

biber

Fußmassage- Regenerationsmatte Kautschuk



Anleitung

Fußmassage-Regenerationsmatte Kautschuk zur Entspannung der Tiefenmuskulatur. Für Regeneration, Wohlbefinden und Gesundheit.

Füße als Fundament unseres Körpers

Unsere Füße, deren Wichtigkeit wir unterschätzen, sind das Fundament unseres Körpers. Dass in den Füßen reflektorisch der gesamte Körper erreicht wird, ist allgemein bekannt. Unsere Füße sind ein sehr komplexes Gebilde mit vielen Knochen, Sehnen und Muskeln, die in wunderbarer Weise angelegt sind.

Füße tragen uns ein Leben lang und werden doch zu oft vernachlässigt. In ihrer feinen und hochkomplizierten Bauweise sind sie einzigartig und bedürfen keiner Nachbesserung. In ihrer Konstruktion kommt ihnen nichts gleich. Wir nehmen sie erst dann wahr, wenn sie schmerzhaft um Hilfe rufen. Von Anbeginn unseres Steh- und Laufvermögens an stärkt sich das gesamte Fußgebilde, damit wir es ständig zur Verfügung haben. Barfußgehen ist heute meistens nicht mehr überall möglich, es kann aber durch Stehen oder Gehen auf Kieselsteinen ersetzt werden. Auf diese Weise lässt sich der Grad der Empfindlichkeit unserer Füße feststellen. Tägliche und regelmäßige Übungen dieser Art entsprechen einer Fußreflexzonen-Massage. Diese stellen eine Vorsorge bester Qualität dar und gewährleistet eine Gesunderhaltung unseres gesamten Körpers. Auf das „Betreten“ kommt es an, bewusst und mit Gefühl, so dass jeder wieder seine Füße spürt.

Empfohlen von Brigitte Wilhelmer
Fußreflexologin

Fußmassage-Regenerationsmatte

Die Benutzung der Fußmassage-Regenerationsmatte ist eine Wohltat für Ihre Füße, verbessert wesentlich Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Durch die sphärische Wölbung der Biber-Fußmassage-Regenerationsmatte werden alle Reizpunkte der beiden Fußsohlen gleichzeitig stimuliert. Bereits 3 Minuten täglich sind ausreichend, um die Fußmuskulatur und in Folge auch die Tiefenmuskulatur des gesamten Körpers zu lockern, das Fußquergewölbe zu kräftigen und Fußleiden vorzubeugen. Die Durchblutung und Entschlackung der Beine wird angeregt und der Kreislauf aktiviert. Es entsteht ein angenehmes Wärmegefühl. Im Sport dient sie der schnellen Regeneration nach Belastungen. Die Massage- und Regenerationsmatte ist ideal, um sie überall hin mitzuführen und schnell einzusetzen, z.B. auf Reisen, nach dem Training oder in der Duschkabine.

Ausführung

Naturkautschuk, Ø 25 cm, 600 g.

Allgemeine Hinweise

Dieses Produkt besteht aus Naturkautschuk. Leichte Materialverfärbungen sind produktionsbedingt und stellen deshalb keinen Reklamationsgrund dar.

So nutzen Sie die Massagematte richtig

Zuerst den einen, dann den anderen Fuß, dann beide Füße gemeinsam. Jede der drei Übungen jeweils 1 Minute durchführen. Stehen Sie bei allen Übungen mit leicht gebeugten Knien, lassen Sie die Zehen locker und bringen Sie Ihre Sprunggelenke in eine entspannte Lage.

Rechter Fuß

Stellen Sie Ihren rechten Fuß so auf die Massagematte, dass die Fußaußenseite zur Mattenmitte zeigt.

Linker Fuß

Wiederholen Sie die Übung mit Ihrem linken Fuß.

Beide Füße

Stellen Sie beide Füße gemeinsam parallel auf die Massagematte, Ihre Fußinnenseiten umschließen die Mitte der Massagematte.

Sie können die Übung auch wiederholen, jedoch pro Fußstellung nur jeweils 1 Minute! Anfängliche Druckschmerzen sind normal. Bleiben Sie stets entspannt und lassen Sie die Noppen auf Ihre Fußsohle wirken.

Sitzend können Sie Ihre Füße solange es Ihnen angenehm ist, daraufstellen. Sie können auf der Massagematte auch sitzen. Damit werden Nacken, Schultern, Arme und Hände entspannt.

