

JOLT BOLT

TECHNOLOGIE BREVETÉE SOLFT FLOW™

PROGRAMMES DE MESSAGES

MASSAGEPROGRAMME

MASSAGE PROGRAMS



www.getjolt.fr | www.getjolt.de | www.getjolt.com

Tous droits réservés / All rights reserved

PROGRAMMES DE MASSAGES

FRANÇAIS **page 3**

DEUTSCH **page 21**

ENGLISH **page 39**



JOLT

SOMMAIRE

PROGRAMMES DE MASSAGE	page 4
Échauffement.....	page 5
Récupération	page 11
Soins	page 17
Par parties du corps.....	page 19




PROGRAMMES DE MESSAGES


JOLT

ÉCHAUFFEMENT

TOUT LE CORPS

Réglez le pistolet sur une vitesse lente à intermédiaire (vitesses 10 à 20) selon vos ressentis.

 3 minutes

 Tête plate ou tête ronde



Mollets

30 sec (15 sec par mollet)

Du bas vers le haut



Quadriceps

30 sec (15 sec par quadriceps)

Du bas vers le haut



Fessiers

30 sec (15 sec par fessier)

De l'extérieur vers l'intérieur en remontant



Haut du dos

30 sec (15 sec par côté)

Des côtes vers la colonne vertébrale



Pectoraux

30 sec (15 sec par côté)

De l'extérieur vers l'intérieur



Nuque


30 sec (15 sec par trapèze)

Allers-retours entre le bas du crâne et l'épaule

CENTRE DU CORPS

Réglez le pistolet sur une vitesse lente à intermédiaire (vitesses 10 à 20) selon vos ressentis.

 1 minute 30 secondes

 Tête plate ou tête ronde



Fessiers

30 sec (15 sec par fessier)

De l'extérieur vers l'intérieur en remontant



Bas du dos

30 sec (15 sec par côté)

Du bas vers le haut



Abdominaux

30 sec (15 sec par côté)

Des côtes vers les abdominaux

HAUT CORPS

Réglez le pistolet sur une vitesse lente à intermédiaire (vitesses 10 à 20) selon vos ressentis.

4 minutes et 30 secondes

Tête plate ou tête ronde



Bas du dos

30 sec (15 sec par côté)
Du bas vers le haut



Épaules

30 sec (15 sec par épaule)
Du bas vers le haut



Pectoraux

30 sec (15 sec par côté)
De l'extérieur vers l'intérieur



Nuque

30 sec (15 sec par trapèze)
Allers-retours entre le bas du crâne et l'épaule



Biceps

60 sec (30 sec par biceps)
Du coude vers l'aisselle



Avant-bras

30 sec (15 sec par bras)
u poignet vers l'articulation du bras

BAS DU CORPS

Réglez le pistolet sur une vitesse lente à intermédiaire (vitesses 10 à 20) selon vos ressentis.

(+ tête cylindrique pour les pieds).

3 minutes secondes

Tête plate ou tête ronde



Pieds

30 sec (15 sec par pied)
Allers-retours entre les orteils et le talon



Ischios-jambiers

30 sec (15 sec par jambe)
Du bas vers le haut



Tibias

30 sec (15 sec par tibia)
De l'extérieur vers l'intérieur



Quadriceps

30 sec (15 sec par quadriceps)
Du bas vers le haut



Mollets

30 sec (15 sec par mollet)
Du bas vers le haut



Fessiers

30 sec (15 sec par fessier)
De l'extérieur vers l'intérieur en remontant

ÉCHAUFFEMENT PAR SPORT

Course à pied

Réglez le pistolet sur une vitesse lente à intermédiaire (vitesses 10 à 20) selon vos ressentis.

🕒 5 minutes

💡 Tête plate ou tête cylindrique



Pieds

30 sec (15 sec par pied)
Allers-retours entre les orteils et le talon



Ischios-jambiers

60 sec (30 sec par jambe)
Du bas vers le haut



Tibias

30 sec (15 sec par tibia)
De l'extérieur vers l'intérieur



Quadriceps

60 sec (30 sec par quadriceps)
Du bas vers le haut



Mollets

120 sec (60 sec par mollet)
Du bas vers le haut



Fessiers

60 sec (30 sec par fessier)
De l'extérieur vers l'intérieur en remontant

Football

Réglez le pistolet sur une vitesse lente à intermédiaire (vitesses 10 à 20) selon vos ressentis.

🕒 5 minutes

💡 Tête plate ou tête ronde



Ischios-jambiers

60 sec (30 sec par jambe)
Du bas vers le haut



Pieds

30 sec (15 sec par pied)
Allers-retours entre les orteils et le talon



Quadriceps

60 sec (30 sec par quadriceps)
Du bas vers le haut



Abdominaux

30 sec (15 sec par côté)
Des côtes vers les abdominaux



Mollets

60 sec (30 sec par mollet)
Du bas vers le haut



Nuque

60 sec (30 sec par trapèze)
Allers-retours entre le bas du crâne et l'épaule

Natation

Réglez le pistolet sur une vitesse lente à intermédiaire (vitesses 10 à 20) selon vos ressentis.

4 minutes

Tête plate ou tête ronde



Pectoraux

60 sec (30 sec par côté)
De l'extérieur vers l'intérieur



Triceps

30 sec (15 sec par triceps)
Du coude vers l'aisselle



Haut du dos

60 sec (30 sec par côté)
Des côtes vers la colonne vertébrale



Abdominaux

30 sec (15 sec par côté)
Des côtes vers les abdominaux



Quadriceps

60 sec (30 sec par quadriceps)
Du bas vers le haut

Rugby

Réglez le pistolet sur une vitesse lente à intermédiaire (vitesses 10 à 20) selon vos ressentis.

7 minutes 30 secondes

Tête plate ou tête ronde



Pectoraux

60 sec (30 sec par côté)
De l'extérieur vers l'intérieur



Nuque

60 sec (30 sec par trapèze)
Allers-retours entre le bas du crâne et l'épaule



Haut du dos

60 sec (30 sec par côté)
Des côtes vers la colonne vertébrale



Mollets

60 sec (30 sec par mollet)
Du bas vers le haut



Épaules

30 sec (15 sec par épaule)
Du bas vers le haut



Ischios-jambiers

60 sec (30 sec par jambe)
Du bas vers le haut



Abdominaux

30 sec (15 sec par côté)
Des côtes vers les abdominaux



Quadriceps

60 sec (30 sec par quadriceps)
Du bas vers le haut



Mains

30 sec (15 sec par côté)
Des côtes vers les abdominaux



Fessiers

60 sec (30 sec par fessier)
De l'extérieur vers l'intérieur en remontant

Triathlon

Réglez le pistolet sur une vitesse lente à intermédiaire (vitesses 10 à 20) selon vos ressentis.

