



Mata akupresura

Cena	63,00 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	24 godziny

Opis produktu

Mata do akupresury z poduszką - kompletny przewodnik użytkownika

Mata akupresura to naturalna metoda wspierania relaksu, łagodzenia napięć mięśniowych i poprawy ogólnego samopoczucia. Zestaw składa się z maty z kolcami oraz profilowanej poduszki z tym samym rodzajem wypustek. Delikatny nacisk na punkty akupresurowe pobudza mikrokrążenie, rozluźnia mięśnie i pomaga wyciszyć układ nerwowy. To praktyczne rozwiązanie zarówno do domu, jak i biura — szczególnie jeśli długo siedzisz, trenujesz, pracujesz przy komputerze lub po prostu szukasz skutecznego sposobu na wieczorny reset.

Dlaczego to działa?

Wypustki na powierzchni maty do akupresury wywierają równomierny, wielopunktowy nacisk na skórę i tkanki podskórne. Organizm reaguje wzrostem ukrwienia i tzw. „odruchem rozluźnienia” mięśni. Po kilku minutach typowe pierwsze odczucia (delikatne klucie, ciepło) ustępują, pozostawiając uczucie ciężkości i głębokiego relaksu. Mata relaksacyjna z kolcami może wspierać:

- rozluźnienie karku, barków i odcinka lędźwiowego,
- regenerację po wysiłku,
- łagodzenie napięciowych bólów głowy (pośrednio — przez rozluźnienie mięśni szyi),
- lepszą jakość snu i wyciszenie po stresującym dniu.

Uwaga: produkt wellness — nie zastępuje leczenia. W przypadku przewlekłych dolegliwości lub wątpliwości skonsultuj użycie z lekarzem.

Najważniejsze cechy (charakterystyka)

- Zestaw zawiera matę i poduszkę z wypustkami (optymalne dla karku i lędźwi).
- Poszewka z oddychającej bawełny – przyjemna dla skóry, ogranicza potliwość.
- Lekki, łatwy do przenoszenia i przechowywania – wygodny pokrowiec z paskiem w komplecie.
- Do użytku w domu, biurze lub podczas relaksu po treningu.

Co znajdziesz w przesyłce?

- Matę

- Poduszkę
- Pokrowiec z paskiem

To pełny set, czyli mata do akupresury z poduszką - idealny, by zacząć od razu i łączyć pracę na plecach z punktowym działaniem na szyję.

Dane techniczne

- Wymiary poduszki: 36 × 15 × 10 cm
- Wymiary maty: 66 × 40 × 2 cm

Rozmiar maty zapewnia wygodny kontakt z najważniejszymi partiami ciała (plecy, lędźwie, pośladki), a poduszka dobrze podpira lordozę szyjną.

Jak zacząć - bezpieczny protokół 7 dni

- Dzień 1-2: używaj przez cienką koszulkę, 5-10 min, pozycja leżąca na plecach.
- Dzień 3-4: wydłuż do 15-20 min, możesz zdjąć koszulkę, jeśli komfort na to pozwala.
- Dzień 5-7: 20-30 min, dodaj poduszkę pod kark/lędźwie. Oddychaj powoli (wydech ~6-8 s).

Po każdej sesji wypij szklankę wody i zrób krótkie rozciąganie klatki piersiowej i zginaczy bioder.

Zastosowania - praktyczne scenariusze

- Kark i barki: połóż poduszkę pod szyję, a górną część pleców na macie; 10-20 min.
- Lędźwie: ułóż poduszkę w okolicy lędźwi; ewentualnie zegnij kolana, stopy na podłodze.
- Stopy: stań na macie z kolcami w skarpetkach (1-3 min), świetne po całym dniu stania lub bieganiu.
- Biuro: 5-10 min w przerwie - połóż matę relaksacyjną z kolcami na oparciu fotela (z cienkim ręcznikiem pod plecy).
- Przed snem: 15-20 min wyciszającej sesji, by „zrzucić” napięcie z dnia.

Dla kogo szczególnie?

- Osoby pracujące siedząco i kierowcy (napięcia karku/lędźwi).
- Sportowcy i bywalcy siłowni - przyspieszenie regeneracji.
- Osoby zestresowane, przepracowane - higiena układu nerwowego i rytuał relaksu.

Kiedy zachować ostrożność / przeciwwskazania

- Świeże rany, podrażnienia, stany zapalne skóry, ostre oparzenia słoneczne.
- Zaburzenia krzepnięcia, przyjmowanie antykoagulantów - skonsultuj z lekarzem.
- Cukrzyca z neuropatią, znaczne zaburzenia czucia.
- Cięża - możliwe, lecz tylko po konsultacji (szczególnie brzuch/odcinek lędźwiowy).
- Nadwrażliwość skóry - zaczynaj przez materiał i skracaj czas.

Higiena i pielęgnacja

- Zdejmij bawełnianą poszewkę i pierz ręcznie w letniej wodzie z delikatnym środkiem.
- Nie używaj wybielaczy, nie susz na kaloryferze; susz płasko.
- Przechowuj w pokrowcu z paskiem - z dala od ostrej chemii i słońca.

FAQ - najczęstsze pytania

- Czy to boli?

Przez 2-5 minut możesz czuć klucie lub pieczenie. To normalne i zwykle szybko ustępuje, ustępując uczuciu ciepła/ciężkości.

- Jak często używać?

Najlepiej regularnie: 1-2 razy dziennie po 10-30 minut. Krótsze, a częstsze sesje dają stabilniejsze efekty.

- Czy można na niej spać?

Nie zalecamy zasypiania na macie. To narzędzie do świadomej, czasowo ograniczonej sesji.

- Dla dzieci?

Nie. Maty do akupresury są przeznaczone dla dorosłych, z pełną kontrolą tolerancji bodźców.

- Koszulka czy goła skóra?

Start od koszulki, później – gdy komfort rośnie – możesz korzystać bezpośrednio na skórze.

Podsumowanie

Jeśli szukasz prostego sposobu na codzienny reset ciała i głowy, mata do akupresury z poduszką to kompletne i praktyczne rozwiązanie. Dzięki połączeniu maty i poduszki, lekkiej konstrukcji oraz pokrowcowi, zestaw łatwo włączysz do rutyny w domu, po treningu albo między spotkaniami w pracy. Wybierając maty do akupresury, stawiasz na naturalny, nieinwazyjny rytuał, który realnie pomaga w redukowaniu napięć i poprawie samopoczucia.