

## **Handleiding muscle scraping:**

- 1. Breng iets van olie of zalf aan op de plek die je wilt gaan behandelen. Dit zorgt er voor dat de scraper fijn over de huid heen glijdt. Plekken die het meest geschikt zijn, zijn de plekken waar je de meeste spanning, beknelling en/of spierpijn voelt. Ook plekken met veel littekenweefsel zijn zeer geschikt.**
- 2. Schraap heen en weer over de plek, met bewegingen van ongeveer 10-20cm. Zorg dat je telkens in dezelfde richting schraapt. Per plek besteed je ongeveer 20 seconden, tenzij je merkt dat je een plek hebt gevonden die wat meer aandacht vraagt.**
- 3. Bij het behandelen van hele stijve spieren zul je merken dat je rode plekjes te zien krijgt. Het lijkt vaak zelfs op een bloeditstorting. Dit is heel normaal. Het betekent zelfs dat deze plek wat extra aandacht nodig heeft! Het is een teken dat je lichaam deze plek aan het 'zuiveren' is.**
- 4. Voel meteen het verschil in stijfheid, beknelling en stress. De behandelde plek zit nu vol met bloed en je zult meteen merken dat je meer mobiliteit hebt.**

Muscle scraping kun je het beste doen na een trainingssessie. Dit zal je ook meteen helpen met het versnellen van je spierherstel.