🕒 7 minutes 30 secondes

💡 Tête plate ou tête ronde (tête cylindrique pour le pieds)



Mollets

60 sec (30 sec par mollet)

Du bas vers le haut



Fessiers

60 sec (30 sec par fessier)

Du l'extérieur vers l'intérieur en remontant



Ischios-jambiers

60 sec (30 sec par jambe)

Du bas vers le haut



Haut du dos

60 sec (30 sec par côté)

Des côtes vers la colonne vertébrale



Quadriceps

60 sec (30 sec par quadriceps)

Du bas vers le haut



Épaules

30 sec (15 sec par épaule)

Du bas vers le haut



Pieds

30 sec (15 sec par pied)

Allers-retours entre les orteils et le talon



Bas du dos

30 sec (15 sec par côté)

Du bas vers le haut

Golf

Réglez le pistolet sur une vitesse lente à intermédiaire (vitesses 10 à 20) selon vos ressentis.

🕒 6 minutes

💡 Tête plate ou tête ronde



Mollets

60 sec (30 sec par mollet)

Du bas vers le haut



Quadriceps

60 sec (30 sec par quadriceps)

Du bas vers le haut



Fessiers

60 sec (30 sec par fessier)

De l'extérieur vers l'intérieur en remontant



Abdominaux

30 sec (15 sec par côté)

Des côtes vers les abdominaux



Pectoraux

60 sec (30 sec par côté)

De l'extérieur vers l'intérieur



Mains

30 sec (15 sec par côté)

Des côtes vers les abdominaux



Nuque

60 sec (30 sec par trapèze)

Allers-retours entre le bas du crâne et l'épaule



Avant-bras

30 sec (15 sec par bras)

Du poignet vers l'articulation du bras

Tennis, Padel, Squash

Réglez le pistolet sur une vitesse lente à intermédiaire (vitesses 10 à 20) selon vos ressentis.

9 minutes

Tête plate ou tête ronde



Épaules

30 sec (15 sec par épaule)
Du bas vers le haut



Haut du dos

60 sec (30 sec par côté)
Des côtes vers la colonne vertébrale



Abdominaux

60 sec (15 sec par côté)
Des côtes vers les abdominaux



Fessiers

60 sec (30 sec par fessier)
De l'extérieur vers l'intérieur en remontant



Mains

30 sec (15 sec par côté)
Des côtes vers les abdominaux



Pectoraux

60 sec (30 sec par côté)
De l'extérieur vers l'intérieur



Biceps

30 sec (15 sec par biceps)
Du coude vers l'aisselle



Ischios-jambiers

60 sec (30 sec par jambe)
Du bas vers le haut



Mollets

60 sec (30 sec par mollet)
Du bas vers le haut

Yoga

Réglez le pistolet sur une vitesse lente à intermédiaire (vitesses 10 à 20) selon vos ressentis.

4 minutes

Tête plate ou tête ronde



Ischios-jambiers

60 sec (30 sec par jambe)
Du bas vers le haut



Fessiers

60 sec (30 sec par fessier)
De l'extérieur vers l'intérieur en remontant



Pectoraux

60 sec (30 sec par côté)
De l'extérieur vers l'intérieur



Nuque

60 sec (30 sec par trapèze)
Allers-retours entre le bas du crâne et l'épaule

VOIR PLUS DE SPORTS





JOLT

RÉCUPÉRATION

TOUT LE CORPS

Réglez le pistolet sur une vitesse lente à intermédiaire (vitesses 1 à 10) selon vos ressentis.

 6 minutes

 Tête plate ou tête ronde



Mollets

60 sec (30 sec par mollet)

Du bas vers le haut



Quadriceps

60 sec (30 sec par quadriceps)

Du bas vers le haut



Fessiers

60 sec (30 sec par fessier)

De l'extérieur vers l'intérieur en remontant



Haut du dos

60 sec (30 sec par côté)

Des côtes vers la colonne vertébrale



Pectoraux

60 sec (30 sec par côté)

De l'extérieur vers l'intérieur



Nuque


60 sec (30 sec par trapèze)

Allers-retours entre le bas du crâne et l'épaule

CENTRE DU CORPS

Réglez le pistolet sur une vitesse lente à intermédiaire (vitesses 1 à 10) selon vos ressentis.

 3 minutes

 Tête plate ou tête ronde



Fessiers

60 sec (30 sec par fessier)

De l'extérieur vers l'intérieur en remontant



Bas du dos

60 sec (30 sec par côté)

Du bas vers le haut



Abdominaux

60 sec (30 sec par côté)

Des côtes vers les abdominaux

HAUT CORPS

Réglez le pistolet sur une vitesse lente à intermédiaire (vitesses 1 à 10) selon vos ressentis.

9 minute

Tête plate ou tête ronde



Bas du dos
60 sec (30 sec par côté)
Du bas vers le haut



Épaules
60 sec (30 sec par épaule)
Du bas vers le haut



Pectoraux
60 sec (30 sec par côté)
De l'extérieur vers l'intérieur



Nuque
60 sec (30 sec par trapèze)
Allers-retours entre le bas du crâne et l'épaule



Biceps
60 sec (30 sec par biceps)
Du coude vers l'aisselle



Avant-bras
60 sec (30 sec par bras)
u poignet vers l'articulation du bras

BAS DU CORPS

Réglez le pistolet sur une vitesse lente à intermédiaire (vitesses 1 à 10) selon vos ressentis.

6 minutes secondes

Tête plate ou tête ronde



Pieds
60 sec (30 sec par pied)
Allers-retours entre les orteils et le talon



Ischios-jambiers
60 sec (30 sec par jambe)
Du bas vers le haut



Tibias
60 sec (30 sec par tibia)
De l'extérieur vers l'intérieur



Quadriceps
60 sec (30 sec par quadriceps)
Du bas vers le haut



Mollets
60 sec (30 sec par mollet)
Du bas vers le haut



Fessiers
60 sec (30 sec par fessier)
De l'extérieur vers l'intérieur en remontant

RÉCUPÉRATION PAR SPORTS

Course à pied

Réglez le pistolet sur une vitesse lente à intermédiaire (vitesses 1 à 10) selon vos ressentis.

🕒 10 minutes

💡 Tête plate ou tête cylindrique



Pieds

60 sec (30 sec par pied)
Allers-retours entre les orteils et le talon



Ischios-jambiers

120 sec (60 sec par jambe)
Du bas vers le haut



Tibias

60 sec (30 sec par tibia)
De l'extérieur vers l'intérieur



Quadriceps

120 sec (60 sec par quadriceps)
Du bas vers le haut



Mollets

120 sec (60 sec par mollet)
Du bas vers le haut



Fessiers

120 sec (60 sec par fessier)
De l'extérieur vers l'intérieur en remontant

Football

Réglez le pistolet sur une vitesse lente à intermédiaire (vitesses 1 à 10) selon vos ressentis.

🕒 10 minutes

💡 Tête plate ou tête ronde



Ischios-jambiers

120 sec (60 sec par jambe)
Du bas vers le haut



Pieds

60 sec (30 sec par pied)
Allers-retours entre les orteils et le talon



Quadriceps

120 sec (60 sec par quadriceps)
Du bas vers le haut



Abdominaux

60 sec (30 sec par côté)
Des côtes vers les abdominaux



Mollets

120 sec (60 sec par mollet)
Du bas vers le haut



Nuque

120 sec (60 sec par trapèze)
Allers-retours entre le bas du crâne et l'épaule

Natation

Réglez le pistolet sur une vitesse lente à intermédiaire (vitesses 1 à 10) selon vos ressentis.

