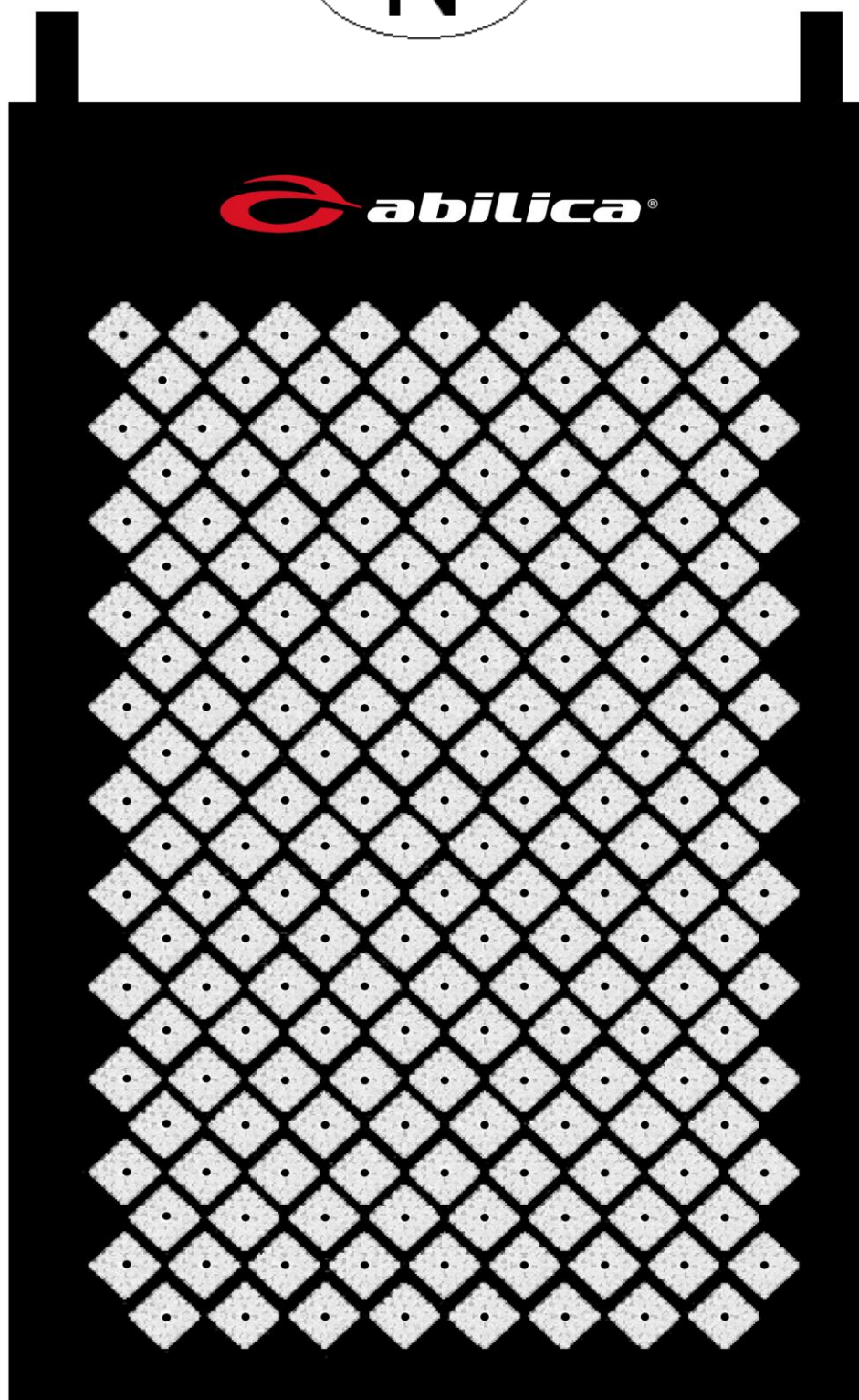




**Bruksanvisning til
Abilica Spikermatte**

Art. nr. 983 003

N



1. Reduserer plager i rygg, nakke, skuldre, hofter og ledd
2. Øker blodsirkulasjon
3. Øker energinivå
4. Gir en dyp følelse av ro
5. Reduserer spenninger i muskulaturen
6. Frigjør endorfiner
7. Øker oksygenopptaket
8. Gir bedre søvnkvalitet
9. Gir bedre fordøyelse
10. Gir bedre mental helse

Hvor lenge?

Abilica Spikermatte kan benyttes så lange man ønsker. Det er ikke farlig om man for eksempel skulle sovne på matten, og den kan benyttes av barn dersom de skulle ønske det. For effektiv økning av blodsirkulasjonen bør man ligge i minimum 10 minutter. Mellom 20 og 40 minutter er mest normalt for personer som har brukt spikermatten over noen uker.

