

Der Fußretter®



FUSSRETTER®

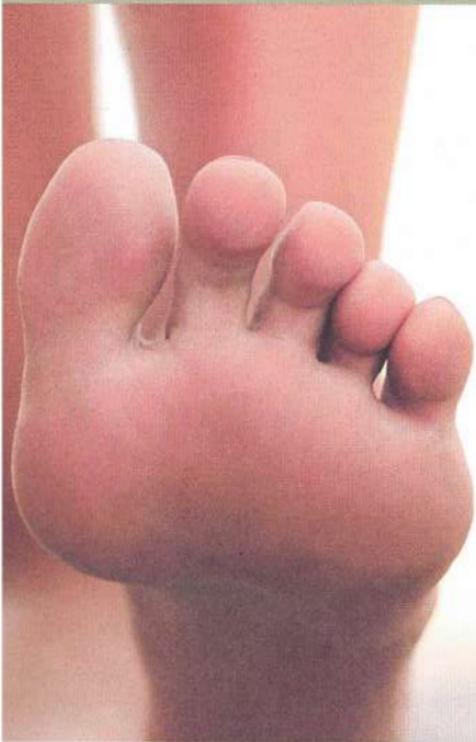
Der Fußretter®

Erste Hilfe für Ihre Füße



halfpoint - Fotolia.de, Frauke Szameitat





Gehen ist Lebensqualität

Ohne Füße läuft praktisch nichts. Sie sind unsere Basis und haben damit entscheidenden Einfluss auf die gesamte Körperstatik – von der Sohle bis zu den Kiefergelenken. Von Natur aus sind die Füße so genial konstruiert, dass sie uns ein Leben lang schmerzfrei und gesund tragen können. Vorausgesetzt, sie werden richtig benutzt. 26 Knochen und 20 kurze Fußmuskeln an jedem Fuß brauchen gezielte und vielfältige Bewegung. Wie andere Muskeln am Körper auch, verkümmern die Fußmuskeln ohne ausreichendes Training. Als Folge flachen das Längs- und Quergewölbe des Fußes ab und über kurz oder lang können daraus Fehlstellungen und Schmerzen resultieren.

Der Fußretter® ist die Erste Hilfe für Ihre Füße, mit ihm können Sie regelmäßig Ihre Muskeln effizient trainieren. Wir freuen uns, dass Sie mit ihm die ersten Schritte zu mehr Fußgesundheit machen. Denn Ihre Füße liegen uns am Herzen und wir wünschen Ihnen, dass Sie noch lange

Pflegehinweis: Der Fußretter® ist geölt und bedarf keiner besonderen Pflege. Schützen Sie ihn vor Sonneneinstrahlung und wischen Sie ihn bei Bedarf

Fußmuskulatur kräftigen

Barfuß über Stock und Stein zu laufen gibt den Füßen mit ihren vielen Muskeln genau das, was sie brauchen: Natürliche Beanspruchung und damit Training. Doch leider laufen wir meistens in mehr oder weniger gesunden Schuhen auf ebenen Böden. Dank des Fußretters® werden unsere Füße so trainiert, dass sie in kurzer Zeit wieder vital und kräftig werden. Der Fußretter® ist ein Trainingsinstrument aus heimischen Hölzern für aktives Fußtraining. Er wird am Rande der Lüneburger Heide in Handarbeit und mit viel Liebe für die Fußschule Lüneburger Heide produziert.

Das Basistraining mit dem Holz kann jeder in ca. 5 - 10 Minuten leicht zuhause durchführen. Die Übungen sind für fast jeden Fuß geeignet (in ganz seltenen Fällen können extrem empfindliche Füße nicht gut auf dem Fußretter® stehen).

Der Fußretter® wird zum Beispiel eingesetzt:

- Präventiv
- Bei Knick-, Senk-, Spreizfüßen
- Bei Hallux Valgus
- Bei anderen Fuß- und Zehenfehlstellungen
- Bei Fußschmerzen

Zusätzlich empfiehlt sich der Besuch einer Fußschule, um gezielt an der jeweiligen Fehlstellung zu arbeiten.