8 minutes

Tête plate ou tête ronde



Pectoraux

120 sec (60 sec par côté)
De l'extérieur vers l'intérieur



Triceps

60 sec (30 sec par triceps)
Du coude vers l'aisselle



Haut du dos

120 sec (60 sec par côté)
Des côtes vers la colonne vertébrale



Abdominaux

60 sec (30 sec par côté)
Des côtes vers les abdominaux



Quadriceps

120 sec (60 sec par quadriceps)
Du bas vers le haut

Rugby

Réglez le pistolet sur une vitesse lente à intermédiaire (vitesses 1 à 10) selon vos ressentis.

15 minutes

Tête plate ou tête ronde



Pectoraux

120 sec (60 sec par côté)
De l'extérieur vers l'intérieur



Haut du dos

120 sec (60 sec par côté)
Des côtes vers la colonne vertébrale



Épaules

60 sec (30 sec par épaule)
Du bas vers le haut



Abdominaux

60 sec (30 sec par côté)
Des côtes vers les abdominaux



Mains

60 sec (30 sec par côté)
Des côtes vers les abdominaux



Nuque

120 sec (60 sec par trapèze)
Allers-retours entre le bas du crâne et l'épaule



Mollets

120 sec (60 sec par mollet)
Du bas vers le haut



Ischios-jambiers

120 sec (60 sec par jambe)
Du bas vers le haut



Quadriceps

120 sec (60 sec par quadriceps)
Du bas vers le haut




Fessiers

60 sec (30 sec par fessier)
De l'extérieur vers l'intérieur en remontant

Triathlon

Réglez le pistolet sur une vitesse lente à intermédiaire (vitesses 1 à 10) selon vos ressentis.

 15 minutes

 Tête plate ou tête ronde (tête cylindrique pour les pieds)



Mollets

120sec (60 sec par mollet)

Du bas vers le haut



Fessiers

120 sec (60 sec par fessier)

De l'extérieur vers l'intérieur en remontant



Ischio-jambiers

120 sec (60 sec par jambe)

Du bas vers le haut



Haut du dos

120 sec (60 sec par côté)

Des côtes vers la colonne vertébrale



Quadriceps

120 sec (60 sec par quadriceps)

Du bas vers le haut



Épaules

120 sec (60 sec par épaule)

Du bas vers le haut



Pieds

60 sec (30 sec par pied)

Allers-retours entre les orteils et le talon



Bas du dos

120 sec (60 sec par côté)

Du bas vers le haut

Golf

Réglez le pistolet sur une vitesse lente à intermédiaire (vitesses 1 à 10) selon vos ressentis.

 12 minutes

 Tête plate ou tête ronde



Mollets

120sec (60 sec par mollet)

Du bas vers le haut



Quadriceps

120 sec (60 sec par quadriceps)

Du bas vers le haut



Fessiers

120 sec (60 sec par fessier)

De l'extérieur vers l'intérieur en remontant



Abdominaux

60 sec (30 sec par côté)

Des côtes vers les abdominaux



Pectoraux

120 sec (60 sec par côté)

De l'extérieur vers l'intérieur



Mains

60 sec (30 sec par côté)

Des côtes vers les abdominaux



Nuque

120 sec (60 sec par trapèze)

Allers-retours entre le bas du crâne et l'épaule



Avant-bras

120 sec (60 sec par bras)

Du poignet vers l'articulation du bras

Tennis, Padel, Squash

Réglez le pistolet sur une vitesse lente à intermédiaire (vitesses 1 à 10) selon vos ressentis.

18 minutes

Tête plate ou tête ronde



Épaules

120 sec (60 sec par épaule)
Du bas vers le haut



Haut du dos

120 sec (60 sec par côté)
Des côtes vers la colonne vertébrale



Abdominaux

60 sec (30 sec par côté)
Des côtes vers les abdominaux



Fessiers

120 sec (60 sec par fessier)
De l'extérieur vers l'intérieur en remontant



Mains

60 sec (30 sec par côté)
Des côtes vers les abdominaux



Pectoraux

120 sec (60 sec par côté)
De l'extérieur vers l'intérieur



Biceps

120 sec (60 sec par biceps)
Du coude vers l'aisselle



Ischios-jambiers

120 sec (60 sec par jambe)
Du bas vers le haut



Mollets

120 sec (60 sec par mollet)
Du bas vers le haut

Yoga

Réglez le pistolet sur une vitesse lente à intermédiaire (vitesses 1 à 10) selon vos ressentis.

8 minutes

Tête plate ou tête ronde



Ischios-jambiers

120 sec (60 sec par jambe)
Du bas vers le haut



Fessiers

120 sec (60 sec par fessier)
De l'extérieur vers l'intérieur en remontant



Pectoraux

120 sec (60 sec par côté)
De l'extérieur vers l'intérieur



Nuque

120 sec (60 sec par trapèze)
Allers-retours entre le bas du crâne et l'épaule

VOIR PLUS DE SPORTS



JOLT

Tendinites : épaule, coude, genou, talon, hanche, poignet, ...

Visionnez toutes nos vidéos de massages pour les tendinites en flashant ce QR code :


SOINS TENDINITES



Relaxation quotidienne

Réglez le pistolet sur la vitesse 2 ou 3 selon vos ressentis.

 5 minutes

 Tête plate ou tête cylindrique



Nuque

60 sec (30 sec par trapèze)
Allers-retours entre le bas du crâne et l'épaule



Pectoraux

60 sec (30 sec par côté)
De l'extérieur vers l'intérieur



Pieds

60 sec (30 sec par pied)
Allers-retours entre les orteils et le talon



Quadriceps


60 sec (30 sec par quadriceps)
Du bas vers le haut

Étirez vous pendant 1 minute à la fin du programme.

Au réveil

Réglez le pistolet sur une vitesse lente à intermédiaire (vitesses 1 à 10) selon vos ressentis.

 2 minutes

 Tête plate ou tête ronde



Bas du dos

60 sec (30 sec par côté)
Du bas vers le haut



Pieds

60 sec (30 sec par pied)
Allers-retours entre les orteils et le talon



Ischios-jambiers

120 sec (60 sec par jambe)
Du bas vers le haut

Étirez vous pendant 1 minute à la fin du programme.

Télétravail

Réglez le pistolet sur une vitesse lente à intermédiaire (vitesses 1 à 10) selon vos ressentis.

4 minutes

Tête plate ou tête ronde



Nuque

60 sec (30 sec par trapèze)

Allers-retours entre le bas du crâne et l'épaule



Mollets

60 sec (30 sec par mollet)

Du bas vers le haut



Avant-bras

60 sec (30 sec par bras)

u poignet vers l'articulation du bras



Bas du dos

60 sec (30 sec par côté)

Du bas vers le haut

Étirez vous pendant 1 minute à la fin du programme.

Sommeil

Réglez le pistolet sur une vitesse lente à intermédiaire (vitesses 1 à 10) selon vos ressentis.

