

## De Hotspot massagehandschoen op jezelf gebruiken

Als ruiter weten we alles over de pijntjes die voortkomen uit uren in het zadel of na flink het uitmesten en/of ander stalwerk. Als je de Hotspot Massagehandschoen op jezelf gebruikt, kan deze je helpen bij het verlichten van (spier)pijn en je soepelheid helpen vergroten.

### Warmte

Gebruik de warmtefunctie voor een niet-invasieve behandeling om de bloedcirculatie te verhogen. Deze functie is met name geschikt voor bijvoorbeeld spierversmoeidheid of spierpijn na het sporten. Warmte is ook perfect als warming up vóór rekoefeningen, yoga of pilates. We raden aan om de Hotspot te gebruiken over je kleding, of met een handdoek eromheen gewikkeld om direct contact met de huid te voorkomen.

### Cyclische massage

Kies voor cyclische massage als je een bepaald gebied of stresspunt wilt behandelen, bijv. op je onderrug, nek of schouders. Houd de Hotspot Massage handschoen op dezelfde plaats bij gebruik van deze functie.

### Continue massage

Gebruik continue massage wanneer je een groter gebied tegelijk wilt behandelen. Beweeg de handschoen rustig over de zachte delen van je lichaam, bijvoorbeeld buikspieren, dijspieren, rugspieren of kuitspieren.

Wil je meer weten over hoe je de Hotspot Massaghandschoen op jezelf kunt gebruiken? [Lees hier meer.](#)

# EQUINICS