Hvor ofte?

I utgangspunktet kan man ligge på spikermatten så ofte man ønsker. Den første perioden man anvender matten kan det imidlertid være godt for kroppen med noen dagers pause etter ca. to ukers bruk. Dette er for at virkningen av endorfinene som frigjøres når man ligger på matten ikke skal avta gradvis.

Hvordan?

Dersom man har sensitiv hud, kan det være en god ide å ha på enn tynn genser eller T-skjorte første gang man prøver matten. Best effekt oppnås allikevel på bar hud.

Man legger seg rolig ned på matten og slapper godt av. Man bør ligge mest mulig stille for å unngå at piggene riper opp huden. De skal kun virke som presspunkter.

Hvor?

Legg et håndkle eller en pute under den enden av matten som benyttes nærmest hodet. Det er også mulig å bygge opp med en liten pute under andre steder på matten, for å fordele trykket fra piggene jevnere. Evt. kan man legge hele matten på et mykt underlag, for eksempel i sengen. Ved å legge matten på et mykt underlag, oppnår man en mildere behandling.

VIKTIG INFORMASJON

- Personer som lider av hemofili (blødersykdom) eller går på blodfortynnende medisiner bør ikke benytte seg av matten uten å konsultere lege først. Matten punkterer ikke huden, men det kan oppstå mindre blødninger innvendig i muskulaturen.
- Matten må ikke anvendes under svangerskap.
- Personer med psoriasis eller kraftig eksem bør konsultere en hudspesialist før de benytter seg av matten.
- Matten bør lagres flat. Må ikke brettes eller rulles.
- Matten kan håndvaskes og skal kun drypptørke.

SPORT SUPPLY®

Leverandør:

