

pedalo®



Fußmassage-Regenerationsmatte Foot Massage Regeneration Mat

143028, 23143028

www.pedalo.de



Fördert die Durchblutung bei langem Stehen.



Wasserdicht und festsaugend in der Duschwanne. Während dem Duschen regenerieren.



Prävention durch sensorische Reizaufnahme vor dem Sport. Schnelle Regeneration nach dem Sport.

- Förderung der Durchblutung bei Venenleiden und kalten Füßen
- Anspannung und Entspannung nach und während langem Sitzen und Stehen am Arbeitsplatz
- verbesserte Regeneration nach sportlicher Betätigung
- Revitalisierung bei müden und schweren Beinen
- Reflexreizung des gesamten Körpers
- Stimulation des gesamten Körpers bei Sensibilitätsstörungen
- wasserdicht, daher ideal unter der Dusche und im Sport

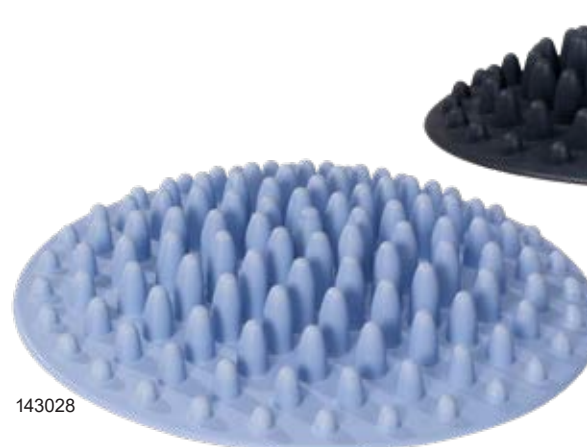
Unsere Füße sind das Fundament unseres Körpers, deren Wichtigkeit wir unterschätzen.

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, fussreflexologie.eu



143028

23143028

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 werden 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.

Ausführung: Naturkautschuk. ø 25 cm. Belastbar bis 150 kg. 0,6 kg.

143028 Blau

23143028 Anthrazit

Hinweise für die Benutzung

Das Talkum auf der Oberseite ist ein Schutz der Matte. Es kann bedenkenlos darauf geübt werden. Wenn es optisch stört, kann es mit Spülmittel und Wasser abgewaschen werden. Die Fußregenerations- und Massagematte ersetzt nicht das Barfußgehen.

Wie die Massagematte reinigen?

Einfach unters Wasser halten und abbürsten. Gerne auch in die Spülmaschine legen bei niedriger Temperatureinstellung.

Allgemeine Hinweise: Dieses Produkt besteht aus Naturkautschuk. Leichte Materialverfärbungen sind bei der Produktion von Produkten aus Naturkautschuk natürlich und daher kein Reklamationsgrund.



Sensorisches System und Seniorenalter

Die sensorischen Systeme der Fußsohlen verkümmern, wechselnde Gleichgewichtsinformationen und entsprechende neuromuskuläre Reaktionen und Anpassungen des Gesamtmuskelsystems (Störungen der Fußfunktion und Dysfunktion der aufsteigenden Muskelketten) unterbleiben. Aufgrund unserer heutigen Lebensweise sind unsere Füße oft übermäßig harten, ebenen Flächen ausgesetzt. Dadurch fehlen ihnen differenzierte und insbesondere natürliche Reize.

Besonderer Mehrwert für Senioren oder Menschen, die auf den Besuch von Pflegekräften angewiesen sind: Viele bekommen die Beine gewickelt, bandagiert oder tragen Kompressionsstrümpfe. Leider kann dies dazu führen, dass dem Fuß die natürliche Aufgabe der Durchblutung und Venenentstauung entzogen wird. Hinweis daher: Vor dem Wickeln/Bandagieren und während des Tragens der Kompressionsstrümpfe bietet die Fußmassage-Regenerationsmatte, beispielsweise während der morgendlichen Hygiene, positive und wirksame Stimulationen zur Förderung der natürlichen Funktionen des Körpers.



