

★ MassageFee® ★

Nice to relax you!

Die MassageFee® ist ein Wellness- & Fitness-Gerät zur Lockerung und Kräftigung der Muskulatur.

So sorgen Sie nicht nur für Entspannung im Rücken, sondern auch für kräftige und schöne Arme.

www.messagefee.com



Die MassageFee®

Robustes,
funktionales
Material

Ergonomisches Design

2 Jahre Garantie



Made In Germany

QUALITÄT ...

... wird bei uns **großgeschrieben!** Wir achten auf ein **fares Miteinander**. Die MassageFee® wurde nach dem Prinzip der bionischen Methodik konstruiert und in Zusammenarbeit mit Experten entwickelt.

Sie wird in Deutschland nach modernsten Fertigungsmethoden des Spritzgussverfahrens hergestellt und ist in zwei verschiedenen Materialien erhältlich: funktionales Poly oder nachhaltiger Bio-Kunststoff. Dank des nachwachsenden Rohstoffs und der kurzen Lieferkette besitzt die Bio-MassageFee® einen besonders geringen CO₂-Fußabdruck.

Anwendung: Mach dich locker!

Anwendungsbereiche der MassageFee®:

- Stress ausstreichen, drücken, klopfen
- Stretching
- Muskelaufbau und Training der Arme
- Durchatmen, entspannen, Kraft tanken



Erste Schritte: Körper fühlen

Am besten setzen Sie sich bequem hin und atmen tief durch. Entspannen Sie beide Schultern und Arme, die Ellbogen liegen dabei locker am Körper an.

Niemand spürt Ihren Körper besser als Sie selbst. Zuerst spüren Sie mit Ihren Fingern und streichen den Stress an Hals, Nacken und Armen aus. Arbeiten Sie systematisch, wie beim Zähneputzen.

Intensität und Dauer

Bestimmen Sie Intensität und Dauer nach Ihrem eigenen Wohlgefühl. Genießen Sie Entspannung mit der MassageFee® zum Beispiel mehrmals täglich etwa 5 Minuten.

Stretching

Stretching ist ein effektiver Ausgleich und kann die Lockerung der Muskulatur unterstützen.

Muskelaufbau-Training

Das Training der Arme resultiert aus der manuellen Eigenschaft der MassageFee®. So sorgen Sie nicht nur für Entspannung im Rücken, sondern auch für kräftige und schöne Arme.



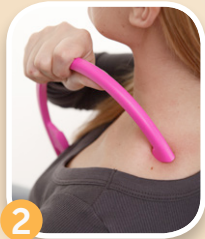
Stress austreichen, drücken, klopfen

Halten Sie die MassageFee® locker am Griff und setzen Sie den Kopf auf die Rückenmuskulatur an. Die Ellbogen liegen dabei entspannt am Körper an!

- 1 Bringen Sie die MassageFee® mit beiden Händen auf Zug. Tasten Sie so Ihren Rücken ab.



- 2 MassageFee® ablegen und Gewicht des Arms nutzen
- 3 Stuhllehne für Hebelwirkung nutzen
- 4 Ausstreichen
- 5 Klopfen
- 6 Streichen
- 7 Drücken ... und Vieles mehr!



Jetzt buchen:
**Stress-
Prophylaxe-
Workshop**
Hotline: +43 (0)660
99 77 108

MassageFee® Lifestyle: The power of now.

Wie kann ich der Stressfalle entkommen?

Unser Arbeitsalltag ist zunehmend belastend, die Stressfalle schnappt immer öfter zu. Doch Stress ist oft auch selbstgemacht – unsere Gedanken und Gewohnheiten sind die Ursache.

Sorgen Sie für Ausgleich durch körperliche und mentale Entspannung mit der MassageFee®.

The power of now.

Der MassageFee® Lifestyle ist eine innere Einstellung, ist Philosophie. Raus aus der Stressfalle und rein in den Moment! Bewusste Atmung und Entspannung sind Feintuning für den Körper. Und so einfach geht's:



1. Durchatmen

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit ganz bewusst auf die Atmung. Besonders leicht gelingt das, indem Sie (in Gedanken) Ihren Atemrhythmus mitsprechen.

2. Entspannen

Die MassageFee® ist ein Entspannungs-Katalysator. Loslassen, Stress austreichen und durchatmen – das ist Entspannung exponentiell.

3. Kraft tanken

Mehr Vitalität durch Entspannung und positives Denken: The power of now, das Glück steckt im Moment. Lassen Sie die Sorgen gehen, denken Sie an etwas Schönes, stärken Sie sich mental mit positiven Affirmationen wie „Ich kann das! Das macht mir Freude!“.

Wellness für Ihre Marke.

Die MassageFee® als Werbemittel für Ihr Unternehmen:

Ein Produkt, das für Sie wirbt und gleichzeitig Ihren Kunden und Mitarbeitern gut tut.

Ab einer Bestellung von 1000 Stück fertigen wir die MassageFee® auch in Ihrer Firmenfarbe! Kleinauflagen branden wir mittels Aufkleber am Griff.



www.pp-medien.at | Bildnachweis: Schwaighofer Art

MassageFee®

Daniela Trinkl

Kaiser-Franz-Joseph-Straße 4

A-6020 Innsbruck

Tel. +43 (0)660 99 77 108

Fax +43 (0)5243 20 083

service@massagefee.com

www.facebook.com/massagefee

www.massagefee.com



Diese Anleitung stellt keine Diagnose zur Verfügung. Die Ursachen von Rückenbeschwerden können vielseitig sein, zur Bestimmung der Beschwerden sollte ein Arzt konsultiert werden. Die Anwendung der MassageFee® stellt keine Heilbehandlung oder Therapie dar. **Kein Medizinprodukt. No medical product.**