



Carsuh Acuproductos y Afines, S.L.

Avda. de Vigo, nº 25 galería Of. 1  
 suhpresor@suhpresor.es  
 36003 Pontevedra  
 Tlf. 986 903 696

www.suhpresor.com

Este artículo satisface/cumple los  
 requerimientos de la Directiva 2001/95/CE  
 y R.D. 1801/2003, sobre seguridad general  
 de productos

Puede descargar dicho certificado en:



Suhpresor®, the active foot reflexology device from **Suh Seung Yeul**.

Thanks to its exclusive and patented design, with its more than 300 pressure points engraved in it, you will be able to initiate your own personalized foot reflexology treatment in a few steps. Read these instructions carefully, and consider this information before using your Suhpresor® for the first time in order to obtain optimal results and avoid injury. If you have any doubts about it, please get in touch with the manufacturer and/or distributor.

## WHAT IS REFLEXOLOGY?

Reflexology is a technique based on the same principles as acupuncture. It consists of the application of pressure over specific areas of the body for one's health benefit. The most popular branch is foot reflexology. Discomfort, pain, even illness may occur when an imbalance is produced inside one of our organs or systems. Through its nerve endings, different parts of our organism have their reflection in our feet [See figure 4]. Using foot reflexology, by applying pressure in specific areas, one can stimulate the autonomous nervous system, thus creating a positive impact in our circulatory, lymphatic and nervous systems, among others.

## WHAT IS SUHPRESOR AND WHAT IS IT FOR?

Suhpresor® is the final result from years of research and development conducted by the acupuncture and acupressure professional **Suh Seung Yeul**, with experience since 1972.

When used correctly, one can apply an active foot reflexology pressure massage that promotes physical and mental health, helping with different ailments such as anxiety, stress, back pain, headache, digestive or menstrual disorders, insomnia, hormonal imbalance, etc. The majority of existing devices in today's market are designed for a passive use (seated, laying down or applied by others), instead of a personalized technique. Suhpresor®, with its exclusive and unique design, makes reflexology become an active and unique experience: it is you who exerts pressure over specific areas of your foot with your body weight and movement. This innovative device has been designed to adapt in the most efficient way to modern life's needs. It is for people who do not have time to go see a reflexologist due to work or personal reasons. It is compact, light and easy to transport. It's always ready to use whenever you so desire.

A great way to help with different diseases, disorders and energetic imbalances of the organism is to have a correct, active and periodic activity with Suhpresor®, accompanied by the exercises also designed by the renowned acupuncturist **Suh Seung Yeul**.

## HOW TO USE SUHPRESOR

Regardless of the specific use you may wish to give to Suhpresor to treat a particular pain or individual problem (see figures 5, 6, 7 and 8), it is fundamental to always apply the **basic essential massage** beforehand. Its duration must be twice the time allotted for the specific

treatment you want to apply.

### ESSENTIAL BASIC MASSAGE:

It is the basic and general exercise for all ailments that must be applied before each specific treatment. It consists of a general massage using Suhpresor® across the entire foot sole on both feet, following this example (see figures 1, 2 and 3).

Both for the essential basic massage as well as the specific massage, place yourself in the position that best adapts to your needs and ability (see example from figure 1a). This way, supporting yourself with your hands, you will be able to compensate the pressure your body applies to your feet at your best convenience.

Once your feet are adapted to the pressure massage, the most recommended position is standing in upright position (see figure 1B).

Place the sole of your feet on top of the device. Start stepping on it, moving your feet with short steps forward and backwards (from the tips of your toes to your heels), and from left to right (see figure 2): this way you are applying a pressure massage to the entirety of your soles and lateral points on both feet (saphenous and sural). The corrugated waves of the device at the center and on the sides work towards this objective (see figure 3).

### RECOMMENDED TIME OF DAILY USE:

As a general rule, and only when your feet are used to it, the recommended time for daily use is a minimum of 10 minutes, and a maximum of 30 minutes per day and person. You may wish to spread out that time along different parts of the day and in different sessions. To obtain the best results with Suhpresor®, it is recommended to use it in two daily sessions. It is also advisable to use Suhpresor® with bare feet, or at least, the thinnest piece of clothing possible.

