



GEBRUIKSIINFORMATIE / OEFENPROGRAMMA

Oefening voor de benen: houd het handvat stevig vast. Plaats het been dat naar de machine wijst op de massage roller. De onderste roller is voor de kuit en de bovenste roller is voor het dijbeen

Optie 1 „bovenste massage roller“: Beweeg het been op de bovenste massage roller naar voren en achteren door uw lichaam naar het handvat te trekken en weer weg te duwen. Zorg ervoor dat het been en de voet ontspannen blijven. Geniet van de massage en wissel na een tijdje van been.

Optie 2 „onderste massage roller“: Beweeg uw kuit op de onderste massage roller naar voren en achteren. Buig uw knie van het andere been lichtelijk. Buig de knie nooit meer dan 90 graden en zorg ervoor dat u genoeg kracht hebt om u zelf te ondersteunen. Als u uw beenspieren wilt versterken probeer dan voorzichtig 10-20 kniebuigingen te doen. Wissel daarna van been. Oefening voor handen en armen: houd het handvat stevig vast met één hand. Plaats de andere palm op de draaiende schijf en maak draaiende bewegingen terwijl u lichte druk uitvoert. Wissel van draairichting en hand.

Optie 3 „beide handen en armen“: Sta met u voeten uit elkaar en licht gebogen knieën zodat u met uw handen bij beide draaischijven kan. Plaats op beide schijven een hand en beweeg de schijven in dezelfde richting. Wissel van draairichting. Probeer daarna de schijven in tegenovergestelde richting van elkaar te draaien.

Optie 4 „Combinatie van oefeningen voor handen, armen en benen“: Ga stevig staan en combineer de oefening voor de benen met de oefening voor de handen en armen. Houd het handvat stevig vast en masseer één been. Voor tegelijkertijd met een hand druk uit op de draaischijf terwijl u een draaiende beweging maakt met deze hand. Wissel van draairichting en been.

Optie 5: Wanneer u bij optie vier het gevoel heeft dat u stevig staat kunt u proberen met beide armen en handen tegelijkertijd te trainen.

Duur:
Zolang u wilt

Aanbeveling:

Voer de vier of vijf opties uit in de volgorde die hier is aangegeven. Ga door zolang u er van geniet

Span uzelf in, maar stop voor dat het onplezierig gaat voelen

BELANGRIJKSTE FUNCTIES

Een uitdaging voor de fijne motoriek, coördinatie en balans. Het snel ronddraaien van de schijven activeert de polsen, ellebogen en schouders. De armen worden onder een goed aanvoelende hoeveelheid druk gezet en tegelijkertijd worden de handpalmen gemasseerd. De circulatie wordt versterkt en een plezierig gevoel van inspanning wordt gecreëerd in het hele lichaam. Het been waarmee u op de grond staat wordt gesterkt en het andere been ontspant door de massage roller.

... volgens de oude Chinese traditie:

Versterkt de coördinatie en daarmee de concentratie en, door de stimulerende massage, creëert het een golf van energie door het hele lichaam. Op de achterkant van het been, krijgen de nier en blaas meridianen aandacht en deze beïnvloeden het zenuwstelsel en de hormoonbalans op een positieve wijze, tegelijkertijd drukken de pinnen op de draaischijven op de acupunctuurpunten op de handpalm. Dit heeft een energiegelend effect en opent alle energiebanen.