



**MASSAGES &  
OEFENINGEN**



VIBROLEGS BY VIBROSHAPER  
©2018 Global D.R. Group.  
Alle rechten voorbehouden.  
[www.theglobaldrgroup.com](http://www.theglobaldrgroup.com)

# Inhoudsopgave

4. Inleiding
5. De gepatenteerde Vibrolegs trillings- en acupressuurmassage
6. Lichte voet- en kuitmassage
7. Diepere massage en benen losschudden
8. Kuitspieren trainen
9. Achilleshiel strekken, scheenbeen trainen
10. Behandeling van een Mortons neuralgie
11. Kuitmassage
12. Hamstringmassage
13. Bovenbeenmassage
14. Onderrugmassage





## MASSAGE & EXERCISE PLAN

# Inleiding

Gebruik het apparaat maximaal 10 minuten achter elkaar, of gedurende de tijd die wordt beschreven bij de oefening. Gebruik de Vibrolegs zolang de oefening comfortabel aanvoelt.

# De gepatenteerde Vibrolegs trillings- en acupressuur- massage

## Positie 1

Ga comfortabel zitten op een stoel of de bank met uw rug tegen de leuning en zet uw voeten op de pads.

**Gebruik het apparaat maximaal 10 minuten** op een snelheid die comfortabel aanvoelt. Deze massage ontspant uw voeten en benen, stimuleert de bloedsomloop en verstevigt de huid.



# Lichte voet- massage en kuiten losschudden

## Positie 2

Ga iets verder naar voren zitten op de stoel of bank, ga recht overeind zitten en houd uw buikspieren aangespannen. Schuif het apparaat wat verder bij u vandaan, zodat u uw voeten nog steeds helemaal op de pads kunt zetten en uw kuiten gestrekt zijn.

**Gebruik het apparaat maximaal 10 minuten** op een snelheid die comfortabel aanvoelt. Dit is een lichtere massage voor uw voeten en bovenbenen, waarbij de focus meer op de kuiten ligt.



# Diepere massage en benen losschudden

## Positie 3

Ga iets verder naar voren zitten op de stoel of bank, ga recht overeind zitten en houd uw buikspieren aangespannen. Zet het apparaat dichterbij en zet uw voeten op de pads.

**Gebruik het apparaat maximaal 10 minuten** op een snelheid die comfortabel aanvoelt. Deze massage is krachtiger en dieper en is rechtstreeks gericht op uw voetzolen, kuiten, bovenbenen en gewrichten.



# Kuitspieren trainen

Ga zitten en zet het apparaat neer zoals in positie 3. Zet de bal van uw voet op het achterste gedeelte van de pads (**Stap 2**).

Plaats de voorkant van uw voeten op de Vibrolegs, til uw hielen op en span uw kuiten aan. Houd deze positie **5 seconden vast (Stap 3)**. Laat daarna uw hielen weer zakken en ontspan gedurende **5 seconden**. Houd altijd uw buikspieren aangespannen.

**Herhaal in 3 reeksen van 10, 15 of 20 keer** afhankelijk van hoe gevorderd u bent.

**Start  
Positie**





# Achilleshiel strekken, scheenbeen trainen

Ga zitten en zet het apparaat neer zoals in positie 3. Zet uw hielen op het achterste gedeelte van de pads (**Stap 2**).

Plaats uw hielen plat op de Vibrolegs, til uw tenen op en span uw schenen aan. **Houd deze positie 5 seconden vast (Stap 3).**

Laat daarna uw tenen weer zakken en ontspan gedurende **5 seconden**. Houd altijd uw buikspieren aangespannen.

**Herhaal in 3 reeksen van 10, 15 of 20 keer** afhankelijk van hoe gevorderd u bent.

**Start  
Positie**



**Stap 2**



**Stap 3**



# Behandeling van een Morton's neuralgie

Ga in een comfortabele houding zitten en zet de bal van uw voet op de acupressuurpunten. Met deze massage vermindert u de pijn in uw voorvoet. Zet het apparaat op de laagste snelheid en gemiddelde druk, en gebruik het alleen zolang het comfortabel aanvoelt.



# Kuit massage

Ga op de vloer zitten met uw kuiten op de pads.