## CORRECT USE OF SUHPRESOR

At first, and until your feet are familiarized with the pressure massage, it is possible that some people may experience some discomfort, especially those overweight or with more sensibility in their feet. It is recommended during first use to start placing your foot gently, in short sessions, 2 or 3 minutes long, and rest. Afterwards you may repeat as many times as necessary (without exceeding the 30 minutes of daily recommended use). Once your feet are familiar with the massage, gradually increase the daily use of Suhpresor® until you reach the amount of time that fits your needs.

Please remember: The use of Suhpresor® must not exceed the recommended amount of 30 minutes per day per person.

Use the reflexology exercises only on your feet soles, with Suhpresor® always placed at foot level, over a flat, stable, non-slipping surface. In order to keep a vertical position and not lose balance and avoid accidents or injury caused by possible falls, grab hold of a wall, piece of furniture or any other element in your surroundings that is firmly fixed on the floor (see figure 1a).

## MAINTENANCE

Each Suhpresor® has been manufactured using solid hardwood treated with a natural water varnish, to provide maximum quality, hygiene and product durability. Nonetheless, with use, it is expected that dirt will accumulate on its

surface. To clean it we only recommend the use of a soft brush, soap and water. Rinse afterwards with clean water, dry it with a cloth and let it dry in an open and dry area.

## CONTRAINDICATIONS AND WARNINGS

The use of Suhpresor® does not have known secondary effects, but it is not recommended for use in these cases: Presence of wounds, feet ulcers, clotting disorders, medical history of pathological fractures, diabetic foot, people with fractures or sprained ankles that have not yet fully healed, and people with reduced mobility. Suhpresor® must not be used by underage people without the appropriate adult supervision. If you have any doubt, check with your physiotherapist, reflexologist or doctor. To guarantee the hygienic conditions of the product, it is necessary to follow the cleaning indications described in the MAINTENANCE section, for each new user or/and after a prolonged amount of time without use. Suhpresor® must always be used in flat, level, non-slippery surfaces, free of obstacles around it.

Suhpresor® must be kept in a dry area, far from contamination sources of any kind.

It is forbidden to use deteriorated or broken devices that may present any type of risk to its users.

Suhpresor® has been designed and manufactured only and exclusively for the uses indicated in this brochure. It is forbidden to use for any other activity not described here.

For more information, consult with your distributor and/or manufacturer, and visit [www.suhpresor.com](http://www.suhpresor.com)

Once Suhpresor® has finished its life cycle, it must be deposited in the Urban Residues Container.

As far as the brochure and box, they must be deposited in the blue container (Paper, cardboard).

## ALGUNOS TRATAMIENTOS ESPECÍFICOS

### Insomnio, stress y ansiedad (figura 5)

Atenerse a los datos básicos y generales de utilización y destinar un cuarto (1/4) del tiempo total de utilización en pisar la zona sombreada siguiente.

**Insomnia, stress and anxiety**  
 Please abide by the basic and general usage instructions and dedicate a quarter (1/4) of the total usage time to step on the following highlighted area.



Figura 5

### Digestivo, estreñimiento y diarrea (figura 6)

Atenerse a los datos básicos y generales de utilización y destinar un cuarto (1/4) del tiempo total de utilización en pisar la zona sombreada siguiente.

**Digestive, constipation and diarrhea**  
 Please abide by the basic and general usage instructions and dedicate a quarter (1/4) of the total usage time to step on the following highlighted area:



Figura 6

### Migrañas y jaquecas (figura 7)

Atenerse a los datos básicos y generales de utilización y destinar un cuarto (1/4) del tiempo total de utilización en pisar la zona sombreada siguiente.

