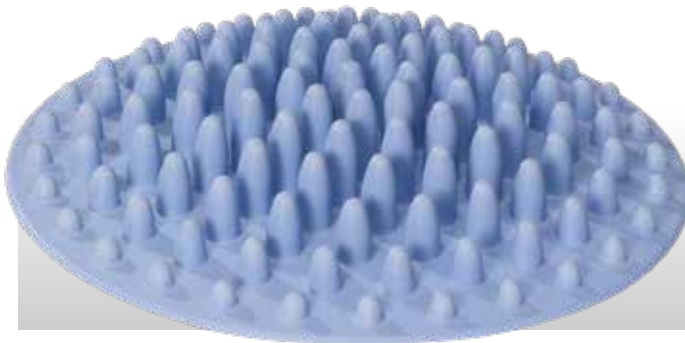


Pedalo® Fußmassage-Regenerationsmatte

Pedalo® Foot Massage Regeneration Mat

- ✓ Anregung des Stoffwechsels
- ✓ Entspannung der Tiefenmuskulatur
- ✓ Für eine schnellere Regeneration



Art.-Nr.: 143 028

Ausführung: Naturkautschuk. ø 25 cm, 0,6 kg. Inkl. Anleitungsheft.

Allgemeine Hinweise:

Dieses Produkt besteht aus Naturkautschuk. Leichte Materialverfärbungen sind produktionsbedingt und daher kein Reklamationsgrund.

Item-no.: 143 028

Specification: Made of natural rubber, ø 25 cm, 0.6 kg, exercise instructions incl.

Important information:

This product is made of natural rubber. Slight discoloration of material are related to production process and therefore do not constitute a reason for complaint.



Auch im Promotionkarton erhältlich.
Also available in sales packaging.



Eine Fußsohlenmassage ist nicht nur eine Wohltat für die Füße, sondern hat vor allem auch einen wesentlichen Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden. Durch die sphärische Wölbung der Pedalo-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 überallhin mitzuführen und schnell einzusetzen, z.B. auf Reisen, nach dem Training oder in der Duschkabine.

A foot massage soothes not only stressed and unhappy feet, but also has essential influence on the health and well-being. Due to the spherical curvature of the Pedalo-Massage Mat, all stimulus points of the foot soles are stimulated at the same time. Standing on the Pedalo-Massage Mat for only 3 minutes each day are enough not only to release your foot musculature and consequently the deep musculature of the whole body, but also to strengthen the cross arch of foot and to prevent foot suffering. Blood circulation and purification of the legs is stimulated and the cycle is activated. This creates a pleasant feeling of warmth. In sport it is for rapid recovery from stress. The Massage Mat is ideal to carry everywhere you want and it is also rapidly applicable e. g. away on travel, after training, in the shower cubicle.

Übungen mit der Pedalo® Fußmassage-Regenerationsmatte

Exercises with the Pedalo® Foot Massage Regeneration Mat

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

Rechter Fuß:

Den rechten Fuß so auf die Massagematte stellen, dass die Fußaußenseite zur Mattemitte zeigt.

Linker Fuß:

Die Übung mit dem linken Fuß wiederholen.

Beide Füße:

Beide Füße gemeinsam parallel auf die Massagematte stellen, die Fußinnenseiten umschließen die Mitte der Massagematte.

Die Übung kann auch wiederholt werden, jedoch pro Fußstellung nur jeweils 1 Minute! Anfängliche Druckschmerzen sind normal. Stets entspannt bleiben und die Noppen auf die Fußsohle wirken lassen.

Sitzend können die Füße solange es angenehm ist, darauf gestellt werden. Ebenso kann man sich auch auf die Massagematte setzen. Damit werden Nacken, Schultern, Arme und Hände entspannt.

First one, then the other foot, then both feet together. Do each of the three exercises 1 minute. Stand in all exercises with slightly bent knees, do not tense your toes and bring your ankle joints in a relaxed position.

Right foot:

Put your foot on the Massage Mat. The outside of your foot should show to the middle of the mat.

Left foot:

Repeat the exercise with your left foot.

Both feet:

Put both feet parallel on the massage mat. The insides of your foot should surround to the middle of the mat.

You can repeat the exercise, but just 1 minute per foot position! At the beginning pressure pains are normal. Always stay relaxed and let the naps act on your foot sole.

While you are sitting you can put your feet on the mat as long as it is comfortable for you. You can also sit on the mat. So your neck, shoulders, arms and hands can relax.

