

MIKSI KÄYTTÄÄ HIERONTAVASARAA



LISÄÄNTYNYT VERENKIERTO
HOIDA HELPOSTI OMAT
LIHASJUMIT
NOPEAMPI PALAUTAMINEN
SUORITUKSEN JÄLKEEN
LUONNOLLINEN
KIVUNLIEVITYS

MITEN ALOITTA

- 1 Aloita lataamalla akku täyteen
- 2 Käynnistä hierontavasara ennen kuin aloitat hieronnan
- 3 Aloita hoito rauhallisesti ja rauhallisella vaihteella, jatkuvasti tuntemuksia tunnustellen.
- 4 Vaihda voimakkuus nostamalla vaihdetta ja lisäämällä painetta

KUINKA VALITA OIKEA HIERONTAPÄÄ?

PYÖREÄ PALLOPÄÄ:
Suurille lihasryhmille

LITTEÄ PÄÄ:
Koko kehon hoitoon, sopii erityisen hyvin kun hierot selän ja reiden lihakset.

HAARUKKAPÄÄ:
Käytetään pääosin selkärangan, niskan ja hartioiden hoitoon.

TERÄVÄ PÄÄ:
Sopii hyvin kipupisteiden/triggerpisteiden hoitoon. hierontapään vaikutus ulottuu erityisen syvälle lihakseen/lihaksiin



Mikäli lihaksessa tuntuu arkuutta, pidä laite kohdistettuna 30 sekunnin ajan, tämä yleensä riittää kivunlievitykseen.