



# pedalo®

**Fußmassage-Regenerationsmatte**  
**Foot Massage Regeneration Mat**

143028

[www.pedalo.de](http://www.pedalo.de)



- 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
- Wasserresistent: Ideal unter der Dusche zu Hause und im Sport

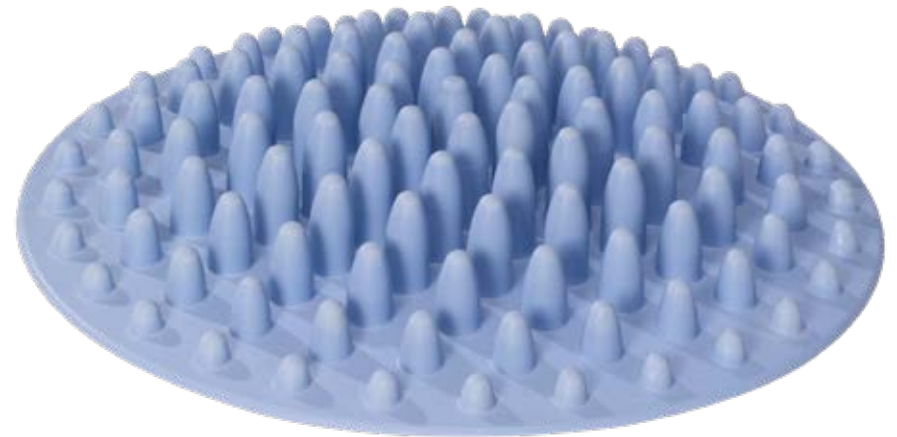
## Unsere Füße sind das Fundament unseres Körpers, deren Wichtigkeit wir unterschätzen.

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



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.

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

## Hinweise für die Benutzung

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

## Wie Du die Massagematte reinigst

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.



## Sensorische System und Seniorenalter

In Folge der heutigen Lebensweise auf harten und geraden Bodenverhältnissen fehlen differenzierte und vor allem natürliche Oberflächenreize. Die sensorischen Systeme der Fußsohlen verkümmern, wechselnde Gleichgewichtsinformationen und entsprechende neuromuskuläre Reaktionen und Anpassungen des Gesamtmuskelsystems (Störungen der Fußfunktion Dysfunktion der aufsteigenden Muskelketten) unterbleiben.

Besonderer Mehrwert für Senioren und Menschen, welche auf den Besuch von Pflegekräften angewiesen sind: Viele von Ihnen bekommen Ihre Beine gewickelt, bandagiert oder tragen Kompressionsstrümpfe. Diese Notwendigkeit hat zum Nachteil, dass wir dem Fuß die natürliche Aufgabe der Durchblutung und Venenstauung nehmen. Hinweis: Vor dem Wickeln/Bandagieren und während des Tragens der Kompressionsstrümpfe ermöglicht die Fußmassage-Regenerationsmatte bspw. während Ihrer morgendlichen Hygiene positive wirkungsvolle Stimulationen zur Förderung der natürlichen Aufgaben des Körpers.



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.

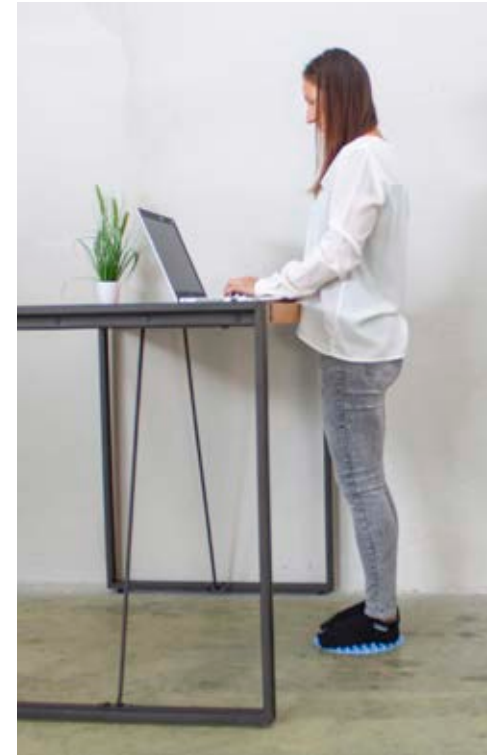
**Rechter Fuß:** Den rechten Fuß so auf die Massagematte stellen, dass die Fußaußenseite zur Mattenmitte zeigt.

**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.



- promotion of blood circulation in venous disorders and cold feet
- tension and relaxation after and during long periods of 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
- water resistant: ideal in the shower at home and in sports

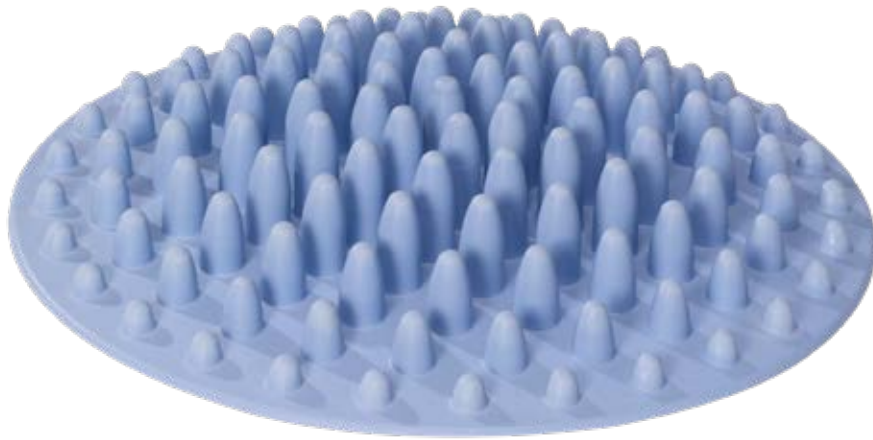
**Our feet are the fundamental base of our body whose importance we underestimate.**

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,  
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 (disturbances of the foot function dysfunction of the ascending muscle chains) are missing.

Special added value for seniors and people who may be dependent on visiting caregivers: Many of you get your legs wrapped, bandaged or wear compression stockings. The disadvantage of this necessity is that we deprive the foot of the natural task of blood circulation and venous decongestion. Note: Before wrapping / bandaging and while wearing the compression stockings, the foot massage regeneration mat allows, for example, during your morning hygiene positive effective stimulation to promote the natural tasks of the body.

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.

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

## Notes for use

The talcum on the top is a protection for the mat. You can practice on it without hesitation. If it bothers you, you can wash it off with detergent and water. The Foot Massage Regeneration Mat does not replace walking barefoot.

## How to clean the Massage Mat

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

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.



Jetzt zum Newsletter anmelden und  
beim nächsten Einkauf 10% sparen.

Subscribe to the newsletter now and  
save 10% on your next purchase.



**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