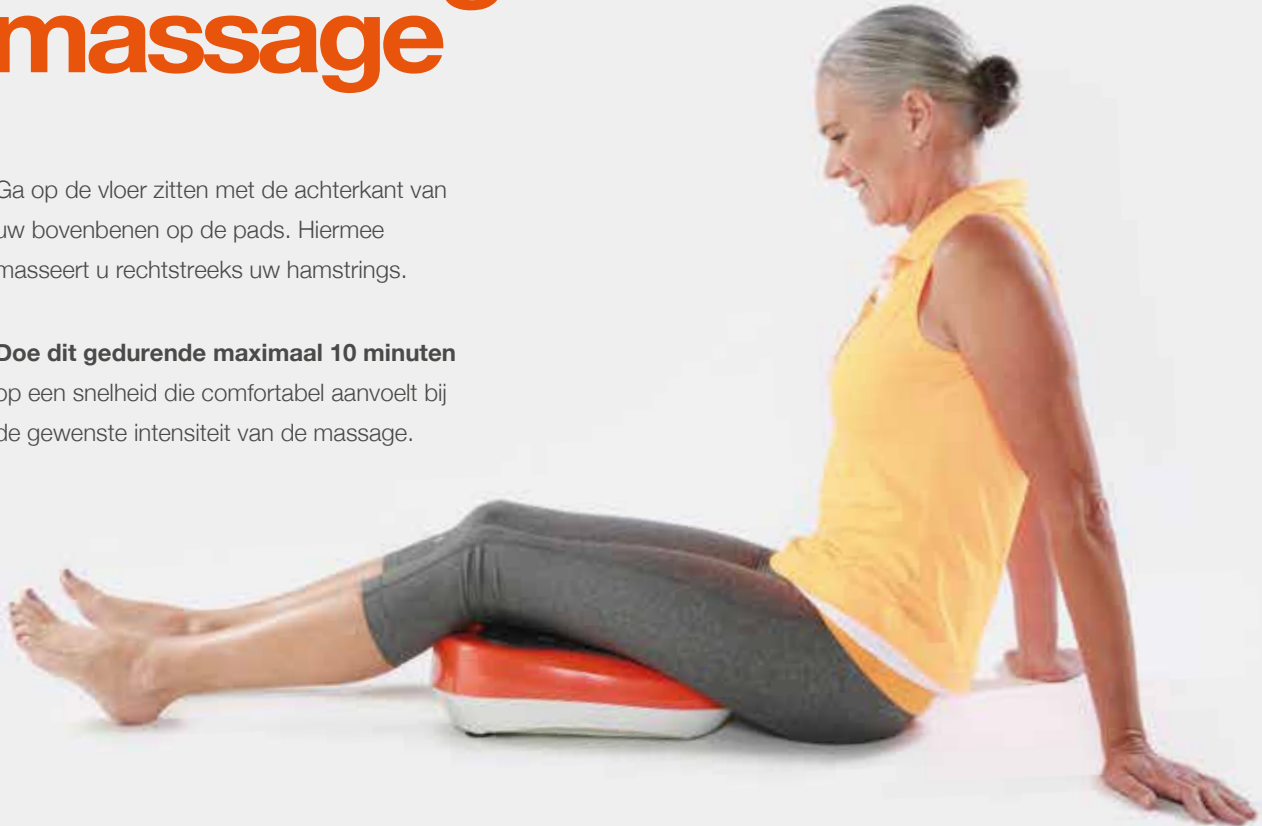
**Doe dit gedurende maximaal 10 minuten** op een snelheid die comfortabel aanvoelt bij de gewenste intensiteit van de massage.



# Hamstring massage

Ga op de vloer zitten met de achterkant van uw bovenbenen op de pads. Hiermee masseert u rechtstreeks uw hamstrings.

**Doe dit gedurende maximaal 10 minuten** op een snelheid die comfortabel aanvoelt bij de gewenste intensiteit van de massage.



Neem de plankhouding aan, houd uw buikspieren aangespannen en leg de Vibrolegs onder uw bovenbenen. Hiermee masseert u rechtstreeks uw bovenbeenspieren.

**Doe dit gedurende maximaal 10 minuten** of zolang u de plankhouding kunt volhouden. Kies een snelheid die comfortabel aanvoelt bij de gewenste intensiteit van de massage.

# Bovenbeen massage



# Onderrug massage

Zet de Vibrolegs tegen de rugleuning van uw stoel met het snoer aan de bovenkant. Ga met uw onderrug tegen het apparaat aan zitten en geniet van een heerlijke massage.

## **Gebruik het apparaat maximaal 10**

**minuten** op een snelheid die comfortabel aanvoelt. Deze massage is bedoeld om uw onderrug te ontspannen.







**VIBROLEGS**  
BY **VIBROSHAPER** *W*

VIBROLEGS BY VIBROSHAPER

©2018 Global D.R. Group.

All rights reserved.

[www.theglobaldrgroup.com](http://www.theglobaldrgroup.com)

