

VARFÖR ANVÄNDA MASSAGE GUNS?



KOMMA IGÅNG



ÖKAD BLODCIRKULATION
BEHANDLA SJÄLV DINA
MUSKELSPÄNNINGAR
SNABBARE ÅTERHÄMTNING
EFTER BELASTNING
NATURLIG SMÄRTLINDRING

1

Börja med att ladda upp batteriet till full laddning

2

Starta din massage gun innan du rör den mot kroppen

3

Börja från lägsta hastigheten och testa att föra den över kroppsdelarna du önskar massera

4

Variera styrkan genom att höja växeln och öka trycket

HUR VÄLJER JAG RÄTT MASSAGEHUVUD?

RUNDA BOLLHUVUDET:

Används mest för stora muskelgrupper.

PLATTA HUVUDET:

Lämpar sig för kroppsdelar såsom ryggen och låren

GAFFELHUVUDET:

Används mest runt ryggraden, nacken och skuldrorna

VASSA HUVUDET:

Lämpar sig väl att behandla specifika punkter i musklerna (muskelknutar, triggerpunkter). Huvudet når extra djupt på musklerna.



 Hittar du en öm punkt i muskeln, håll kvar massagepistolen på området. Efter en halvminut släpper smärtan