



## Wohlfühlmassagen mit unterschiedlichen Massagestempeln

### Doppelstempel:

Formen Sie einen Massagestempel (s. Abbildung). Für den Doppelstempel halten Sie das Massageelement (s. Zeichnung) und verdrehen es an einem Ende mehrfach. Es bilden sich 2 Bälle unter der Hand.



### Einzelstempel:

Ein Einzelstempel entsteht am schnellsten, wenn Sie den vorhin dargestellten Handschuh ausziehen. Die Öffnung dann leicht verdrehen und den Stoff dort greifen. Darunter befindet sich der Massagestempel.



## Anwendung bzw. Nutzung der Massagestempel

### Übung 7:

Es lassen sich unterschiedliche Körperzonen mit einer Stempelmassage erreichen. Tipp: verschiedene Gelenkregionen wie Ellbogen, Knie, Knöchel können ohne Druck angenehm mobilisiert werden. Empfiehlt sich ebenso für den Bronchial- bzw. Brustbereich. Den Druck nach Befinden angenehm variieren.



## Waschinfo & Pflegeinfo

Waschen in der Maschine ist möglich.

Unbedingt beachten: 30 – 40 ° reichen aus (bis 60° sind möglich). Keine Bleichmittel oder „kräftige“ Waschmittel verwenden. „ReflexFit Massage universell“ nur im Wäschenetz und zusammen mit anderen Wäschestücken waschen - nicht schleudern. Vor dem Waschen sicherheitshalber kontrollieren, dass die Nähte verschlossen sind. „ReflexFit Massage universell“ lässt sich am sichersten als Handwäsche waschen. Trocknet zügig von selbst - nicht in Trockner bringen.

## Stoff- und Materialinfo: der schwarze Stoff enthält Aloe Vera

NOVAREL ALOE VERA ®-Faser ist eine hochwertige Nylon-Microfaser, die die Vorteile der reinen Aloe Vera bereitstellt.



Winzige Mengen der Aloe Vera werden beim Anfasen des Stoffes freigesetzt. So kann sich eine regenerative, nahrhafte Wirkung auf die Haut zusätzlich entfalten. Die hochwertigen Faserinhalte bleiben über mehr als 100 Wäschen aktiv.



## Weitere Produkte von ReflexFit:



...belebt die Füße und Reflexzonen - weckt Gesundheit und Energie.

## FUSSREFLEXFIT

www.fussreflexfit.de

„FussReflexFit regt sensomotorisch an und verhilft zu mehr Kraft, Gefühl und Balance – nicht nur in den Beinen. Für Wellness und Trainingseffekte zu Hause – ohne Anstrengung. Einfach empfehlenswert.“

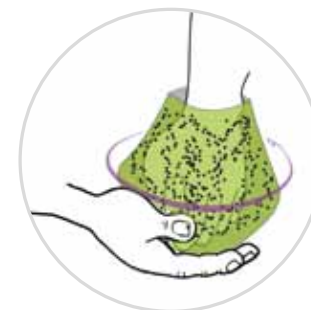
Patrick Näher, Facharzt für Allgemeinmedizin, Sportmedizin, Naturheilverfahren, Chirotherapie und Akupunktur, Ettlingen

Grafiken: © liane-m

# REFLEXFIT®

## Massage universell

von Ärzten empfohlen



Vielfältige Massagewirkungen für:  
Augen, Nacken, Schultern, Arthrose,  
Gelenke, Hände, Reflexzonen etc.



## Vitalisieren und sanftes „Be- Greifen“

**1.** Breiten Sie „ReflexFit Massage universell“ vor sich aus. Beginnen Sie ein loses Spiel mit dem Granulat. Dabei nur sanft greifen und locker bleiben. Spüren Sie die belebende Wirkung an den Fingern und Handflächen.

**2.** Falten Sie ein Granulatkissen oder schieben Sie beide Enden mit den Händen zu einem Kissen zusammen. Krallen Sie die Finger der beiden offenen Fäuste ineinander.

**Übung 1:** Greifen Sie mit den Fingerspitzen immer wieder in das Granulat und lassen anschließend locker. Weiter abwechselnd eingreifen und lockern.