6 minutes

Tête plate ou tête ronde



Quadriceps

60 sec (30 sec par quadriceps)

Du bas vers le haut



Pieds

60 sec (30 sec par pied)

Allers-retours entre les orteils et le talon



Tibias

60 sec (30 sec par tibia)

De l'extérieur vers l'intérieur



Nuque

60 sec (30 sec par trapèze)

Allers-retours entre le bas du crâne et l'épaule



Bas du dos

60 sec (30 sec par côté)

Du bas vers le haut



Avant-bras

60 sec (30 sec par bras)

Du poignet vers l'articulation du bras

Étirez vous pendant 1 minute à la fin du programme.

VOIR PLUS DE SOINS



JOLT

PARTIES DU CORPS



Nuque

60 sec (30 sec par trapèze)

Allers-retours entre le bas du crâne et l'épaule



Épaules

120 sec (60 sec par épaule)

Du bas vers le haut



Mains

120 sec (60 sec par côté)

Des côtes vers les abdominaux



Biceps

120 sec (60 sec par biceps)

Du coude vers l'aisselle



Triceps

120 sec (60 sec par triceps)

Du coude vers l'aisselle



Avant-bras

120 sec (60 sec par bras)

u poignet vers l'articulation du bras



Bas du dos

120 sec (60 sec par côté)

Du bas vers le haut



Haut du dos

120 sec (60 sec par côté)

Des côtes vers la colonne vertébrale



Pectoraux

120 sec (60 sec par côté)

De l'extérieur vers l'intérieur



Abdominaux

60 sec (30 sec par côté)

Des côtes vers les abdominaux



Fessiers

4 min (2 minutes par fessier)

De l'extérieur vers l'intérieur en remontant



Ischios-jambiers

120 sec (60 sec par jambe)

Du bas vers le haut



Quadriceps

120 sec (60 sec par quadriceps)

Du bas vers le haut



Mollets

60 sec (30 sec par mollet)

Du bas vers le haut



Tibias

60 sec (30 sec par tibia)

De l'extérieur vers l'intérieur



Pieds

60 sec (30 sec par pied)

Allers-retours entre les orteils et le talon

ÜBERSICHT

MASSAGEPROGRAMME	Seite 22
Aufwärmen.....	Seite 23
Regeneration	Seite 29
Pflege	Seite 35
Nach Körperstellen.....	Seite 37




MASSAGEPROGRAMME

AUFWÄRMEN

GANZKÖRPER

Stellen Sie die Pistole je nach Gefühl auf eine langsame bis mittlere Geschwindigkeit (10 bis 20) ein.

 3 Minuten

 Flachkopf oder Rundkopf



Waden

30 s (15 s pro Wade)
Von unten nach oben



Quadrizeps

30 s (15 s pro Unterschenkel)
Von unten nach oben



Gesäßmuskeln

30 s (15 s pro Gluteus)
Von außen nach innen aufwärts



Oberer Rücken

30 s (15 s pro Seite)
Von den Rippen zur Wirbelsäule



Brustmuskeln

30 s (15s pro Seite)
Von außen nach innen





Nacken

30 s (15 s pro Trapezius)
Hin und her zwischen dem unteren Hinterkopf und der Schulter

KÖRPERMITTE

Stellen Sie die Pistole auf Geschwindigkeit 2 oder 3 ein, je nach Ihrem Gefühl.

 1 Minuten et 30 Sekunde

 Flachkopf oder Rundkopf



Gesäßmuskeln

30s (15s pro Gluteus)
Von außen nach innen aufwärts



Unterer Rücken

30 s (15 s pro Seite)
Von unten nach oben



Bauchmuskeln

30 s (15 s pro Seite)
Von den Rippen zu den Bauchmuskeln



OBERKÖRPER

Stellen Sie die Pistole je nach Gefühl auf eine langsame bis mittlere Geschwindigkeit (10 bis 20) ein.

4 Minuten et 30 Sekunde

Flachkopf oder Rundkopf



Unterer Rücken

30 s (15 s pro Seite)
Von unten nach oben



Schultern

30 s (15 s pro Schulter)
Von unten nach oben



Brustmuskeln

30 s (15s pro Seite)
Von außen nach innen



Nacken

30 s (15 s pro Trapezius)
Hin und her zwischen dem unteren Hinterkopf und der Schulter



Bizeps

30 s (15 s pro Bizeps)
Vom Ellenbogen zur Achselhöhle



Unterarm

30 s (15 s pro Arm)
Vom Handgelenk zum Armgelenk

UNTERKÖRPER

Stellen Sie die Pistole auf Geschwindigkeit 2 oder 3 ein, je nach Ihrem Gefühl (+ zylindrischer Kopf für die Füße).

3 Minuten et 30 Sekunde

Flachkopf oder Rundkopf



Füße

30 s (15 s pro Fuß)
Hin- und her zwischen den Zehen und der Ferse



Hamstrings

30 s (15 s pro Bein)
Von unten nach oben



Tibialis

30 s (15 s pro Unterschenkel)
Von außen nach innen



Quadrizeps

30 s (15 s pro Quadrizeps)
Von unten nach oben



Waden

30 s (15 s pro Wade)
Von unten nach oben



Gesäßmuskeln

30 s (15 s pro Gluteus)
Von außen nach innen aufwärts

AUFWÄRMEN PER SPORTART

Laufen

Stellen Sie die Pistole je nach Gefühl auf eine langsame bis mittlere Geschwindigkeit (10 bis 20) ein.

🕒 5 Minuten

💡 Flachkopf oder Zylindrischer Kopf



Füße

30 s (15 s pro Fuß)

Hin- und her zwischen den Zehen und der Ferse



Hamstrings

60 s (30 s pro Bein)

Von unten nach oben



Tibialis

30 s (15 s pro Unterschenkel)

Von außen nach innen



Quadrizeps

60 s (30 s pro Quadrizeps)

Von unten nach oben



Waden

120 s (60 s pro Wade)

Von unten nach oben



Gesäßmuskeln

60 s (30 s pro Gluteus)

Von außen nach innen aufwärts

Fußball

Stellen Sie die Pistole je nach Gefühl auf eine langsame bis mittlere Geschwindigkeit (10 bis 20) ein.

🕒 5 Minuten

💡 Flachkopf oder Zylindrischer Kopf



Hamstrings

60 s (30 s pro Bein)

Von unten nach oben



Füße

30 s (15 s pro Fuß)

Hin- und her zwischen den Zehen und der Ferse



Quadrizeps

60 s (30 s pro Quadrizeps)

Von unten nach oben



Bauchmuskeln

30 s (15 s pro Seite)

Von den Rippen zu den Bauchmuskeln



Waden

60 s (30 s pro Wade)

Von unten nach oben



Nacken

60 s (30 s pro Trapezius)

Hin und her zwischen dem unteren Hinterkopf und der Schulter



Schwimmen

Stellen Sie die Pistole je nach Gefühl auf eine langsame bis mittlere Geschwindigkeit (10 bis 20) ein.

