

Beachten Sie, daß die Nutzung des Nagelbrettes auf eigene Verantwortung erfolgt und bei unsachgemäßer Anwendung Verletzungsrisiken bestehen.

Please note that the use of the nail board is at your own risk and there are risks of injury if used improperly.

biber

Nagelbrett zur Fußakupressur, Eiche



Anleitung
Instructions

100% handgefertigtes Nagelbrett aus nachhaltigem Eichenholz mit verzinkten Stahlnägeln.

Die Bretter sind mit Öl beschichtet, das den schönen und natürlichen Duft des Holzes bewahrt. Das aus zwei Brettern bestehende Set ist kompakt und kann überallhin mitgenommen werden. Zur sicheren Aufbewahrung und für den Transport können die Bretter ineinandergesteckt werden.

Auf zwei Füßen am Nagelbrett stehend, hilft es dabei Verspannungen zu lösen, die Durchblutung zu fördern und die Faszien zu entspannen. Ganzheitliches Üben: Für die physische Übung werden 1–2 Minuten empfohlen.

Beginnen Sie langsam und steigern Sie die Intensität allmählich, um Ihr Immunsystem zu stärken. An den Füßen befinden sich über 40.000 Nervenenden, und mit dem „Zehenstand“ können Sie Ihren Körper damit aktivieren.

Die Häufigkeit und Gleichmäßigkeit der Nägel (durch manuelle Auswahl) ermöglicht es Ihnen, bequem zu stehen, ohne die Füße zu verletzen.

Die regelmäßige Praxis auf dem Nagelbrett fördert eine revitalisierende Wirkung und trägt zur Erneuerung von Körper und Geist bei.

Die Meditation auf dem Board kann die emotionale und körperliche Stärke, die Konzentration und das allgemeine Wohlbefinden verbessern. Diese Praxis hat ihren Ursprung in der indischen Tradition, die vor über 2.000 Jahren bekannt wurde.

Die Anwendung unseres Nagelbrettes zur Fußakupressur erfolgt in der Regel durch Stehen oder vorsichtiges Liegen auf den Nägeln. Hier sind die wichtigsten Aspekte der Anwendung:

Vorbereitung und Sicherheit

- Platzieren Sie das Brett auf einer stabilen, rutschfesten Unterlage.
- Beginnen Sie als Anfänger mit kurzen Sitzungen von maximal 1–2 Minuten.
- Stellen Sie sicher, dass Sie keine offenen Wunden, Hauterkrankungen oder andere gesundheitliche Probleme haben, die die Nutzung beeinträchtigen könnten.

Durchführung

- Setzen Sie einen Fuß nach dem anderen auf das Brett oder an einer anderen Haltemöglichkeit festhalten.
- Stehen Sie selbstbewusst und entspannt auf dem Brett.
- Atmen Sie tief ein und aus, um Ihren Geist zu beruhigen.
- Verlagern Sie Ihr Gewicht langsam und gleichmäßig auf beide Füße.

Dauer und Intensität

- Eine Übungseinheit kann etwa 2–3 Minuten dauern.
- Für eine Übung auf geistiger Ebene können Sitzungen von 10 bis 45 Minuten durchgeführt werden.
- Steigern Sie die Dauer langsam, um sich an die Empfindung zu gewöhnen.

Fokus und Intention

- Setzen Sie sich vor der Übung ein klares Ziel oder eine Intention.
- Konzentrieren Sie sich während der Anwendung auf Ihren Atem, Ihre Gedanken und Emotionen.

Nach der Anwendung

- Überprüfen Sie Ihre Füße oder den Rücken auf mögliche Druckstellen.
- Reinigen Sie das Brett regelmäßig, um die Hygiene zu gewährleisten.

100% handmade nail board made from sustainable oak wood with galvanized steel nails.

The boards are coated with oil that preserves the beautiful and natural scent of the wood. The set consisting of two boards is compact and can be taken anywhere. For safe storage and transport, the boards can be nested together.

Standing on two feet on the nail board, it helps to release tension, promote blood circulation and relax the fascia. Holistic practice: For physical exercise, 1–2 minutes are recommended.

Start slowly and gradually increase the intensity to strengthen your immune system. There are over 40,000 nerve endings in the feet, and with the „toe stand“ you can activate your body with them.

The frequency and uniformity of the nails (through manual selection) allows you to stand comfortably without injuring your feet.

Regular practice on the nail board promotes a revitalizing effect and contributes to the renewal of body and mind.

Meditation on the board can improve emotional and physical strength, concentration and overall well-being. This practice has its origins in the Indian tradition, which became known over 2,000 years ago.

The use of our nail board for foot acupressure is usually done by standing or carefully lying on the nails. Here are the main aspects of the application:

Preparation and Safety

Place the board on a stable, non-slip surface. As a beginner, start with short sessions of maximum 1–2 minutes. Make sure you don't have any open wounds, skin conditions, or other health issues that could affect usage.

Implementation

Stand confidently and relaxed on the board. Breathe deeply in and out to calm your mind. Place one foot at a time on the board while holding onto a handle or hold onto another support option. Shift your weight slowly and evenly onto both feet.

Duration and Intensity

An exercise session can last about 2–3 minutes. For a mental exercise, sessions of 10 to 45 minutes can be conducted. Increase the duration slowly to get used to the sensation.

Focus and Intention

Set a clear goal or intention before the exercise. During the application, focus on your breath, thoughts, and emotions.

After Use

Check your feet or back for possible pressure points. Clean the board regularly to ensure hygiene.