**Migraines and headaches**  
 Please abide by the basic and general usage instructions and dedicate a quarter (1/4) of the total usage time to step on the following highlighted area:



Figura 7

### Reuma y circulación (figura 8)

Atenerse a los datos básicos y generales de utilización y destinar un cuarto (1/4) del tiempo total de utilización en pisar la zona sombreada siguiente.

**Rheumatism and blood circulation**

Please abide by the basic and general usage instructions and dedicate a quarter (1/4) of the total usage time to step on the following highlighted area.



Figura 8





Dispositivo de reflexoterapia activa podal Suhpresor® de Suh Seung Yeul.

Gracias a su diseño exclusivo y patentado, con sus más de 300 puntos de presión tallados en el dispositivo, podrá iniciar su procedimiento personalizado de reflexoterapia en pocos pasos. Antes de utilizar el producto, es necesario que lea y tenga en cuenta la información contenida en este documento para obtener unos resultados óptimos y evitar lesiones. Ante cualquier duda, póngase en contacto con el fabricante y/o distribuidor.

## AYUDA, ENTRE OTROS, EN:

- Sistema nervioso
- Ansiedad y depresión
- Sueño y descanso
- Inflamación de piernas y pies
- Hipertensión
- Colesterol
- Estrañimiento
- Dolores menstruales
- Cefaleas
- Mejora de la circulación sanguínea
- Circulación de líquidos
- Obesidad
- Beneficio de todos los órganos y vísceras

## HELPS, AMONG OTHERS, IN:

- Nervous system
- Anxiety and depression
- Sleep and rest
- Leg and foot inflammation
- Hypertension
- Cholesterol
- Constipation
- Menstrual cramps
- Headache and Cephalea
- Improvement of blood flow
- Fluids circulation
- Obesity
- Benefits for all organs and viscera

## ¿QUÉ ES LA REFLEXOLOGÍA?

La reflexología es una técnica basada en los mismos principios que la acupuntura y consiste en la aplicación de presión sobre puntos concretos del cuerpo para beneficio de la salud. La más conocida es la reflexología podal (de pies).

Cuando se produce un desequilibrio en alguno de nuestros órganos o sistemas, pueden surgir diversos malestares o dolencias que en ocasiones derivan en enfermedades.

A través de las terminaciones nerviosas, diferentes partes de nuestro organismo tienen su reflejo en los pies (ver figura 4). Con la reflexología podal, al ejercer presión en esos puntos concretos, se consigue estimular el sistema nervioso autónomo, influyendo positivamente, entre otros, en el sistema circulatorio, linfático y nervioso.

## ¿PARA QUÉ SIRVE SUHPRESOR?

El Suhpresor® es el resultado final de años de desarrollo e investigación recogidos por el reconocido profesional acupuntor y digitopuntor Suh Seung Yeul, con experiencia desde 1972. Con su correcto uso, se realiza un presomasaje de reflexología podal activo y regular que promueve la salud física y mental, ayudando en diversas dolencias tales como la ansiedad, estrés, dolor de espalda, dolor de cabeza, trastornos digestivos menstruales, insomnio, desequilibrios hormonales, etc.

La mayoría de aparatos existentes en el mercado están pensados para su uso de un modo pasivo (con el usuario sentado, acostado o con ayuda de terceros) y no personalizado; el Suhpresor®, con su diseño único y exclusivo, permite que cada persona realice la reflexoterapia de un modo activo e individual, ya que es uno mismo quien, con el propio peso del cuerpo y el movimiento, ejerce presión sobre los puntos concretos del pie. Este innovador dispositivo ha sido diseñado para adaptarse de forma eficiente a las necesidades de la vida moderna. Es idóneo para aquellas personas que, por circunstancias laborales o familiares, no tienen tiempo de acudir a un reflexólogo. Es compacto, ligero y fácil de transportar, listo para su uso cuando lo desee.

Un correcto uso de forma periódica y regular con el Suhpresor®, junto con los ejercicios diseñados por el reconocido acupuntor Suh Seung Yeul, resulta una gran ayuda para ciertas dolencias, trastornos y desequilibrios energéticos del organismo.