4 Minuten

Flachkopf oder Zylindrischer Kopf



Bauchmuskeln

60 s (30 s pro Seite)
Von den Rippen zu den Bauchmuskeln



Trizeps

30 s (15 s pro Trizeps)
Vom Ellenbogen zur Achselhöhle



Oberer Rücken

60 s (30 s pro Seite)
Von den Rippen zur Wirbelsäule



Bauchmuskeln

30 s (15 s pro Seite)
Von den Rippen zu den Bauchmuskeln



Quadrizeps

60 s (30 s pro Quadrizeps)
Von unten nach oben

Rugby

Stellen Sie die Pistole je nach Gefühl auf eine langsame bis mittlere Geschwindigkeit (10 bis 20) ein.

7 Minuten 30 Sekunden

Flachkopf oder Zylindrischer Kopf



Brustmuskeln

30 s (15s pro Seite)
Von außen nach innen



Oberer Rücken

60 s (30 s pro Seite)
Von den Rippen zur Wirbelsäule



Schultern

30 s (15 s pro Schulter)
Von unten nach oben



Nacken

60 s (30 s pro Trapezius)
Hin und her zwischen dem unteren Hinterkopf und der Schulter



Waden

60 s (30 s pro Wade)
Von unten nach oben



Hamstrings

60 s (30 s pro Bein)
Von unten nach oben



Bauchmuskeln

30 s (15 s pro Seite)
Von den Rippen zu den Bauchmuskeln



Quadrizeps

60 s (30 s pro Quadrizeps)
Von unten nach oben



Hände

30 s (15 s pro Seite)
Vom Handgelenk zu den Fingern



Gesäßmuskeln

60 s (30 s pro Gluteus)
Von außen nach innen aufwärts

Triathlon

Stellen Sie die Pistole je nach Gefühl auf eine langsame bis mittlere Geschwindigkeit (10 bis 20) ein.

🕒 7 Minuten 30 Sekunden

💡 Flachkopf oder Rundkopf (zylindrischer Kopf für die Füße)



Waden

60 s (30 s pro Wade)
Von unten nach oben



Gesäßmuskeln

60 s (30 s pro Gluteus)
Von außen nach innen aufwärts



Hamstrings

60 s (30 s pro Bein)
Von unten nach oben



Oberer Rücken

60 s (30 s pro Seite)
Von den Rippen zur Wirbelsäule



Quadrizeps

60 s (30 s pro Quadrizeps)
Von unten nach oben



Schultern

30 s (15 s pro Schulter)
Von unten nach oben



Füße

30 s (15 s pro Fuß)
Hin- und her zwischen den Zehen und der Ferse



Unterer Rücken

30 s (15 s pro Seite)
Von unten nach oben

Golf

Stellen Sie die Pistole je nach Gefühl auf eine langsame bis mittlere Geschwindigkeit (10 bis 20) ein.

🕒 6 Minuten

💡 Flachkopf oder Rundkopf



Waden

60 s (30 s pro Wade)
Von unten nach oben



Quadrizeps

60 s (30 s pro Quadrizeps)
Von unten nach oben



Gesäßmuskeln

60 s (30 s pro Gluteus)
Von außen nach innen aufwärts



Bauchmuskeln

30 s (15 s pro Seite)
Von den Rippen zu den Bauchmuskeln



Brustmuskeln

60 s (30 s pro Seite)
Von außen nach innen



Hände

30 s (15 s pro Seite)
Vom Handgelenk zu den Fingern



Nacken

60 s (30 s pro Trapezius)
Hin und her zwischen dem unteren



Unterarm

30 s (15 s pro Arm)
Vom Handgelenk zum Armgelenk

Tennis, Padel, Squash

Stellen Sie die Pistole je nach Gefühl auf eine langsame bis mittlere Geschwindigkeit (10 bis 20) ein.

9 Minuten

Flachkopf oder Rundkopf



Schultern

30 s (15 s pro Schulter)
Von unten nach oben



Oberer Rücken

60 s (30 s pro Seite)
Von den Rippen zur Wirbelsäule



Bauchmuskeln

30 s (15 s pro Seite)
Von den Rippen zu den Bauchmuskeln



Gesäßmuskeln

60 s (30 s pro Gluteus)
Von außen nach innen aufwärts



Hände

30 s (15 s pro Seite)
Vom Handgelenk zu den Fingern



Brustmuskeln

60 s (30 s pro Seite)
Vom Handgelenk zum Armgelenk



Bizeps

30 s (15 s pro Bizeps)
Vom Ellenbogen zur Achselhöhle



Hamstrings

60 s (30 s pro Bein)
Von unten nach oben



Waden

60 s (30 s pro Wade)
Von unten nach oben

Yoga

Stellen Sie die Pistole je nach Gefühl auf eine langsame bis mittlere Geschwindigkeit (10 bis 20) ein.

4 Minuten

Flachkopf oder Rundkopf



Hamstrings

60 s (30 s pro Bein)
Von unten nach oben



Gesäßmuskeln

60 s (30 s pro Gluteus)
Von außen nach innen aufwärts



Brustmuskeln

60 s (30 s pro Seite)
Vom Handgelenk zum Armgelenk



Nacken

60 s (30 s pro Trapezius)
Hin und her zwischen dem unteren Hinterkopf und der Schulter

WEITERE SPORTARTEN ANSEHEN




JOLT

REGENERATION

GANZKÖRPER

Stellen Sie die Pistole je nach Ihrem Gefühl auf eine langsame bis schnelle Geschwindigkeit (1 bis 10) ein.

 6 Minuten

 Flachkopf oder Rundkopf



Waden

60 s (30 s pro Wade)
Von unten nach oben



Quadrizeps

60 s (30 s pro Quadrizeps)
Von unten nach oben



Gesäßmuskeln

60 s (30 s pro Gluteus)
Von außen nach innen aufwärts



Oberer Rücken

60 s (30 s pro Seite)
Von den Rippen zur Wirbelsäule



Brustmuskeln

60 s (30 s pro Seite)
Von außen nach innen




Nacken

60 s (30 s pro Trapezius)
Hin und her zwischen dem unteren Hinterkopf und der Schulter

KÖRPERMITTE

Stellen Sie die Pistole auf Geschwindigkeit 1 oder 2 ein, je nach Ihrem Gefühl.

3 Minuten

 Flachkopf oder Rundkopf



Gesäßmuskeln

60 s (30 s pro Gluteus)
Von außen nach innen aufwärts



Unterer Rücken

60 s (30 s pro Seite)
Von unten nach oben



Bauchmuskeln

60 s (30 s pro Seite)
Von den Rippen zu den Bauchmuskeln



OBERKÖRPER

Stellen Sie die Pistole je nach Ihrem Gefühl auf eine langsame bis schnelle Geschwindigkeit (1 bis 10) ein.

9 Minuten

Flachkopf oder Rundkopf



Unterer Rücken

60s (30 s pro Seite)
Von unten nach oben



Schultern

60s (30 s pro Schulter)
Von unten nach oben



Brustmuskeln

60s (30 s pro Seite)
Von außen nach innen



Nacken

60s (30 s pro Trapezius)
Hin und her zwischen dem unteren Hinterkopf und der Schulter



Bizeps

60s (30 s pro Bizeps)
Vom Ellenbogen zur Achselhöhle



Unterarm

60s (30 s pro Arm)
Vom Handgelenk zum Armgelenk

UNTERKÖRPER

Stellen Sie die Pistole auf Geschwindigkeit 1 oder 2 ein, je nach Ihrem Gefühl (+Zylindrischer Kopf für die Füße).

