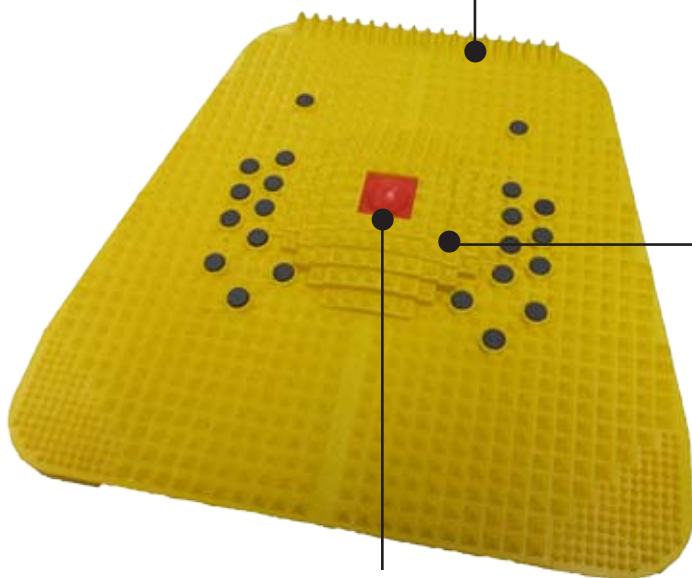


zonterapiplattan.se

Ringar som stimulerar
hälarna



Upphöjningen
gör att även
hålfoten
behandlas.

Den röda akupressurknoppen
används för att stimulera
de zoner som hör till dina
problemområden i kroppen

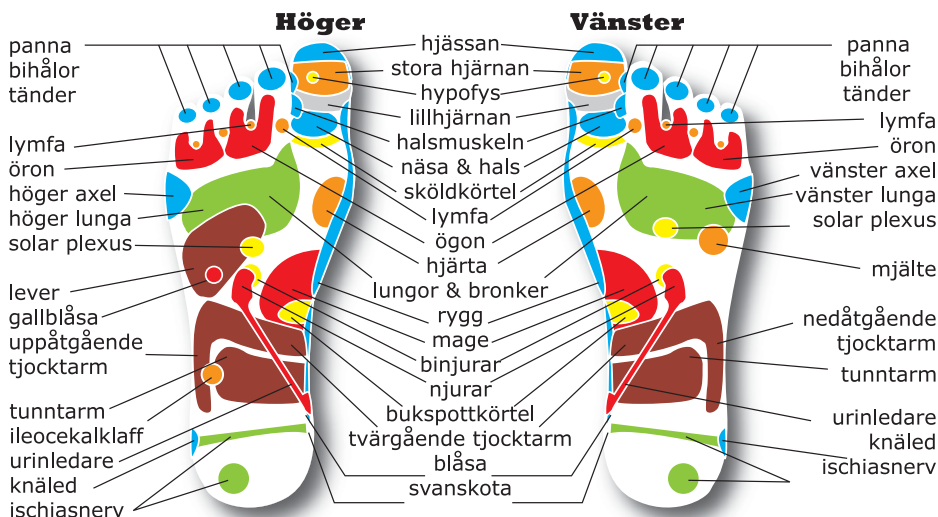
När du står på Zonterapiplattan stimuleras din blodcirkulation och dina reflexzoner på fotsulan. Upphöjningen i mitten gör att du även kommer åt zoner i hålfoten effektivt. Den röda knoppen i mitten kan användas för att stimulera specifika punkter. De runda ringarna på kanten används för att stimulera hälarna.

zonterapiplattan.se

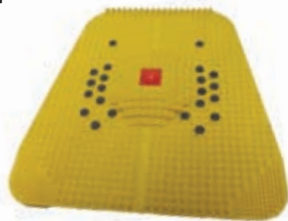
ZONTERAPI är en behandlingsmetod som handlar om att stimulera kroppens organ till läkning. Behandling med zonterapiplattan gör dig piggare och ger dig harmoni i kroppen.

I zonterapi arbetar man med punktmassage och stimulerar på så sätt kroppens olika organ. Fötterna är zonterapiens främsta behandlingsområde, men även öron, händer och underben kan behandlas för att förstärka effekten.

Fötternas behandlingszoner



- Bidrar till kroppens inre balans
- Ökar det allmänna välbefinnandet
- Kan skapa energi och ge kroppen ny kraft och harmoni
- Anatomiskt utformad
- 22 effektiva magneter som stimulerar fotsulorna





Zonterapiplattan är enkel att använda. Stå på plattan med jämnt fördelad kroppsvikt. I början kan dina fötter vara känsliga. Då räcker det med att behandla i 30 sekunder åt gången. Trappa sedan upp till 3-5 min per tillfälle. Vid extra hög känslighet kan du lägga en handduk mellan fötterna och plattan.

Använd ringarna på bakre sidan av plattan för att stimulera hälarna. Placera hälen mot ringarna och vinkla foten uppåt och neråt. Variera trycket efter behov.



Du kan variera dina övningar med zonterapiplattan genom att t ex gå på stället. På så sätt lägger du ökat tryck på de olika behandlings-zonerna.



En annan övning är att stå på tå på plattan. Då övar du upp din balans och fokuserar på fötternas främre behandlingszoner.



Om du har extra besvär i en zon trycker du ner den delen av foten mot akupressurknoppen mitt på zonerapiplattan. Den ger extra stimulans åt den specifika zonen.