

Gebruik FORFIT Massage gun

1: Laad de massage gun volledig op.

De massage gun kan per oplaadbeurt wel tot 6 uur lang mee. In 2,5 uur is de massage gun volledig opgeladen en ready to go! De massage gun zal een rood lampje geven als de batterij bijna leeg is.

2: Doe de massage gun aan met de power switch onderaan het handvat.

3: Klik op de aan/uit knop op de display.

4: Stel de juiste snelheid in die je wilt gebruiken.

De FORFIT massage gun heeft 30 verschillende snelheden. Je schakelt gemakkelijk tussen alle snelheden door op het LCD touchscreen op de + en de – te drukken.



Gebruik:

Er wordt aangeraden om de massage gun minimaal 3 minuten en maximaal 5 minuten per spiergroep te gebruiken. De behandeling hoeft niet lang te duren maar moet effectief zijn. Tijdens het gebruik van de massage gun kun je kiezen uit 30 verschillende standen.

Intensiteit	Doel
1-6	Warming-Up
7-12	Relax Massage
13-18	Afvoeren van lactaat
19-24	Diep weefsel massage
25-30	Professioneel massage/ optimaal spierherstel

Opzetkoppen:



RONDE KOP

Geschikt voor alle spieren. Vooral handig voor het losmaken van grote spiergroepen zoals rug, nek, benen en billen.



SMALLE RONDE KOP

Voor dieper liggend weefsel zoals pezen, voetzolen en triggerpoints.



PLATTE RONDE KOP

Geschikt voor alle spieren. Vooral handig voor het losmaken van grote spiergroepen zoals rug, nek, benen en billen.



“U” KOP

Geschikt voor de nek, wervelkolom en achillespees.



DUIMKOP

Geschikt voor het behandelen van spiergroepen rondom de gewrichten.



PLATTE KOP

Geschikt voor het ontspannen van alle grote spiergroepen zoals bovenbenen, hamstrings en billen.