



relaxmyway

# REFLEX DISC

FOTMASSAGE FOOT MASSAGER

# REFLEX DISC FOTMASSAGE FOOT MASSAGER

## FOTENS ZONTERAPI

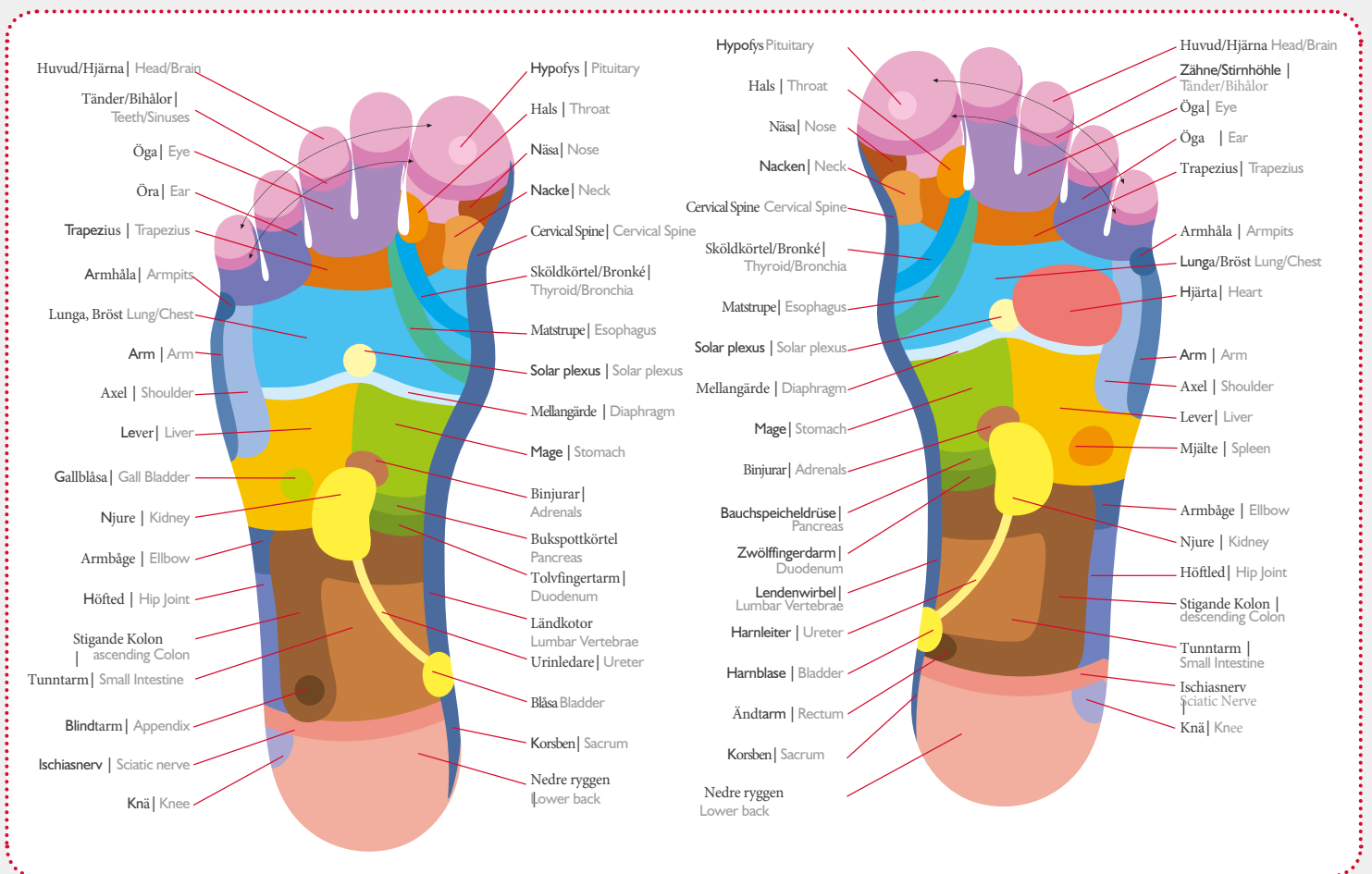
Zonterapi har fördelen över en helkroppsmassage på grund av att det finns ca 72,000 nervändar av olika slag. En korrekt massage kan påverka kroppen på ett positivt sätt och förbättra det personliga välbefinnandet.

Noggrann massage av fotreflexzonerna kan stimulera ämnesomsättningen, blodcirkulationen, matsmältningen och stödja kroppens självläkningsprocess. Desto mer vi bryr oss om våra fötters vitalitet, desto bättre är det för vår kropp: Fötterna ska ses som ett microsystem där hela organismen reflekteras och kan behandlas individuellt

## THE FOOT REFLEXOLOGY

Reflexology has the advantage over an all-body massage due to the fact that there are approx. 72,000 nerve endings of different endings. Precisely performed massages can influence the body in a positive way and enhance personal well-being.

