



## Massagegeräte für eine wirkungsvolle Kaffeepause

*Effektive Entspannung mit Massagegeräten zu jeder Zeit*

Kurze Massage-Pausen statt kaltem Kaffee

Mit kurzen Massagen direkt am Arbeitsplatz kann man wunderbar neue Energie tanken. Häufig sind Büroangestellte nach einigen Stunden PC-Arbeit von Rücken-, Gesäß- oder Kopfschmerzen geplagt. Der Mangel an Bewegung und Durchblutung schlägt sich auch auf die Konzentration nieder. Anstatt jedoch zu Kaffee oder Energie-Dragees zu greifen, können auch kleine Massagen zwischendurch in Erwägung gezogen werden. Gezielt eingesetzt, können diese Verspannungen lösen und die Aufmerksamkeit wieder erhöhen. "Sogar bei einer drei Minütigen Massage wird nicht nur die Muskulatur gelockert, sondern auch der Geist beruhigt", erklärt Ronald Lemke, Experte im Massage-Bereich. Die kleinen Massage-Pausen sollten möglichst häufig wiederholt werden. So kommt es gar nicht erst zu belastenden Verspannungen oder Erschöpfungszuständen.

Geeignete Massagegeräte für den stationären Arbeitsplatz

Gerade für die Eigenmassage sind Massagegeräte kostbare Helfer. Die Vielfalt ist mittlerweile enorm. Egal ob Kopfmassage, Nackenmassage, Rückenmassage oder für Oberschenkel und Waden, für jeden Bereich gibt es das geeignete Massagegerät. Für sitzende Bürotätigkeiten eignen sich Massagekissen und Sitzauflagen. Rotierende Massagekugeln, die die Shiatsu-Massage effektiv nachahmen und Infrarot-Wärme lockern die gesamte Rückenmuskulatur auf. "Die meist optionale Wärme-Funktion sollte ausgiebig genutzt werden, weil die Massage dadurch tiefer und effektiver einwirken kann", empfiehlt Ronald Lemke. Für die punktuelle Massage eignen sich besonders elektrische Hand-Massagegeräte. Diese arbeiten oft mit einer Vibrationsmassage und bieten verschiedene Massageköpfe für ausreichende Abwechslung.

Fußmassagegeräte für mobile Menschen

Für Menschen, die im Beruf viel unterwegs sind, empfehlen sich Fuß-Massagegeräte. Oft bieten diese Geräte ein Fußbad, eine Infrarot-Wärmefunktionen und eine Reflexzonenmassage. Mit einem Fuß-Massagegerät kann man sich bequem zurück lehnen und den Abend locker ausklingen lassen. Diverse Fuß-Massagegeräte mit Wärmefunktion, Sprudelbad oder Shiatsu Rollen behandeln dabei die individuellen Bedürfnisse. Sie gehen somit nicht nur auf Schmerzen, sondern auch auf Kältezustände, Schwellungen oder Krämpfe ein. Nach so einer ausgiebigen Fußmassage kann der nächste Arbeitstag mit ausgeruhten Füßen begonnen werden.

## Pressekontakt

TrendShed

Herr Ronald Lemke  
Lärchenweg 1  
24214 Lindau

<https://massage-expert.de>  
[info@trendshed.de](mailto:info@trendshed.de)

## Firmenkontakt

TrendShed

Herr Ronald Lemke  
Lärchenweg 1  
24214 Lindau

<https://massage-expert.de>  
[info@trendshed.de](mailto:info@trendshed.de)

TrendShed, der Experte rund um das Thema Wellness, bietet Informationen und Produkte zu den Themen Gesundheit, Massage, Entspannung, Beauty, Fitness und Meditation. Das Unternehmen steht für fairen Handel, Qualität und Zuverlässigkeit.

Therapeuten und Privatkunden können im Massage-Fachhandel auf [www.Massage-Expert.de](http://www.Massage-Expert.de) rund um die Uhr online einkaufen. Bei Massage-Expert wird innerhalb von 24 h versendet, ab 60 Euro versandkostenfrei in Deutschland.

Mit den Massage-Anleitungen erlernen Einsteiger die Grundzüge der Hot Stone Massage, Kräuterstempelmassage, Erotikmassage und viele mehr. Außerdem bietet Massage-Expert Massageöl und alles weitere Massagezubehör.

VitalYou! - gesund und aktiv leben. Das ist das Motto des Portals auf [www.vitalyou.de](http://www.vitalyou.de). Nutzer finden wertvolle Informationen und Anleitungen zu den Themen Wellness, Beauty und Meditation. Therapeuten können sich bei VitalYou! präsentieren und potenzielle Kunden informieren.

Anlage: Bild