Sport Supply Int. AS

Postboks 244

3051 Mjøndalen

Norway

E-post: post@sportsupply.no

www.abilica.no

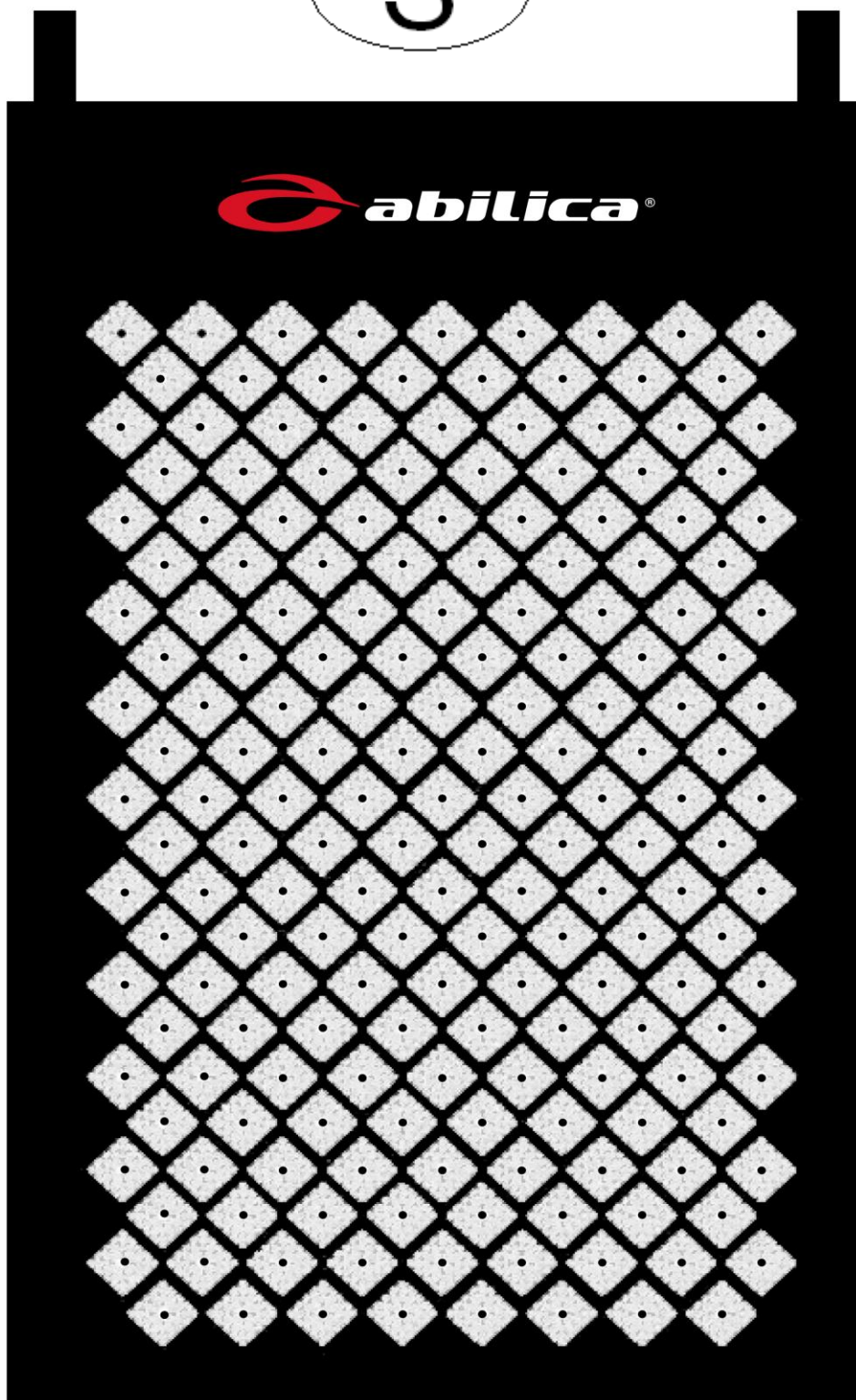
www.sportsupply.no



**Bruksanvisning till
Abilica Spikmatta**

Art. nr. 983 003

S



1. Minskar problem med rygg, nacke, axlar, höfter och leder
2. Ökar blodcirkulationen
3. Ökad energi
4. Ger en djup känsla av frid
5. Minskar spänningar i musklerna
6. Frigör endorfiner
7. Ökar syreupptag
8. Ger bättre sömnkvalitet
9. Ger bättre matsmältning
10. Bättre psykisk hälsa

Hur länge?

Abilica Spikmatta kan användas så länge du vill. Det är inte farligt om du till exempel skulle råka somna på mattan, och den kan användas av barn om de så önskar. För en effektiv ökning av blodcirkulationen bör man ligga minst 10 minuter. Mellan 20 och 40 minuter är normalt för de flesta personer som har använt spikmattan under några veckor.

Hur ofta?

I princip kan du ligga på mattan så ofta du vill. Den första perioden man använder mattan, kan det vara bra för kroppen med några dagars paus efter ca. två veckors användning. Detta är för att effekten av endorfiner som frigörs när man är på mattan inte skall reduceras gradvis.

Hur?

Om du har känslig hud kan det vara en bra idé att bära en tunn tröja eller T-shirt första gången man försöker ligga på mattan. Bästa effekt uppnås dock på bar hud. Man lägger sig sakta ner på mattan och slappar av. Man bör ligga stilla för att undvika att piggarna repar huden. Piggarna fungerar bara som tryckpunkter.

Var?

Lägg en handduk eller en kudde under den ändan av mattan som används närmast huvudet. Det är också möjligt att bygga med en liten kudde under andra platser under mattan, för att fördela trycket jämnt från piggarna. Alternativt kan man lägga hela mattan på en mjukt underlag, till exempel i sängen. Genom att lägga mattan på en mjukare yta, får man en mildare behandling.

VIKTIG INFORMATION

- Personer som lider av hemofili (blödarsjukdom) eller går på blodtunnande mediciner bör inte använda mattan utan att rådfråga en läkare först. Piggarna punkterar inte huden, men det kan förekomma mindre blödningar inne i musklerna.
- Mattan får inte användas under graviditet.
- Personer med psoriasis eller eksem bör rådfråga en dermatolog innan de använder sig av mattan.
- Mattan kan hand tvättas och bör endast dropp torka.
- Mattan för ej vikas

SPORT SUPPLY®

Leverantör:

