

## Produktinformation

# 143028 Massagematte

**Holz-Hoerz GmbH**  
Dottinger Str. 71  
D-72525 Münsingen

Tel. +49 (0) 7381 - 9357 0  
Fax +49 (0) 07381 - 9357 40

info@pedalo.de  
www.pedalo.de

Unsere Füße leisten Schwerstarbeit, sie tragen uns durch unser Leben. Wir nehmen sie erst dann wahr, wenn sie schmerzhaft um Hilfe schreien.

Sie sind in ihrer feinen und hoch komplizierten Bauweise einzigartig und bedürfen keiner Nachbesserung. Konstruktionsmäßig kommt ihnen nichts gleich.

Von Anbeginn unseres Steh- und Laufvermögens an stärkt sich das gesamte Fußgebilde, damit wir es ständig zur Verfügung haben.

Sommerliches Barfuß-Gehen 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, es ist eine Gesundheitsvorsorge bester Qualität und gewährleistet überdies die Gesunderhaltung unseres gesamten Körpers.

Auf das "Betreten" kommt es an, bewusst und mit Gefühl, so daß jeder wieder seine Füße spürt.



Wichtig ist, dass der Fuß am Teller außenseitig ist, nun läßt man die Zehen locker, beugt das Knie und bringt das Sprunggelenk in entspannte Lage.

Jeden Fuß eine Minute und dann mit beiden Füßen.

Das ist die wichtigste tägliche Übung, anfänglich 3 x 1 Minute. Jeder kann diese Übung so oft machen wie er will, **aber pro Übung nur 1 Minute lang!** Mit der Zeit spüren Sie dann, wie Ihre Füße unempfindlicher werden.

Diese Übung jeden Tag angewandt, lockert die Fußmuskulatur und in Folge auch die Tiefenmuskulatur des gesamten Körpers.

Sitzend können die Füße solange es jedem angenehm ist, draufgestellt sein.

Man kann auf dem Massageteller auch sitzen, damit werden Nacken, Schulter, Arme und Hände entspannt.

Ausführung: Naturkautschuk, 25 cm, farblich sortiert

**empfohlen von Fußreflexologie Brigitte Wilhelmer, [www.fussreflexologie.eu](http://www.fussreflexologie.eu)  
hier finden Sie weitere wertvolle Tipps für Ihre gesunden Füße.**