6 Minuten

Flachkopf oder Rundkopf



Füße

60 s (30 s pro Fuß)
Hin- und her zwischen den Zehen und der Ferse



Hamstrings

60 s (30 s pro Bein)
Von unten nach oben



Tibialis

60 s (30 s pro Unterschenkel)
Von außen nach innen



Quadrizeps

60 s (30 s pro Quadrizeps)
Von unten nach oben



Waden

60s (30 s pro Wade)
Von unten nach oben



Gesäßmuskeln

60 s (30 s pro Gluteus)
Von außen nach innen aufwärts

REGENERATION PER SPORTART

Laufen

Stellen Sie die Pistole je nach Ihrem Gefühl auf eine langsame bis schnelle Geschwindigkeit (1 bis 10) ein.

🕒 10 Minuten

💡 Flachkopf oder Rundkopf



Füße

60 s (30 s pr pro Fuß)
Hin- und her zwischen den Zehen und der Ferse



Hamstrings

120 s (60 s pro Bein)
Von unten nach oben



Tibialis

60 s (30 s pro Unterschenkel)
Von außen nach innen



Quadrizeps

120 s (60 s pro Quadrizeps)
Von unten nach oben



Waden

120 s (60 s pro Wade)
Von unten nach oben



Gesäßmuskeln

120 s (60 s pro Gluteus)
Von außen nach innen aufwärts

Fußball

Stellen Sie die Pistole je nach Ihrem Gefühl auf eine langsame bis schnelle Geschwindigkeit (1 bis 10) ein.

🕒 10 Minuten

💡 Flachkopf oder Rundkopf



Hamstrings

120 s (60 s pro Bein)
Von unten nach oben



Füße

60 s (30 s pro Fuß)
Hin- und her zwischen den Zehen und der Ferse



Quadrizeps

120 s (60 s pro Quadrizeps)
Von unten nach oben



Bauchmuskeln

60 s (30 s pro Seite)
Von den Rippen zu den Bauchmuskeln



Waden

120 s (60 s pro Wade)
Von unten nach oben



Nacken

120 s (60 s pro Trapezius)
Hin und her zwischen dem unteren Hinterkopf und der Schulter

Natation

Stellen Sie die Pistole je nach Ihrem Gefühl auf eine langsame bis schnelle Geschwindigkeit (1 bis 10) ein.

8 Minuten

Flachkopf oder Rundkopf



Brustmuskeln

120 s (60 s pro Seite)
Von außen nach innen



Trizeps

60 s (30 s pro Trizeps)
Vom Ellenbogen zur Achselhöhle



Oberer Rücken

120 s (60 s pro Seite)
Von den Rippen zur Wirbelsäule



Bauchmuskeln

60 s (30 s pro Seite)
Von den Rippen zu den Bauchmuskeln



Quadrizeps

120 s (60 s pro Unterschenkel)
Von unten nach oben

Rugby

Stellen Sie die Pistole je nach Ihrem Gefühl auf eine langsame bis schnelle Geschwindigkeit (1 bis 10) ein.

15 Minuten

Flachkopf oder Rundkopf



Brustmuskeln

120 s (60 s pro Seite)
Von außen nach innen



Oberer Rücken

120 s (60 s pro Seite)
Von den Rippen zur Wirbelsäule



Schultern

60 s (30 s pro Schulter)
Von unten nach oben



Nacken

30 s (15 s pro Trapezium)
Hin und her zwischen dem unteren Hinterkopf und der Schulter



Waden

120 s (60 s pro Wade)
Von unten nach oben



Hamstrings

60 s (15 s pro Bein)
Von unten nach oben



Bauchmuskeln

60 s (30 s pro Seite)
Von den Rippen zu den Bauchmuskeln



Quadrizeps

120 s (60 s pro Quadrizeps)
Von unten nach oben



Hände

60 s (30 s pro Seite)
Vom Handgelenk zu den Fingern




Gesäßmuskeln

60 s (30 s pro Gluteus)
Von außen nach innen aufwärts

Triathlon

Stellen Sie die Pistole je nach Ihrem Gefühl auf eine langsame bis schnelle Geschwindigkeit (1 bis 10) ein.

 15 Minuten

 Flachkopf oder Rundkopf (zylindrischer Kopf für die Füße)



Waden

120 s (60 s pro Wade)
Von unten nach oben



Gesäßmuskeln

120 s (60 s pro Gluteus)
Von außen nach innen aufwärts



Hamstrings

120 s (60 s pro Bein)
Von unten nach oben



Oberer Rücken

120 s (60 s pro Seite)
Von den Rippen zur Wirbelsäule



Quadrizeps

120 s (60 s pro Quadrizeps)
Von unten nach oben



Schultern

120 s (60 s pro Schulter)
Von unten nach oben



Füße

60 s (30 s pro Fuß)
Hin- und her zwischen den Zehen und der Ferse




Unterer Rücken

120 s (60 s pro Seite)
Von unten nach oben

Golf

Stellen Sie die Pistole je nach Ihrem Gefühl auf eine langsame bis schnelle Geschwindigkeit (1 bis 10) ein.

 12 Minuten

Flachkopf oder Rundkopf



Waden

120 s (60 s pro Wade)
Von unten nach oben



Quadrizeps

120 s (60 s pro Quadrizeps)
Von unten nach oben



Gesäßmuskeln

120 s (60 s pro Gluteus)
Von außen nach innen aufwärts



Bauchmuskeln

60 s (30 s pro Seite)
Von den Rippen zu den Bauchmuskeln



Brustmuskeln

120 s (60 s pro Seite)
Von außen nach innen



Hände

60 s (30 s pro Seite)
Vom Handgelenk zu den Fingern



Nacken

120 s (60 s pro Trapezius)
Hin und her zwischen dem unteren



Unterarm

120 s (60 s pro Arm)
Vom Handgelenk zum Armgelenk

Tennis, Padel, Squash

Stellen Sie die Pistole je nach Ihrem Gefühl auf eine langsame bis schnelle Geschwindigkeit (1 bis 10) ein.

18 Minuten

Flachkopf oder Rundkopf



Schultern

120 s (60 s pro Schulter)
Von unten nach oben



Oberer Rücken

120 s (60 s pro Seite)
Von den Rippen zur Wirbelsäule



Bauchmuskeln

60 s (30 s pro Seite)
Von den Rippen zu den Bauchmuskeln



Gesäßmuskeln

120 s (60 s pro Gluteus)
Von außen nach innen aufwärts



Hände

60 s (30 s pro Seite)
Vom Handgelenk zu den Fingern



Brustmuskeln

120 s (60 s pro Seite)
Von außen nach innen



Bizeps

120 s (60 s pro Bizeps)
Vom Ellenbogen zur Achselhöhle



Hamstrings

120 s (60 s pro Bein)
Von unten nach oben



Waden

120 s (60 s pro Wade)
Von unten nach oben

Yoga

Stellen Sie die Pistole je nach Ihrem Gefühl auf eine langsame bis schnelle Geschwindigkeit (1 bis 10) ein.

