

# Akupressur- Barfußtrainer



Anleitung

Der Akupressur-Barfußtrainer ist die Basis für eine gute Regeneration.

Über die unterschiedlich großen Holzhalbkugeln auf dem Trainer können Ihre Fußsohlen und Fußreflexzonen stimuliert und angeregt werden. Die Füße zu entspannen kann sich auf den gesamten Körper auswirken.

Sowohl im Stehen als auch im Sitzen werden alle Reizpunkte der Fußsohle stimuliert.

Bereits 3 Minuten Fußmassage täglich können die Fußmuskulatur und in Folge auch die Tiefenmuskulatur des gesamten Körpers entspannen und kräftigen.

Die Füße können unempfindlicher werden, der Stoffwechsel kann durch die gesteigerte Durchblutung angeregt werden. Das kann zu einer schnelleren Regeneration im Alltag und beim Sport beitragen.