

Brug af Hotspot massagehandsken på dig selv

Som rytter, ved du nok alt om ømhed og smerter, der kommer fra enten tiden i sadlen og/eller efter en omgang udmugning og staldarbejde. Bruger du Hotspot Massagehandske på dig selv, så kan den hjælpe med at lindre smerter og øge din smidighed.

Varme

Brug varme alene til en non-invasiv behandling for at øge blodcirkulationen. Denne funktion er bedst egnet til for eks. muskelkramper, muskeltræthed eller muskelømhed efter træning. Varme er også perfekt til brug før eventuelle strækøvelser, yoga eller pilates. Vi anbefaler, at varmemhandsken bruges over tøj, eller med et håndklæde viklet rundt om det for at undgå direkte kontakt med huden.

Cyklisk massage

Brug cyklisk massage, hvis du vil behandle et bestemt område eller stresspunkt. Hold Hotspot Massagehandsken på samme sted når du bruger denne funktion. Brug den for eks på din lænd, nakke eller skuldre.

Kontinuerlig massage

Brug kontinuerlig massage, når du vil behandle et større område ad gangen. Bevæg handsken rolig over de bløde dele af din krop, for eks mavemuskler, lårmusklerne, rugmusklerne eller lægmusklerne.

Vil du vide mere om hvordan du kan for at bruge Hotspot Massagehandsken på dig selv? [Læs mere her.](#)

EQUINICS