## Sanfte Mobilisation und Förderung der Gelenkgesundheit

**1.** Für diese Übung sollten Sie zunächst einen Fausthandschuh zum Einschlüpfen formen. Zu diesem Zweck lassen Sie das Granulat ganz auf eine Seite rieseln, indem Sie einfach eine Seite hochheben. Dann greift man den Stoff in der Mitte (enge Stelle) und stopft den entleerten Teil als Innenhaut in den befüllten Part. Jetzt können Sie mit einer Hand in einen granulatbefüllten Handschuh schlüpfen.

**Übung 2:** eine Hand bildet eine Schale. Die andere Hand (in der Handschuhkugel) bewegt sich kreisend ohne Druck im Granulat. (Rührbewegung in eine Richtung).

## Weitere Übung im „Massage universell - Handschuh“

**Übung 3:** Die Hand wird hochgehalten. Dadurch rieselt das Granulat in Richtung Handgelenk. Dann die Hand in Richtung des kleinen Fingers schwenken, so dass das Granulat sich nun dorthin bewegt. Die zweite Hand geht nun an das Grundgelenk des kleinen Fingers und schiebt das Granulat mit einer leichten Quetschbewegung nach oben. Dort loslassen - das Granulat fällt wieder nach unten.

Dies wird für jeden Finger wiederholt, d.h. das Granulat wird entlang eines jeden Fingers nach oben (ohne großen Druck) gequetscht bevor man es zurückfallen lässt.

Danach die Hand drehen, so dass der Daumen unten bzw. seitlich ist und sich im Granulat befindet. Nun ebenfalls (ohne großen Druck) das Granulat entlang dem Daumen quetschen und erneut nach unten fallen lassen. Hierbei sind 4 Massage- „Quetsch-“, Richtungen möglich:

- a.)** Vom Daumengrundgelenk zur Daumenspitze.
- b.)** Vom Daumengrundgelenk außen zum Handgelenk.
- c.)** Der Daumenlinie (Handinnenseite) entlang in Richtung Handgelenk und darüber hinaus. (Karpaltunnel)
- d.)** Schließlich ringsum von der Handmitte aus nach unten über das Handgelenk.

**Übung 3d:** Hand senkrecht ausrichten. Das Granulat wird mit dem elastischen Stoff um das Handgelenk etwas nach unten gezogen. Dann loslassen – Handschuh bewegt sich elastisch zurück in die Ausgangsposition. Alle Seiten um das Handgelenk herum können auf diese Weise massiert werden.



## Entspannung des Hals- und Nackenbereichs

**Übung 4:** „ReflexFit Massage universell“ in den Nacken legen. Halten Sie die seitlich gefüllten Enden mit Ihren Handflächen. Durch leichtes Kreisen im Genick erreichen Sie eine lockernde Nackenmassage. Sie können das Granulat auch (ohne Druck) über die Ohrmuscheln auf und ab oder kreisend bewegen. Auf die Schulter legen, in das Granulat greifen und die Schulter vorne oder hinten massieren.

## Gesichts- und Augenmassage

**Übung 5a,** im Liegen: die aufgefaltete Kugel mit der schwarzen Seite (der schwarze Stoff enthält Aloe Vera) auf das Gesicht legen. Die Hände leicht darüber legen. Nun sanfte kreisende Bewegungen im Gesichts-, Hals- und Augenbereich durchführen. Dauer: ca. 2 Minuten - „ReflexFit Massage universell“ weglegen. Anschließend den „Nacheffekt“ (Kribbeln, Entspannung an Gesicht und Händen) locker liegend genießen.

**5b:** Verkürzen Sie „RF Massage universell“ durch anbringen eines Gummibandes in der Mitte und legen es als Augenschoner auf beide Augen. Genießen Sie eine leicht kühlende Wirkung. Auch hier die schwarze Seite - mit Aloe Vera - direkt auf die Haut.

## Anwendung bzw. Nutzung als Kühlelement

**Übung 6:** „ReflexFit Massage universell“ in eine Schutzhülle geben und ca. 1,5 Stunden im Froster tiefkühlen. Nun kann diese als Kühlbandage genutzt werden. Die Kügelchen lassen sich hierbei sanft bewegen, was den Stoffwechsel fördert.