



## GEBRUIKSI NFORMATIE / OEFENPROGRAMMA

Ga voor de massageschijven staan met uw voeten uit elkaar en uw benen lichtelijk gebogen. Houd uw vingers licht uit elkaar en plaats uw rechterhand op de rechterschijf en uw linkerhand op de linkerschijf. De ellebogen horen naar beneden te wijzen. Draai de schijven, terwijl u met uw handen een lichte druk uitoefent, in dezelfde richting of in tegenovergestelde richtingen. Laat uw handen over de knoppen glijden om het massage-effect te vergroten.

Optie „draaiende beweging in dezelfde richting“: Draai de beide schijven in dezelfde richting en sta uw lichaam toe om mee te bewegen wanneer uw hand omhoog gaat. Wissel regelmatig van richting.

Optie „draaiende beweging in tegenovergestelde richting“: Draai de twee schijven in tegenovergestelde richtingen. In dit proces gaat een hand telkens omhoog wanneer de andere naar beneden gaat. Sta uw lichaam toe om mee te bewegen met de hand die omhoog gaat.

Optie „draaiende beweging – wissel van afstand“: Neem afstand van de schijven door kleine stapjes naar achter te nemen. Voor de oefening uit zoals hierboven beschreven en voel de spanning in uw hele lichaam.

Optie „draaiende beweging – knie gebogen“: Draai de beide schijven in een cirkelbeweging in dezelfde richting. Buig uw knieën licht wanneer uw handen naar beneden gaan en ga weer rechtop staan wanneer uw handen omhoog bewegen.

Optie „draaiende beweging met een arm“: Ga voor een draaischijf staan en beweeg met één arm deze schijf in een draaiende beweging tegen de klok in. Wissel na een tijd van richting en draai de andere kant op.

Duur:

Ga door zolang het u geen problemen oplevert en u er van geniet

## BELANGRIJKSTE FUNCTIES

De draaiende beweging traint de flexibiliteit van de schouders en de fijne motoriek van de armen en handen. Als een gevolg van de zachte druk op de schijven worden de palmen van de handen gemasseerd. De draaiende beweging in verschillende richtingen verbetert de coördinatie en balans.

**... volgens de oude Chinese traditie:**

De schoudertrainer combineert acupressuur en beweging. De knoppen op de draaischijven masseren alle massagepunten op de handpalmen. De ronde draaiende beweging van de arm en schouders stimuleren voornamelijk de long en dikke darm meridianen, maar ook het cardiovasculaire systeem en de drievoudige verwarter. De vitaliteit en het metabolisme worden gestimuleerd, blokkades worden opgeheven en de ademhaling wordt rustig. De vloeiende beweging kalmeert de geest en ziel.