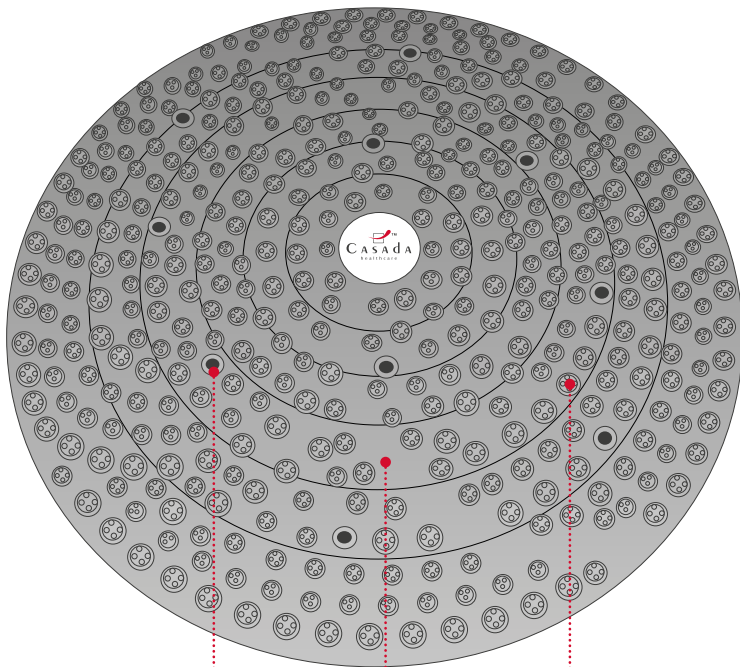
Careful massages of the foot reflex zones can stimulate metabolism and blood circulation among other things, stimulate digestion and support the self-healing process of the body. The more we care about the vitality of our feet, the better it is for our body: The feet are to be seen as a microsystem in which the whole organism is reflected and can be treated individually.



- > Om fötterna försummas kan detta påverka hela kroppen.
- > Muskulär spänning i kroppen kan uppstå till följd av dålig hållning. Detta kan i sin tur ha negativa effekter på ryggraden och nervkanalen och resultera i andra fysiska klagomål.
- > Sömnproblem och kalla fötter är vanligtvis en följd av cirkulationsstörningar.
- > Överdrivet sittande och fysisk inaktivitet kan orsaka blodstockning, svullna ben och muskelkramper.
- > Ge dina fötter tillräcklig energi så att venerna inbäddade i musklerna kan transportera blodet i hela kroppen igen.

- > If the feet are neglected, this can have an effect on the entire body.
- > Muscular tension of the body can arise as a result of poor posture. This in turn can have negative effects on the spinal column and the nerve tracts and result in other physical complaints.
- > Sleeping problems and cold feet are usually a consequence of circulatory disorders.
- > Excessive sitting and physical inactivity can cause blood congestion, swollen legs and muscle cramps.
- > Provide your feet with sufficient energy so that the veins embedded in the muscles can transport the blood throughout the entire body again.

## INTRYCK IMPRESSIONS



**MATERIAL:**  
EVA-Plast  
EVA-Plastic

Magnetfält  
Magnet fields

Massageknoppar  
Massage knobs

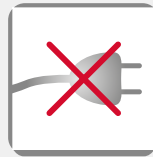
## SPECIALFUNKTIONER SPECIALS



### ZONTERAPI REFLEXOLOGY

Zonterapi regenererar fotmuskler och har en harmoniserande effekt på nästan alla organ i kroppen.

Reflexology regenerates foot muscles and has a harmonizing effect on almost all organs inside your body.



### URKOPPLAD UNPLUGGED

Massage- och friskvårdsupplevelse utan stickpropputtag.

Massage and wellness experience without a plug socket.



### MAGNET TERAPI MAGNET THERAPY

Magnetisk terapi genererar magnetiska alternerande fält i kroppen. Blodcirkulationen och cellmetabolismen kan påverkas positivt och syrehalten i cellvävnaderna ökar..

Magnetic therapy generate magnetic alternating fields in your body. Blood circulation and cell metabolism can be influenced positively and oxygen content in cell tissues increases.

### REFLEXZONEN & MAGNETFELDTHERAPIE

- Lämplig för personer med brist på motion
- Främjar avlägsnande av toxiner
- Lugnar ansträngda nerver och muskler
- Stimulerar matsmältningsproblem
- Stärker immunförsvaret
- Bärbar och praktisk för hem, kontor och resor
- Miljövänlig elfri

### REFLEXOLOGY & MAGNETIC THERAPY

- Suitable for people with a lack of exercise
- Promotes removal of toxins
- Soothes strained nerves and muscles
- Stimulates digestive problems
- Strengthens the immune system
- Portable and handy for home, office and travel
- Environmentally friendly electricity free

## Tack för att ditt köp av en Casada produkt-

Dessa bruksanvisningar innehåller viktiga säkerhets- och skötselansvisningar och förklarar hur produkten ska användas. Läs dem noggrant och förvara instruktionerna på lämplig plats för framtida bruk.