8 Minuten

Flachkopf oder Rundkopf



Hamstrings

120 s (60 s pro Bein)
Von unten nach oben



Gesäßmuskeln

120 s (60 s pro Gluteus)
Von außen nach innen aufwärts



Brustmuskeln

120 s (60 s pro Seite)
Von außen nach innen



Nacken

120 s (60 s pro Trapezius)
Hin und her zwischen dem unteren Hinterkopf und der Schulter

WEITERE SPORTARTEN ANSEHEN



JOLT

Sehnenentzündungen: Schulter, Ellenbogen, Knie, Ferse, Hüfte, Handgelenk, ...

Scannen Sie diesen QR-Code, um alle unsere Videos über Massagen bei Sehnenentzündungen anzusehen.


TENDINITIS BEHANDLUNG



Tägliche Entspannung

Stellen Sie die Pistole je nach Gefühl auf eine langsame bis mittlere Geschwindigkeit (10 bis 20) ein.

 5 Minuten

 Flachkopf oder Rundkopf



Nacken

60 s (30 s pro Trapezius)

Hin und her zwischen dem unteren Hinterkopf und der Schulter



Brustmuskeln

60 s (30 s pro Seite)

Von außen nach innen



Füße

60 s (30 s pro Fuß)

Hin- und her zwischen den Zehen und der Ferse



Quadrizeps

60 s (30 s pro Quadrizeps)


Von unten nach oben

Dehnen Sie sich am Ende des Programms 1 Minute lang.

Beim Aufwachen

Stellen Sie die Pistole auf Geschwindigkeit 2 oder 3 ein, je nach Ihrem Gefühl.

 2 Minuten

 Flachkopf oder Rundkopf



Unterer Rücken

60 s (30 s pro Seite)

Von unten nach oben



Füße

60 s (30 s pro Fuß)

Hin- und her zwischen den Zehen und der Ferse



Hamstrings

120 s (60s pro Bein)

Von unten nach oben

Dehnen Sie sich am Ende des Programms 1 Minute lang.



Telearbeit

STellen Sie die Pistole je nach Gefühl auf eine langsame bis mittlere Geschwindigkeit (10 bis 20) ein.

🕒 4 Minuten

💡 Flachkopf oder Rundkopf



Nacken

60 s (30 s pro Trapezius)

Hin und her zwischen dem unteren Hinterkopf und der Schulter



Waden

60 s (30 s pro Wade)

Von unten nach oben



Unterarm

60 s (30 s pro Arm)

Vom Handgelenk zum Armgelenk



Unterer Rücken

60 s (30 s pro Wade)

Von unten nach oben

Dehnen Sie sich am Ende des Programms 1 Minute lang.

Schlaf

Stellen Sie die Pistole je nach Gefühl auf eine langsame bis mittlere Geschwindigkeit (10 bis 20) ein.

🕒 6 Minuten

💡 Flachkopf oder Rundkopf



Quadrizeps

60 s (30 s pro Quadrizeps)

Von unten nach oben



Füße

60 s (30 s pro Fuß)

Hin- und her zwischen den Zehen und der Ferse



Tibialis

60 s (30 s pro Unterschenkel)

Von außen nach innen



Nacken

60 s (30 s pro Trapezius)

Hin und her zwischen dem unteren Hinterkopf und der Schulter



Unterer Rücken

60 s (30 s pro Seite)

Von unten nach oben



Unterarm

60 s (30 s pro Arm)

Vom Handgelenk zum Armgelenk

Dehnen Sie sich am Ende des Programms 1 Minute lang.

WEITERE PFLEGE ANZEIGEN



JOLT

NACH KÖRPERSTELLEN



Nacken

60 s (30 s pro Trapezius)
Hin und her zwischen dem unteren Hinterkopf und der Schulter



Schultern

120 s (60 s pro Schulter)
Von unten nach oben



Brustmuskeln

120 s (60 s pro Seite)
Vom Handgelenk zum Armgelenk



Bizeps

120 s (60 s pro Bizeps)
Vom Ellenbogen zur Achselhöhle



Trizeps

120 s (60 s pro Trizeps)
Vom Ellenbogen zur Achselhöhle



Unterarm

120 s (60 s pro Arm)
Vom Handgelenk zum Armgelenk



Hände

120 s (60 s pro Seite)
Vom Handgelenk zu den Fingern



Oberer Rücken

120 s (60 s pro Seite)
Von den Rippen zur Wirbelsäule



Unterer Rücken

60 s (30 s pro Seite)
Von unten nach oben



Bauchmuskeln

60 s (30 s pro Seite)
Von den Rippen zu den Bauchmuskeln



Gesäßmuskeln

120 s (60 s pro Gluteus)
Von außen nach innen aufwärts



Hamstrings

120 s (60 s pro Bein)
Von unten nach oben



Quadrizeps

60 s (30 s pro Quadrizeps)
Von unten nach oben



Waden

120 s (60 s pro Wade)
Von unten nach oben



Tibialis

60 s (30 s pro Unterschenkel)
Von außen nach innen



Füße

60 s (30 s pro Fuß)
Hin- und her zwischen den Zehen und der Ferse

CONTENTS

MASSAGE PROGRAMS	page 40
WARM UP.....	page 41
Recovery	page 47
Care	page 53
By body parts.....	page 55





MASSAGE PROGRAMS

WARM UP

FULL BODY

Set the gun to speed 2 or 3 according to your feelings.

 3 minutes

 Flat or round head



Calves

30 s (15 s each calf)
From the bottom up



Quadriceps

30 sec (15 sec par quadriceps)
From bottom up



Glutes

30 s (15 s per gluteal)
From outside to inside, going up



Upper back

30 s (15 s per side)
From the ribs to the spine



Pectorals

30 s (15 s per side)
From the outside in



Neck

30 s (15 s per trapezius)
Back and forth between the bottom of the head and the shoulder

MIDDLE BODY

Set the gun to speed 2 or 3 according to your feelings.

 1 minute 30 seconds

 Flat or round head



Glutes

30 s (15 s per gluteal)
From outside to inside, going up



Low back

30 s (15 s per side)
From the bottom up



Abdominals

30 s (15 s per side)
From the ribs to the abdominals



UPPER BODY

Set the gun to speed 2 or 3 according to your feelings.

4 minutes and 30 seconds

Flat or round head



Low back
30 s (15 s per side)
From the bottom up



Shoulders
30 s (15 s each shoulder)
From the bottom up



Pectorals
30 s (15 s per side)
From the outside in



Neck
30s (15 s per trapezius)
Back and forth between the bottom of the head and the shoulder



Biceps
30 s (15 s per biceps)
From elbow to underarm



Forearm
30 s (15 s per arm)
From the wrist to the arm joint

LOWER BODY

Set the gun to speed 2 or 3 according to your feelings (+ cylindrical head for the feet).

3 minutes

Flat or round head



Feet
30 s (15 s per foot)
Back and forth between the toes and the heel



Hamstrings
30 s (15 s per thigh)
From the bottom up



Shins
30 s (15 s per leg)
From the outside in



Quadriceps
30 s (15 s per quadriceps)
From the bottom up



Calves
30 s (15 s each calf)
From the bottom up





Glutes
30 s (15 s per gluteal)
From outside to inside, going up

WARM UP BY SPORTS

Running

Set the gun to speed 2 or 3 according to your feelings.