1. Beginne mit dem rechten Fuß. Stelle ihn so auf die Massagematte, dass die Fußaußenseite zur Mitte der Matte zeigt.
2. Wechsle dann zum linken Fuß und wiederhole die Übung.
3. Stelle beide Füße parallel auf die Massagematte. Die Fußinnenseiten sollten die Mitte der Massagematte umschließen.
4. Setze dich auf einen Stuhl und stelle die Füße auf der Matte ab. Übe mit den Füßen abwechselnd Druck auf die Matte aus. Variiere den Druck auf die Fußsohle.
5. Erweitere die Übung, indem du die Füße abwechselnd abhebst und anschließend wieder in die Noppen eintauchen lässt.
6. Stelle dich aufrecht hin und wiederhole die Übungen 4 und 5.

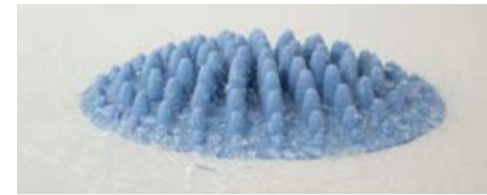
Hinweise:

- Führe jede Übung jeweils für 1 Minute aus. Achte darauf, dass deine Knie leicht gebeugt sind, die Zehen locker und die Sprunggelenke entspannt sind.
- Es ist normal, anfängliche Druckschmerzen zu spüren. Bleibe entspannt und lasse die Noppen auf die Fußsohle wirken. Solltest du Unbehagen verspüren, ist es ratsam, die Pausen zu verlängern, die Übung zu variieren (zu verkürzen oder wieder in sitzender/gehender Position statt stehend durchzuführen) oder für den Moment zu beenden und dich auszuruhen. An viele Reize muss der Körper sich erst einmal Schritt für Schritt anpassen.
- Sitzend können die Füße solange es angenehm ist, auf die Matte gestellt werden.
- Du kannst dich auch auf die Massagematte setzen. Das kann helfen, Nacken, Schultern, Arme und Hände zu entspannen.

Pausen: Es wird empfohlen, zwischen den Übungen eine Pause von mindestens 30-60 Sekunden einzulegen, um sicherzustellen, dass die Massage angenehm bleibt. Bei Bedarf können die Pausen verlängert werden.



Promotes blood circulation when standing for long time.



Water resistant and adheres to the shower tray. Regenerate during the shower.



Prevention through sensory stimulation before sports. Fast regeneration after sports.

- promotes blood circulation with venous disorders and cold feet
- Tension and relaxation after and during long sitting and standing at work
- improved regeneration after sports activities
- Revitalization for tired and heavy legs
- Reflex stimulation of the whole body
- Stimulation of the whole body in case of sensitivity disorders
- waterproof: ideal in the shower at home and in sports

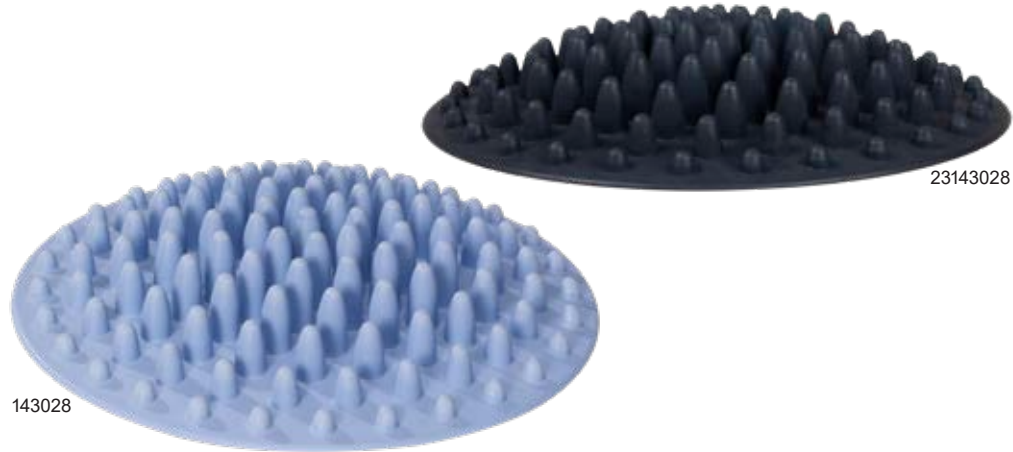
Our feet are the fundamental base of our body and their significance should not be underestimated.