## Thank you for purchasing a Casada product.

These instructions for use contain important safety and care instructions and explain how to use the product. Please read them carefully and keep the instructions in a suitable location for future reference.

### SÄKERHETSINSTRUKTIONER

- Håll reflexskivan borta från värme och sol.
- Torka regelbundet av reflexskivan med en dammfri, lätt fuktad trasa.
- Undvik kontakt med vassa föremål som ringar, vassa naglar osv.
- En felaktig användning av bandet kommer att leda till en förlust av ansvarstäckningen..

### SECURITY INSTRUCTIONS

- Keep the Reflex Disc away from heat and sun.
- Wipe the Reflex Disc regularly using a dust-free, lightly moistened cloth.
- Avoid contact with sharp objects such as rings, sharp fingernails or others.
- An improper use of the band will result in a loss of the liability coverage.

**WARNING:** En plastpåse användes för att packa denna produkt. Håll plastpåsen borta från spädbarn och barn för att undvika kvävning. Plastpåsar är inga leksaker.

**WARNING:** A plastic bag was used to pack this product. Keep this plastic bag away from babies and children to avoid suffocation. Plastic bags are no toys.

### ANVÄNDNING

Placera reflexskivan på en jämn och plan yta.

### USAGE

Place the Reflex Disc on an evenly and flat surface.



#### FOTSULA | SOLE OF FOOT

Gå på reflexskivan; du kan flytta fötterna på mattan slumpmässigt.

Förslag: 10 minuter varje gång. Denna åtgärd kan upprepas många gånger.

Fördel: Förbättrar blodcirkulationen och främjar "Chi". Regelbunden användning främjar energiflödet.



Lämplig för: Äldre människor, personer med brist på motion, kalla fötter och muskelbesvär.

Please step on the Reflex Disc; you can move your feet on the mat randomly.

**Suggestion:** 10 minutes each time. This action can be repeated many times.

**Benefit:** Improves blood circulation and promotes "Chi". Regular use promotes the flow of energy.

**Suitable for:** Elderly people, people with a lack of exercise, cold feet and muscle discomfort.



#### HÄL | HEELS

Trampa på reflexskivan med klackarna och gå på mattan till vänster eller till höger. Förslag: 10 minuter varje gång. Denna åtgärd kan upprepas många gånger.

Fördelar: Bra för matsmältningssystemet.

Passar: Medelålders personer, arbetande vuxna, personer som är "Chi"- mindre.



Please step on the Reflex Disc using your heels and move on the mat to the left or to the right. **Suggestion:** 10 minutes each time. This action can be repeated many times.

**Benefits:** Good for digestion system.

**Suitable for:** Middle-aged persons, working adults, people who are "Chi"- less.



#### TÅR | TOES

Trampa på reflexskivan med tårna, du kan gå på mattan till vänster eller till höger.

Förslag: 5 minuter varje gång. Denna åtgärd kan upprepas många gånger.

Fördelar: Lindrar skuldra- och huvudvärk, hjälper till att lindra stress.



Lämplig för: Hemmafruar,

personer med sömnproblem, stressade vuxna.

Please step on the Reflex Disc using your toes, you can move on the mat to the left or to the right. **Suggestion:** 5 minutes each time. This action can be repeated many times.

**Benefits:** Relieves shoulder- and headaches, helps to relieve stress.

**Suitable for:** Housewives, persons with sleep disorders, stressed adults.



#### AVSLAPPANDE | RELAXING

Använd reflexskivan medan du arbetar, tittar på TV eller läser. Placera båda eller bara en fot försiktigt och njut av den lugnande effekten.

Förslag: 20 minuter eller mer. Denna åtgärd kan upprepas många gånger.

Fördelar: Förbättrar blodcirkulationen och lindrar digestiva problem.

Lämplig för: Arbetande vuxna i luftkonditionerad miljö, äldre och de med övervikt och brist på motion.

Use the Reflex Disc while working, watching TV or reading. Place both or just one foot gently and enjoy the soothing effect.

**Suggestion:** 20 minutes or more. This action can be repeated many times.

**Benefits:** Improves blood circulation and relieves digestive problems.

**Suitable for:** Working adults in air-conditioned environment, elderly people and those with overweight and lack of exercise.

### TEKNISK DATA TECHNICAL DATA

Mått measure:

Ø 33,5 cm

Vikt weight:

0,45 kg

Material material:

EVA-Kunststoff

Certifikat certificates:



  
**CASADA**  
healthcare