

Link do produktu: <https://www.salemed.pl/mata-z-poduszka-do-akupresury-p-3390.html>



Mata do akupresury z poduszką 66×40 cm – mata z kolcami na plecy, kark i stopy

Cena brutto	63,00 zł
Cena netto	58,33 zł
Dostępność	EXPRESS WYSYŁKA 24H
Czas wysyłki	24 godziny
Numer katalogowy	SM-TGO-LILY

Opis produktu

Mata do akupresury z poduszką – gdy plecy, kark i stopy potrzebują rozluźnienia

Mata do akupresury z poduszką 66×40 cm to gotowy zestaw do domowego relaksu po pracy siedzącej, treningu, długiej jeździe samochodem albo intensywnym dniu. Jeżeli szukasz produktu wpisywanego potocznie jako **mata z kolcami**, **mata fakira**, **mata z igłami**, **kolczasta mata na plecy** albo **mata akupresurowa z poduszką**, ten zestaw odpowiada dokładnie na tę potrzebę: mata, poduszka i pokrowiec w jednej cenie.

To rozwiązanie dla osób, które chcą prostego sposobu na odprężenie bez prądu, aplikacji, baterii i skomplikowanej obsługi. Wystarczy położyć się na macie albo oprzeć kark na poduszce, aby wypustki zaczęły równomiernie uciskać skórę. Taki nacisk może wspierać uczucie rozluźnienia, poprawiać komfort odpoczynku i pomagać w codziennym wyciszeniu napiętych partii ciała.

Nie sama mata, tylko komplet: mata z kolcami + poduszka + pokrowiec

W tej karcie nie kupujesz wyłącznie samej maty. Otrzymujesz **zestaw do akupresury**, który daje więcej możliwości użycia niż pojedyncza mata. Mata sprawdza się na plecy, barki i stopy, a poduszka pozwala wygodniej pracować z karkiem, szyją, odcinkiem lędźwiowym, łydkami albo stopami.

- **Mata 66×40 cm** – do leżenia na plecach, siedzenia lub stymulacji stóp.
- **Poduszka do akupresury** – pod kark, szyję, lędźwie, łydki lub stopy.
- **Pokrowiec z paskiem** – do przechowywania i wygodnego przenoszenia zestawu.

Dla kogo jest ta mata z kolcami?

Ta **mata z kolcami na plecy, kark i stopy** jest szczególnie praktyczna dla osób, które czują napięcie po długim siedzeniu, pracy przy komputerze, prowadzeniu samochodu, ćwiczeniach lub dniu spędzonym w jednej pozycji. To dobry wybór, jeżeli chcesz zacząć od niedrogiego, kompletnego zestawu, zamiast kupować osobno matę, poduszkę i pokrowiec.

- dla osób pracujących przy biurku, komputerze lub w pozycji siedzącej,
- dla osób szukających maty z kolcami na napięte plecy po pracy,
- dla klientów, którzy chcą matę z poduszką, a nie samą matę,
- dla początkujących, którzy chcą sprawdzić domową akupresurę,
- dla osób aktywnych fizycznie jako element odpoczynku po treningu,

- dla osób szukających prostego produktu do relaksu bez zasilania.

Na jakie partie ciała można stosować matę akupresurową?

Zestaw pozwala pracować z kilkoma obszarami ciała. Dzięki temu jedna mata może zastąpić kilka prostych akcesoriów do codziennego odprężenia.

- **Plecy:** połóż się na macie, aby równomiernie bodźcować odcinek piersiowy lub lędźwiowy.
- **Kark i szyja:** użyj poduszki jako podparcia pod kark po pracy przy komputerze.
- **Barki:** ułóż górną część pleców na macie, gdy barki są napięte po całym dniu.
- **Stopy:** połóż stopy na macie w pozycji siedzącej, np. podczas odpoczynku.
- **Łydki i lędźwie:** wykorzystaj poduszkę jako punktowy element nacisku.

Mata fakira, mata z igłami czy mata do akupresury?

Klienci używają różnych nazw: **mata fakira**, **mata z igłami**, **mata z kolcami**, **kolczasta mata** albo **mata akupresurowa**. W praktyce chodzi o ten sam typ produktu – powierzchnię z wypustkami, które wywierają nacisk na skórę. W tym modelu wypustki znajdują się zarówno na macie, jak i na poduszce, dlatego zestaw można stosować bardziej wszechstronnie niż samą matę.

Dlaczego ta mata ma sens przy pracy siedzącej?

Praca przy komputerze, długie siedzenie i mała ilość ruchu często powodują uczucie sztywności w plecach, karku i barkach. Mata z kolcami nie zastępuje ruchu, rehabilitacji ani konsultacji ze specjalistą, ale może być prostym elementem wieczornego rytuału rozluźniającego. Położenie się na macie na kilka lub kilkanaście minut pomaga skupić uwagę na odpoczynku, oddechu i rozluźnieniu napiętych partii ciała.

Jak używać maty do akupresury?

1. Rozłóż matę na łóżku, kanapie, macie gimnastycznej albo podłodze.
2. Na początku połóż się na niej przez około 10–15 minut.
3. Jeżeli nacisk jest zbyt mocny, użyj cienkiej koszulki lub cienkiej tkaniny.
4. Poduszkę ustaw pod karkiem, lędźwiami, łydkami albo stopami.
5. Przy dobrej tolerancji możesz stopniowo wydłużać sesję do około 20–30 minut.
6. Nie stosuj produktu na siłę – silny dyskomfort, zawroty głowy, drętwienie lub nietypowe objawy są sygnałem do przerywania sesji.

