

Gesundheit und Wellness fängt ganz unten an!

Der Mensch legt im Laufe seines Lebens durchschnittlich 160.000 Kilometer auf seinen Füßen zurück. Das sind etwa 270 Millionen Schritte. Anstatt diese Leistung zu würdigen, vernachlässigen wir unsere Füße meist.

Die Gesundheit der Füße, auf denen wir die meiste Zeit unseres Lebens verbringen, hat einen wesentlichen Einfluss auf unser gesamtes Wohlbefinden und unsere Vitalität.

Gerade deswegen entstehen Barfuß Pfade und ganze Barfuß Laufparks die buchstäblich über Stock und Stein führen und speziell das Laufen ohne Schuhe zu einem Sinnesvergnügen der besonderen Art machen.

Das was wir als Kinder noch ungeniert gemacht haben, ist bei den Erwachsenen eher eine Seltenheit geworden. Dabei ist das Gehen ohne Schuhe das beste Training für unsere Füße und sehr gesund. Es regt die Reflexzonen in unseren Fußsohlen an und stimuliert so die inneren Organe unseres Körpers. Das Fußgewölbe stellt sich mit jedem Schritt neu auf die Unebenheiten des Untergrunds ein und wird wunderbar elastisch. Denn Muskeln wollen beschäftigt sein, sonst langweiligen sie sich und verkümmern. Das gilt auch für die Fußmuskeln.

Viele Menschen kommen die meiste Zeit des Tages gar nicht mehr aus ihren Schuhen heraus und nutzen nur selten die Gelegenheit Barfuß zu laufen. Der **Chi-Massage-Roller** ersetzt die natürliche Art des Barfuß Gehens und ist ein idealer Ausgleich dafür.

Ein langer Arbeitstag liegt hinter Ihnen, endlich sind Sie zu Hause und können die Füße hochlegen. Aber so richtig erholen sich Ihre Füße erst, wenn Sie ihnen eine wohltuende Massage gönnen. Am erholsamsten und sehr wirkungsvoll ist diese mit dem **Chi-Massage-Roller**. Denn ohne große Vorbereitungen und Anstrengungen legen Sie die Füße einfach auf die Rolle und lassen sie durchmassieren. Ganz einfach und bequem, Sie werden begeistert sein wie gut Ihnen das tut. Probieren Sie es einfach aus, Ihre Füße danken es Ihnen.

Wunderwerk Füße:

Der menschliche Fuß ist ein Meisterwerk der Natur. 26 Knochen und 31 Gelenke arbeiten auf engstem Raum zusammen, das ist ein viertel aller Knochen im menschlichen Körper! Die Knochen bilden ein Längs- und Quergewölbe, das spiralig verdreht ist. Gestützt und bewegt werden sie von 29 Muskeln und 50 Bändern. Etwa 500 Nerven steuern das System Fuß, dieselbe Anzahl Blutgefäße versorgen jeden Fuß mit Nährstoffen.