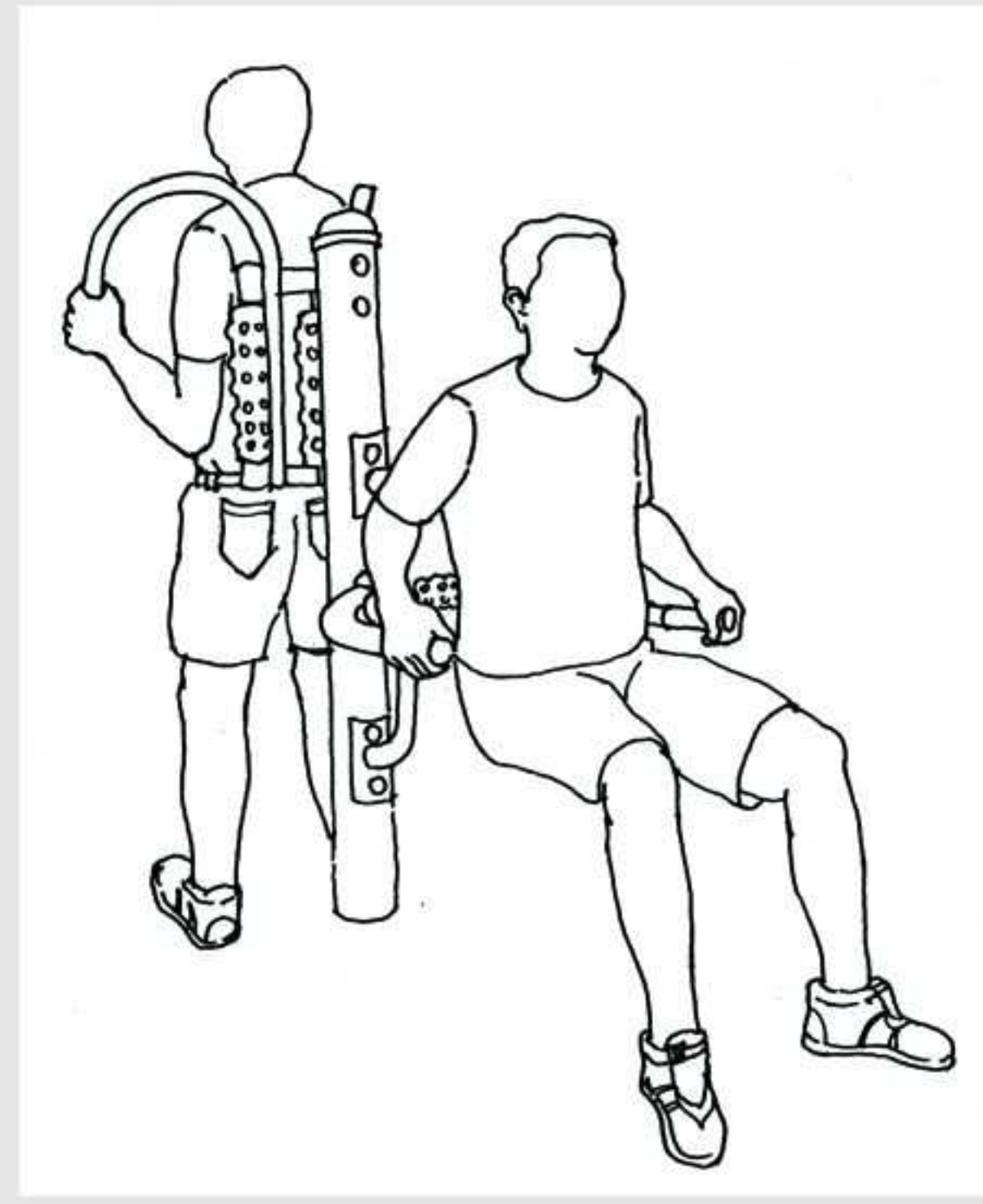


Rug-Massage Apparaat

playfit®



GEBRUIKSIINFORMATIE / OEFENPROGRAMMA

Horizontale massage roller: Leun met uw rug tegen de massage roller aan en houd de handvaten vast. Beweeg uw rug door lichtelijk uw knieën te buigen en weer op te staan zodat u de massage roller voelt op uw billen en rug. Geniet van de massage in het lage rug gebied. Als u uw beenspieren wilt trainen, probeer dan 10-20 kniebuigingen te maken.

Verticale massage roller: Leun met uw rug tegen de massage roller aan. Houdt de handvaten stevig vast of haal uw armen door de stangen heen. Ontspan uw schouders door een kleine stap te nemen naar een kant en uw knieën licht te buigen. Beweeg uw rug van links naar rechts en weer terug. Verplaats uw gewicht van uw linkerbeen op uw rechterbeen en weer terug terwijl u dit doet totdat u de massage rollers kan voelen op uw armen. Voer alleen maar zoveel druk uit met uw lichaam op de massage roller als plezierig is.

Duur:
Zolang u wilt

Aanbeveling:

Voer de oefening eerst uit op de horizontale massage roller (10-20 kniebuigingen) en daarna op de verticale massage roller (10-20 bewegingen naar beide kanten) doe dit twee keer

BELANGRIJKSTE FUNCTIES

Het Rug-Massage apparaat zorgt voor een betere circulatie en ontspanning in uw rugspieren en heupen. De verticale rollers masseren voornamelijk het schouder gebied en, afhankelijk van hoeveel u heen en weer beweegt, ook de bovenarm. De horizontale rollers masseren voornamelijk de onderrug. Ook versterkt het de beenspieren.

... volgens de oude Chinese traditie:

De therapeutische massage stimuleert de zenuwbanen langs de ruggengraat. De hoofdmeridianen en de Du meridiaan op de achterkant van het lichaam worden gestimuleerd door de massage en de Qi voorraad wordt aangevuld. Nieuwe energie komt los en wordt verspreid over het lichaam.