

# FITAGE

## BELANGRIJKE TIPS

Haal het maximale uit jouw  
FITAGE Massage Gun

### RELAX!

Zorg dat je jouw spieren ook daadwerkelijk ontspant wanneer je gebruik maakt van de massage gun. Je hebt dit product gekocht om spierpijn te verminderen, niet om het erger te maken! Probeer rustig te ademen en beweeg de massage gun langzaam over de ontspannen spier.



### AANZETTEN VOOR GEBRUIK

Het is aan te raden om de massage gun alvast aan te zetten voordat je het op je lichaam plaatst. Als je dit niet doet, kan je te hard beginnen en heb kans op blauwe plekken.

### LAAG BEGINNEN

Zorg dat je begint op de laagste snelheid totdat je de kans hebt gehad om jouw tolerantieniveau te vinden. Het kan namelijk pijnlijk zijn om gelijk op de hoogste stand te beginnen!



### BEWEEG OVER DE SPIER

Welke snelheid je ook gebruikt, je wilt de massage gun over de spier laten "zweven". Extreme neerwaartse druk van de massagekop op het lichaam is niet nodig, en kan zelfs tot blauwe plekken leiden.

GET IN SHAPE.

MELD JE AAN VOOR ONZE GRATIS 3  
WEKEN CHALLENGE!

Lees meer op [www.fitage.nl](http://www.fitage.nl)





## GEBRUIK VOOR TRAINING

Je kunt de massage gun gebruiken voor jouw training om de spieren alvast te activeren. Doe dit voor ongeveer 30 seconden per spiergroep.

## GEBRUIK TIJDENS TRAINING

Heb je halverwege de training last van spieren die vermoeid raken of verkrampen? Je kunt ze een kleine boost geven voor de massage gun voor 15 seconden te gebruiken op de specifieke spiergroep.



## GEBRUIK NA TRAINING



Na jouw training kan je de spieren masseren om herstel te bevorderen en spierpijn te verlichten. Je kunt de massage gun veilig gebruiken tot wel 2 minuten per spiergroep. Dit proces kan gedurende de dag worden herhaald met minimaal 2 uur rust tussen elke sessie.

## HAAL HET MAXIMALE UIT JOUW PROGRESSIE

Naast onze Massage Gun biedt FITAGE ook andere producten aan die jou helpen bij het monitoren van jouw progressie. [Bekijk hier onze complete collectie op bol.com!](#)



## MEER HULP NODIG?



Naast onze fysieke producten bieden wij ook digitale trainingen aan die jou helpen bij het verkrijgen van een gezonder voedingspatroon. Doe gratis mee aan onze [3 Weken Challenge](#), of bekijk ons e-boek [Beginnen met Afvallen](#). Check onze website [www.fitage.nl](http://www.fitage.nl) voor meer informatie.

GET IN SHAPE.



@FitAgeNL

MELD JE AAN VOOR ONZE GRATIS 3 WEKEN CHALLENGE!

Lees meer op [www.fitage.nl](http://www.fitage.nl)