## CÓMO USAR EL SUHPRESOR

Independientemente del uso específico que desee darle al Suhpresor® para ayudar en una dolencia determinada o una preferencia individual concreta (ver figuras 5, 6, 7 y 8), es imprescindible realizar siempre y previamente el **masaje esencial básico**, cuyo tiempo de duración debe ser el doble que el que se destinará a cada tratamiento específico.

### MASAJE ESENCIAL BÁSICO

Es el ejercicio básico y general que debe realizarse **siempre** antes de cada tratamiento

específico. Consiste en hacer un presomasaje general con el Suhpresor® en las plantas de ambos pies, tal y como se indica a continuación (ver figuras 1, 2 y 3).

Tanto para el masaje esencial básico, como para el específico, sitúese siempre cómodo en la posición que mejor se adapte a sus condiciones y posibilidades (ej. ver figura 1a), de modo que al apoyarse con las manos, pueda compensar a conveniencia la presión que ejerce su peso corporal sobre los pies.

Una vez adaptados los pies al presomasaje, la posición más recomendable es la erguida (de pie). (Figura 1b).

Sitúe las plantas de sus pies encima del dispositivo. Comience a pisar sobre el mismo, moviendo los pies con pequeños desplazamientos adelante y atrás [desde las puntas de los dedos a los extremos del talón] y de izquierda a derecha (ver figura 2). De forma que vaya haciendo el presomasaje en la totalidad de las plantas y puntos laterales de ambos pies (safeno y sural). Las formas onduladas del dispositivo, situadas en el centro y laterales, sirven para tal fin (ver figuras 3).

### TIEMPO DE EMPLEO DIARIO RECOMENDADO

Como norma general y una vez acostumbrados los pies al presomasaje, el tiempo recomendable de utilización es de un mínimo de 10 minutos y un máximo de 30 minutos por persona y día, tiempo que si lo desea, puede repartir en varias sesiones.

Para obtener los mejores resultados con el Suhpresor® se recomienda realizar dos sesiones diarias y hacerlo con los pies desnudos o con una prenda lo más fina posible.

Figuras 1

Figura 1a



Figura 1b

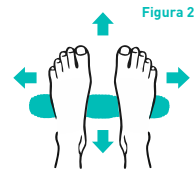
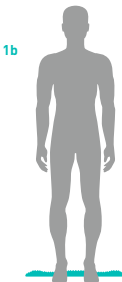
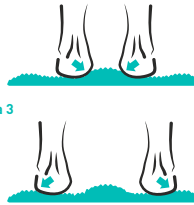


Figura 3



## CORRECTA UTILIZACIÓN DEL SUHPRESOR

De inicio y hasta acostumbrar los pies al presomasaje, es posible que algunas personas padezcan pequeñas molestias, especialmente aquellas con sobrepeso o con especial sensibilidad en los pies. Es recomendable en su primer uso comenzar acomodando el pie con suavidad, en breves sesiones de 2 o 3 minutos y descansar. Posteriormente sin exceder del total de tiempo recomendado, puede repetir las veces que desee. Una vez acostumbrados los pies al masaje, se puede incrementar gradualmente el uso diario del Suhpresor® hasta alcanzar la cantidad de tiempo que se adapte a sus necesidades.

Recuerde que el uso recomendado del Suhpresor® no debe exceder los 30 minutos diarios por persona.

Realice los ejercicios de reflexoterapia únicamente con la planta de los pies, el Suhpresor® siempre colocado en el suelo sobre una superficie llana, estable y no deslizante. Para no perder el equilibrio, y a fin de evitar accidentes o lesiones derivadas de posibles caídas, sujétese con las manos a una pared, mueble o cualquier otro elemento de su entorno firmemente fijado al suelo. (ej. figura 1a)

## MANTENIMIENTO

Cada Suhpresor® ha sido confeccionado con madera noble maciza y tratado con un barniz natural al agua para proporcionar una máxima calidad, higiene, naturalidad y duración del producto. No obstante, con su uso es normal que surja suciedad en su superficie. Para limpiarlo recomendamos únicamente el uso de un cepillo suave, agua y jabón, y aclararlo posteriormente con agua limpia, secarlo con un paño y dejar que se seque solo en un sitio fresco y seco.

