

Weitere Produkte für einen "gesunden Fuß"
Further products for a "healty foot"

Deutsch

English

pedalo®-Fußwalzen:

- ✓ Stabilisierung der Fuß- und Beinachse
- ✓ Verbesserung der Haltungs- und Bewegungskoordination



pedalo®-Footboards moveable fulcrum:

- ✓ Stabilization of foot and leg axle
- ✓ Improvement of posture and movement coordination

pedalo®-Pedasan:

- ✓ Sensibilisierung der Fußreflexzonen
- ✓ Entspannung der Tiefenmuskulatur



pedalo®-Pedasan:

- ✓ Sensitization of reflex zones
- ✓ Relaxation of deep musculature

Mehr Informationen zum Thema „Der gesunde Fuß“ finden Sie im Themenflyer sowie auf unserer Homepage www.pedalo.de.



Further information on the issue of „A healthy foot“ on our website www.pedalo.de or in the brochure with the topic „A healthy foot“.



110-10/V2

Ihr Fachhändler vor Ort:

pedalo®

... by Holz-Hoerz
Entwicklung, Herstellung
und Vertrieb
Made in Germany

Holz-Hoerz GmbH
Lichtensteinstr. 50
72525 Münsingen
(+49) 0 73 81-9 35 70
info@pedalo.de
www.pedalo.de

pedalo®
Produkte für Spiel, Sport & Therapie

ENTSPANNUNG DER TIEFENMUSKULATUR!
RELAXATION OF DEEP MUSCULATURE!

pedalo® Fußmassage-
Regenerationsmatte



Regeneration
Regeneration

Wohlbefinden
Well-Being

Gesundheit
Health

Art.-Nr.: 143 028

Füße als Fundament unseres Körpers Feet as fundamental base of our body

pedalo®- Fußmassage-Regenerationsmatte pedalo®- Massage-mat

So nutzen Sie die Massagematte richtig Using the massage-mat the right way

Deutsch

Unsere Füße sind das Fundament unseres Körpers deren Wichtigkeit wir unterschätzen. 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, 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.

Empfohlen von Brigitte Wilhelmer,
Fußreflexologin, www.fussreflexologie.eu

English

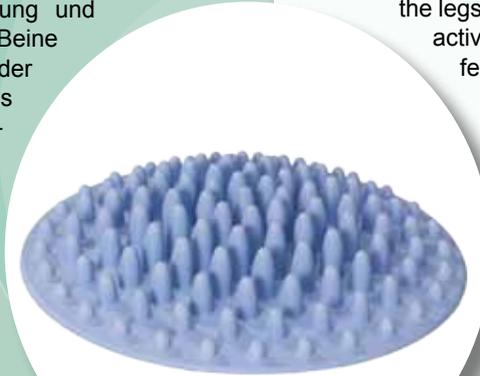
Our feet are the fundamental base of our body and their significance should not be underestimated. It is generally known that our feet reflex our whole body. Our feet have a very complex structure with many bones, tendons and muscles that are created in a wonderful way.

Feet carry us for a lifetime and are still too often neglected. In its fine and highly complex construction, they are unique and do not require any improvement. In their construction they are not equal with anything. We just notice them when they call for help. From the beginning of our standing and running property the entire foot formation strengthens itself, so we always have it available. Walking barefoot is now mostly no longer possible anywhere. But it can be replaced by standing or walking on pebbles. In this way it can be seen how sensitive our feet are. Daily and regular exercises of this type comply with reflexology massage. It is a health care of high quality and also ensures the health of our entire body. It depends on how you use your foot. Deliberately and with feeling, that everyone can feel his feet again.

Recommended by Brigitte Wilhelmer, foot
reflexology practice, www.fussreflexologie.eu

Deutsch

Die Benutzung der Fuß-Massage- und Regenerationsmatte ist eine Wohltat für Ihre Füße, verbessert wesentlich Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Durch die sphärische Wölbung der Massagematte 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.



Art.-Nr.: 143 028

Ausführung:
Naturkautschuk, ø 25 cm, 600 g

English

Using the massage mat is a treat for your feet, it improves your health and well-being. Due to the spherical curvature of the massage mat, all stimulus points of the foot soles are stimulated at the same time. Standing on the 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.

Item-no.: 143 028

Specification:
Natural rubber, ø 25 cm, 600 g

Deutsch

Zuerst den einen, dann den anderen Fuß, dann beide Füße gemeinsam. Jede der drei Übungen jeweils 1 Minute. 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.



Right foot:
Put your foot on the massage mat. The outside of your foot should show to the middle of the mat.

Linker Fuß:
Wiederholen Sie die Übung mit Ihrem linken Fuß.



Left foot:
Repeat the exercise with your left foot.

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



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

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, darauf stellen. Sie können auf der Massagematte auch sitzen. Damit werden Nacken, Schultern, Arme und Hände entspannt.

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.

English

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.