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. Unfortunately, we often notice them only when they call for help. From the very beginning of our ability

to stand and walk, the entire foot structure strengthens so that it is constantly available to us. 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. Regular daily 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 the mindful treading, consciously and with feeling, so that the feet become perceptible again.

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



General Notes: This product is made of natural rubber. Slight discoloration of the material is natural in the production of products made from natural rubber and therefore no reason for complaint.



Sensory system and senior age

As a result of today's lifestyle on hard and straight ground conditions, differentiated and especially natural surface stimuli are lacking. The sensory systems of the soles of the feet atrophy, changing balance information and corresponding neuromuscular reactions and adaptations of the total muscle system (dysfunctions of the foot and the ascending muscle chains) are missing.

Special added value for seniors or people who depend on being visited by caregivers: Many get their legs wrapped, bandaged or wear compression stockings. Unfortunately, this can result in the foot being deprived of its natural task of circulating blood and decongesting veins. Therefore, the hint: before wrapping/bandaging and while wearing compression stockings, the foot massage regeneration mat (for example, during morning hygiene) provides positive and effective stimulation of the body's natural functions.

A foot sole massage is not only a benefit for the feet, but above all has a significant effect on health and well-being. Due to the spherical curvature of the Pedalo Foot Massage Regeneration Mat, all stimulus points of the soles of the feet are stimulated simultaneously. Just 3 minutes a day is 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 are stimulated and activated. It gives a pleasant feeling of warmth. In sports it is used for quick recovery from stress. The Massage Mat is ideal to quickly take and use anywhere, for example, when traveling, after a workout or in the shower.

Specification: Made of natural rubber, ø 25 cm. Maximum load up to 150 kg. 0.6 kg.

143028 Blue **23143028** Anthracite

Notes for use

The talc on the top is a protection of the mat. You can practice on it without hesitation. If it bothers you visually, you can wash it off with detergent and water. The foot regeneration and massage mat does not replace walking barefoot.

How to clean the Massage Mat

Simply hold under water and brush off. You can also put it in the dishwasher at a low temperature setting.

1. Start with the right foot. Place it on the massage mat so that the outside of the foot is towards the center of the mat.
2. Then switch to the left foot and repeat the exercise.
3. Place both feet parallel on the massage mat. The inner sides of the feet should enclose the center of the massage mat.
4. Sit on a chair and place your feet on the mat. Apply alternating pressure on the mat with the feet. Vary the pressure on the soles of the feet.
5. Extend the exercise by alternately lifting your feet off and then letting them dip back into the nubs.
6. Stand upright and repeat exercises 4 and 5.

Notes:

- Do each exercise for 1 minute at a time. Make sure your knees are slightly bent, toes are loose, and ankles are relaxed.
- It is normal to feel initial pressure pain. Stay relaxed and let the pimples effect on the sole of the foot. If you feel discomfort, it is advisable to extend the pauses or vary the exercise (shorten or return to a sitting/walking position instead of standing) or stop for the moment and rest. The body must first adapt to many stimuli step by step.
- In sitting position the feet can be placed on the mat as long as it feels comfortable.
- If you wish, you can also sit on the massage mat. This can help relax your neck, shoulders, arms and hands.

Breaks: It is recommended to take a break of at least 30-60 seconds between exercises to ensure that the massage remains comfortable. If necessary, the pauses can be extended.



Alle Produkte unter www.pedalo.de

All products at www.pedalo.de



pedalo®

Entwicklung, Herstellung und Vertrieb
development, production and distribution

Made in Germany

Holz-Hoerz GmbH
Dottinger Straße 71
72525 Münsingen

 **Klimaneutral**
Druckprodukt
ClimatePartner.com/12518-1907-1001

Tel. +49 (0)73 81-93 57 0
Fax +49 (0)73 81-93 57 40
www.pedalo.de · info@pedalo.de

110-10/09-23