## CONTRAINDICACIONES Y ADVERTENCIAS

El uso del Suhpresor® no tiene efectos secundarios negativos conocidos. Sin embargo, no es recomendable su uso en determinados casos: presencia de heridas o úlceras en los pies, trastornos de la coagulación, antecedentes de fracturas patológicas, pie diabético, personas con fracturas o esguinces no consolidados y personas con movilidad muy reducida. Tampoco debe ser usado por personas menores de edad sin la correcta supervisión de un adulto. En caso de duda consulte a su fisioterapeuta, reflexólogo o médico.

Para garantizar las condiciones higiénicas del producto es necesario seguir las indicaciones de limpieza que se indican en el apartado de MANTENIMIENTO, así como para cada uso por nuevos usuarios y/o tras un tiempo prolongado sin utilizar.

El Suhpresor® debe utilizarse siempre depositado en un suelo nivelado, no deslizante y libre de obstáculos peligrosos en su entorno. El Suhpresor® debe almacenarse en un lugar seco y alejado de fuentes de contaminación de cualquier tipo.

Está prohibido el uso del artículo deteriorados y/o dañados, que puedan suponer cualquier tipo de riesgo sobre los usuarios.

El Suhpresor® está diseñado y fabricado única y exclusivamente para los usos que se indican en este folleto, estando prohibido cualquier uso distinto a los indicados en el.

Para más información, consulte a su distribuidor y/o fabricante, o en la página web [www.suhpresor.com](http://www.suhpresor.com)

El Suhpresor®, una vez finalizado su vida de uso, debe ser depositado en el contenedor de Residuos Sólidos Urbanos (RSU). Igualmente, el folleto y el estuche del Suhpresor®, deben ser depositados en el contenedor azul (papel/cartón).

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| 1 Frontal sinuses      | 26 Sacrum              |
| 2 Mouth                | 27 Ovaries / Testicles |
| 3 Eyes                 | 28 Foot                |
| 4 Trapezius muscle     | 29 Coccyx              |
| 5 Ears                 | 30 Head / brain        |
| 6 Heart, Chest         | 31 Hypophysis          |
| 7 Back, Lungs          | 32 Brainstem           |
| 8 Shoulders            | 33 Neck                |
| 9 Spleen               | 34 Thyroid             |
| 10 Teeth, Gums and Jaw | 35 Arm                 |
| 11 Stomach             | 36 Diaphragm           |
| 12 Gallbladder         | 37 Duodenum            |
| 13 Birth               | 38 Dorsal Spine        |
| 14 Liver               | 39 Stomach             |
| 15 Kidney              | 40 Brain               |
| 16 Thigh               | 41 Pituitary (Gland)   |
| 17 Knee                | 42 Pancreas            |
| 18 Ascending Colon     | 43 Spleen              |
| 19 Appendix            | 44 Transverse Colon    |
| 21 Sciatic Nerve       | 45 Adrenal Glands      |
| 22 Ureter              | 46 Anus                |
| 23 Small intestine     | 47 Sigmoid Colon       |
| 24 Bladder             |                        |
| 25 Hypogastric Plexus  |                        |

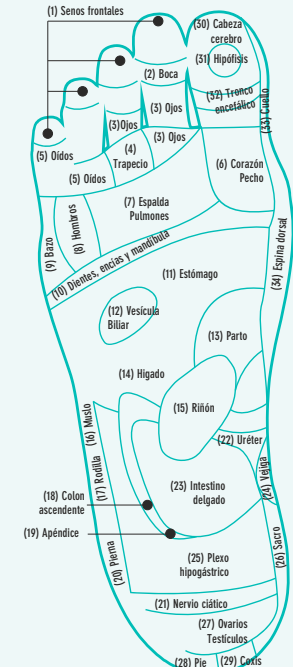


Figura 4

