillverkning: Sverige (Gislaved Gummi AB).

Tips för bästa upplevelse

- Använd barfota för maximal kontakt.
- Börja försiktigt om du inte är van vid zonterapi.
- Kombinera gärna med lätt stretching eller fotmassageolja.
- Regelbunden användning kan ge bättre blodcirkulation och en piggare känsla i hela kroppen.

Free your feet – Refresh your body!

www.acupod.se