Mata z poduszką czy sama mata – co wybrać?

Jeżeli zależy Ci tylko na plecach, sama mata może wystarczyć. Jeżeli jednak chcesz wygodniej pracować również z karkiem, szyją, lędźwiami, łydkami i stopami, lepszym wyborem jest **mata do akupresury z poduszką**. Poduszka zwiększa liczbę zastosowań i poprawia komfort pozycji leżącej, szczególnie przy pracy z odcinkiem szyjnym.

Najważniejsze zalety zestawu

- **Kompletny zakup:** mata, poduszka i pokrowiec w jednym zestawie.
- **Popularne zastosowania:** plecy, kark, barki, lędźwie, łydki i stopy.
- **Dobry wybór na start:** odpowiednia jako pierwsza mata do akupresury.
- **Bez prądu:** działa mechanicznie przez nacisk wypustek.
- **Do codziennego relaksu:** po pracy siedzącej, treningu albo długim dniem.
- **Łatwa do przechowywania:** pokrowiec z paskiem ułatwia zabranie zestawu ze sobą.

Parametry produktu

Rodzaj produktu
Potoczne nazwy
Wymiary maty
Wymiary poduszki
Zawartość zestawu
Zastosowanie

Numer katalogowy
Kod EAN

Mata do akupresury z poduszką
Mata z kolcami, mata fakira, mata z igłami, kolczasta mata
66 × 40 × 2 cm
36 × 15 × 10 cm
Mata, poduszka, pokrowiec z paskiem
Plecy, kark, barki, lędźwie, łydki, stopy, relaks po pracy siedzącej
SM-TGO-LILY
5902983728771

Kiedy nie używać maty z kolcami?

Maty do akupresury nie należy stosować na świeże rany, otarcia, podrażnienia, oparzenia, aktywne stany zapalne skóry ani miejsca z zaburzeniem czucia. Ostrożność powinny zachować osoby z zaburzeniami krzepnięcia, przyjmujące leki przeciwkrzepliwe, kobiety w ciąży oraz osoby z ostrymi lub niewyjaśnionymi dolegliwościami. W takich sytuacjach najlepiej skonsultować stosowanie maty z lekarzem lub fizjoterapeutą.

Sprawdź też produkty do relaksu i masażu

Jeżeli szukasz innych rozwiązań do odprężenia po pracy lub treningu, zobacz także [akupresure](#), [urządzenia do masażu](#), [masażery karku i szyi](#), [poduszki Shiatsu do masażu karku i pleców](#) oraz [maty masujące Shiatsu do pleców i karku](#).

FAQ - Najczęściej zadawane pytania

Czy mata do akupresury z poduszką nadaje się na napięte plecy po pracy?

Tak. Mata z kolcami może być używana na plecy po pracy siedzącej, długiej jeździe samochodem albo dniu spędzonym w jednej pozycji. Wypustki wywierają nacisk na skórę, co może wspierać uczucie rozluźnienia i odprężenia. Produkt nie zastępuje leczenia, ale dobrze sprawdza się jako element domowego relaksu.

Czy ta mata z kolcami jest dobra dla początkujących?

Tak. To dobry wybór jako pierwsza mata do akupresury, ponieważ w zestawie znajduje się nie tylko mata, ale też poduszka i pokrowiec. Na początku najlepiej używać jej przez 10–15 minut, a w razie zbyt intensywnego nacisku położyć się przez cienką koszulkę.

Czym różni się mata z poduszką od samej maty?

Sama mata sprawdza się głównie na plecy i stopy. Zestaw z poduszką daje więcej możliwości, bo poduszkę można stosować pod kark, szyję, lędźwie, łydki albo stopy. Dlatego mata z poduszką jest praktyczniejsza dla osób, które chcą pracować nie tylko z plecami.

Czy mata fakira i mata do akupresury to to samo?

W języku potocznym często tak. Klienci nazywają takie produkty „mata fakira”, „mata z igłami”, „mata z kolcami” albo „kolczasta mata”. W praktyce chodzi o matę z wypustkami, które punktowo uciskają skórę.

Jak długo leżeć na macie do akupresury?

Na start wystarczy około 10–15 minut. Po przyzwyczajeniu skóry można stopniowo wydłużać sesję do około 20–30 minut. Nie należy używać maty na siłę ani kontynuować sesji, jeżeli pojawi się silny dyskomfort, drętwienie lub nietypowe objawy.

Czy można używać maty z kolcami przez ubranie?

Tak. Początkujący mogą zacząć od cienkiej koszulki albo cienkiej warstwy materiału. Bezpośredni kontakt ze skórą daje mocniejsze odczucie nacisku, dlatego intensywność najlepiej zwiększać stopniowo.

Czy mata do akupresury nadaje się na stopy?

Tak. Matę można położyć na podłodze i oprzeć na niej stopy w pozycji siedzącej. Można też użyć poduszki do punktowego nacisku na stopy, łydki lub lędźwie.

Kiedy nie stosować maty do akupresury?

Nie należy stosować maty na świeże rany, otarcia, oparzenia, aktywne stany zapalne skóry ani miejsca z zaburzeniem czucia. Ostrożność powinny zachować kobiety w ciąży, osoby z zaburzeniami krzepnięcia oraz osoby przyjmujące leki przeciwkrzepliwe. Przy ostrych, przewlekłych lub niewyjaśnionych dolegliwościach warto skonsultować używanie maty z lekarzem lub fizjoterapeutą.