Sport Supply AB

Box 181

56624 Habo

Sverige

E-post: info@sportsupply.se

www.abilica.com

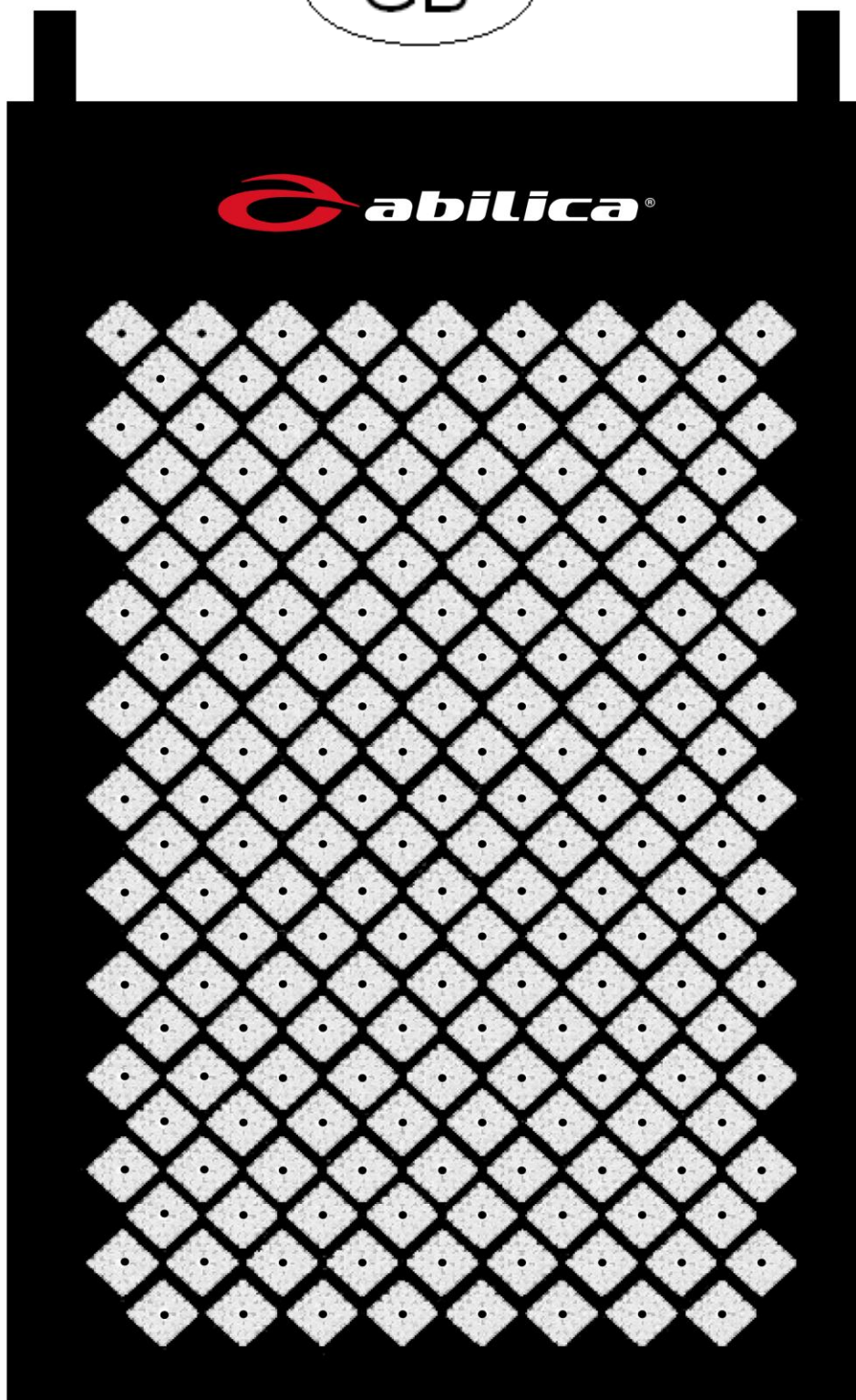
www.sportsupply.se



**User's manual for
Abilica Spike Mat**

Art. no. 983 003

GB



1. Reduces aching in your back, neck, shoulders, hips and joints
2. Increases blood circulation
3. Increases energy level
4. Gives a deep sensation of relaxation
5. Reduces muscle tension
6. Releases endorphins
7. Increases the bloods ability to transport oxygen
8. Improves sleep quality
9. Improves digestion
10. Improves mental health

How long?

Abilica Spike mat can be used as long as one wishes. There is no risk involved in e.g. sleeping on the mat, and children may use the mat if they wish to do so. For effective improvement of the blood circulation it is recommended to use the mat for at least 10 minutes. For people who have used the mat over several weeks, the normal time would be somewhere between 20 and 40 minutes for each use.

How often?

In general the mat may be used whenever one feels the need. The first period of use however, it is recommended to give the body a few days rest after using the mat for the first couple of weeks. This is to prevent the endorphins released when using the mat to gradually lose their effect.

How?

For people with extra sensitive skin it is recommended to use a T-shirt or a light sweater the first times they use the mat. The best result is still achieved on bare skin. Gently lie down on the mat and relax. Try to keep still, as excessive movement may cause the spikes to scratch the skin. The spikes should just act as pressure points.

Where?

Put a rolled up towel or small pillow under one end of the mat to support the head. It is also possible to place cushions under other parts of the mat to distribute the force from the spikes more evenly. Or simply place the mat on a softer surface, such as e.g. a bed. Placing the mat on a soft surface will result in a more gentle session.

- **IMPORTANT INFORMATION**

People suffering from haemophilia, or using blood diluting medicines, should not use the mat without first consulting a doctor. The pikes will not penetrate the skin, but minor internal muscular bleedings may occur.

- Do not use the mat during pregnancy.
- People suffering from psoriasis or severe eczema should consult a dermatologist before using the mat.
- The mat may be hand washed. Do not tumble dry.
- Do not fold or roll for storage.

SPORT SUPPLY®

Supplier:
Sport Supply Int. AS
P.O. Box 244
N-3051 Mjoendalen
Norway
E-post: post@sportsupply.no
www.abilica.com