 5 minutes

 Flat or round head



Feet

30 s (15 s per foot)

Back and forth between the toes and the heel



Hamstrings

30 s (15 s per thigh)

From the bottom up



Shins

30 s (15 s per leg)

From the outside in



Quadriceps

60 s (30 s per quadriceps)

From the bottom up



Calves

60 s (30 s each calf)

From the bottom up




Glutes

60 s (30 s per gluteal)

From outside to inside, going up

Football

Set the gun to speed 2 or 3 according to your feelings.

 5 minutes

 Flat or round head



Hamstrings

60 s (30 s per thigh)

From the bottom up



Feet

30 s (15 s per foot)

Back and forth between the toes and the



Quadriceps

60 s (30 s per quadriceps)

From the bottom up



Abdominals

30 s (15 s per side)

From the ribs to the abdominals



Calves

60 s (30 s each calf)

From the bottom up



Neck

60 s (30 s per trapezius)

Back and forth between the bottom of the head and the shoulder



Swimming

Set the gun to speed 2 or 3 according to your feelings.

4 minutes

Flat or round head



Pectorals

60 s (30 s per side)
From the outside in



Triceps

30 s (15 s per triceps)
From elbow to underarm



Upper back

60 s (30 s per side)
From the ribs to the spine



Abdominals

30 s (15 s per side)
From the ribs to the abdominals



Quadriceps

60 s (30 s per quadriceps)
From the bottom up

Rugby

Set the gun to speed 2 or 3 according to your feelings.

7 minutes 30 seconds

Flat or round head



Pectorals

60 s (30 s per side)
From the outside in



Neck

60 s (30 s per trapezius)
Back and forth between the bottom of the head and the shoulder



Upper back

60 s (30 s per side)
From the ribs to the spine



Calves

60 s (30 s each calf)
From the bottom up



Shoulders

30 s (15 s each shoulder)
From the bottom up



Hamstrings

60 s (30 s per thigh)
From the bottom up



Abdominals

30 s (15 s per side)
From the ribs to the abdominals



Quadriceps

60 s (30 s per quadriceps)
From the bottom up



Hands

30 s (15 s per side)
From the wrist to the fingers




Glutes

60 s (30 s per gluteal)
From outside to inside, going up

Triathlon

Set the gun to speed 2 or 3 according to your feelings.

 7 minutes 30 seconds

 Flat or round head (cylindrical head for feet)



Calves

60 s (30 s each calf)
From the bottom up



Glutes

60 s (30 s per gluteal)
From outside to inside, going up



Hamstrings

60 s (30 s per thigh)
From the bottom up



Upper back

60 s (30 s per side)
From the ribs to the spine



Quadriceps

60 s (30 s per quadriceps)
From the bottom up



Shoulders

30 s (15 s each shoulder)
From the bottom up



Feet

30 s (15 s per foot)
Back and forth between the toes and the heel




Low back

30 s (15 s per side)
From the bottom up

Golf

Set the gun to speed 2 or 3 according to your feelings.

 6 minutes

 Flat or round head



Calves

60 s (30 s each calf)
From the bottom up



Quadriceps

60 s (30 s per quadriceps)
From the bottom up



Glutes

60 s (30 s per gluteal)
From outside to inside, going up



Abdominals

30 s (15 s per side)
From the ribs to the abdominals



Pectorals

60 s (30 s per side)
From the outside in



Hands

30 s (15 s per side)
From the wrist to the fingers



Neck

60 s (30 s per trapezius)
Back and forth between the bottom of the head and the shoulder



Forearm

30 s (15 s per arm)
From the wrist to the arm joint



Tennis, Padel, Squash

Set the gun to speed 2 or 3 according to your feelings.

9 minutes

Flat or round head



Shoulders

30 s (15 s each shoulder)
From the bottom up



Upper back

60 s (30 s per side)
From the ribs to the spine



Abdominals

30 s (15 s per side)
From the ribs to the abdominals



Glutes

60 s (30 s per gluteal)
From outside to inside, going up



Hands

30 s (15 s per side)
From the wrist to the fingers



Pectorals

60 s (30 s per side)
From the outside in



Biceps

30 s (15 s per biceps)
From elbow to underarm



Hamstrings

60 s (30 s per thigh)
From the bottom up



Calves

60 s (30 s each calf)
From the bottom up

Yoga

Set the gun to speed 2 or 3 according to your feelings.

4 minutes

Flat or round head



Hamstrings

60 s (30 s per thigh)
From the bottom up



Glutes

60 s (30 s per gluteal)
From outside to inside, going up



Pectorals

60 s (30 s per side)
From the outside in



Neck

60 s (30 s per trapezius)
Back and forth between the bottom of the head
and the shoulder

MORE SPORTS





JOLT

RECOVERY

FULL BODY

Set the gun to speed 1 or 2 according to your feelings.

 6 minutes

 Flat or round head



Calves

60 s (30 s each calf)
From the bottom up



Quadriceps

60 s (30 s per quadriceps)
From the bottom up



Glutes

60 s (30 s per gluteal)
From outside to inside, going up



Upper back

60 s (30 s per side)
From the ribs to the spine



Pectorals

60 s (30 s per side)
From the outside in




Neck

60 s (30 s per trapezius)
Back and forth between the bottom of the head and the shoulder

MIDDLE BODY

Set the gun to speed 1 or 2 according to your feelings.

 3 minutes

 Flat or round head



Glutes

60 s (30 s per gluteal)
From outside to inside, going up



Low back

60 s (30 s per side)
From the bottom up



Abdominals

60 s (30 s per side)
From the ribs to the abdominals



UPPER BODY

Set the gun to speed 1 or 2 according to your feelings.

9 minute

Flat or round head



Low back

60 s (30 s per side)
From the bottom up



Shoulders

60 s (30 s each shoulder)
From the bottom up



Pectorals

60 s (30 s per side)
From the outside in



Neck

60 s (30 s per trapezius)
Back and forth between the bottom of the head
and the shoulder



Biceps

60 s (30 s per biceps)
From elbow to underarm



Forearm

60 s (30 s per arm)
From the wrist to the arm joint

LOWER BODY

Set the gun to speed 1 or 2 according to your feelings (+ cylindrical head for the feet).

6 minutes

Flat or round head



Feet

60 s (30 s per foot)
Back and forth between the toes and the
heel



Hamstrings

60 s (30 s per thigh)
From the bottom up



Shins

60 s (30 s per leg)
From the outside in



Quadriceps

60 s (30 s per quadriceps)
From the bottom up



Calves

60 s (30 s each calf)
From the bottom up




Glutes

60 s (30 s per gluteal)
From outside to inside, going up

RECOVERY BY SPORTS

Running

Set the gun to speed 1 or 2 according to your feelings.

 10 minutes

 Flat or round head



Feet

60 s (30 s per foot)

Back and forth between the toes and the heel



Hamstrings

120 s (60 s per thigh)

From the bottom up



Shins

60 s (30 s per leg)

From the outside in



Quadriceps

120 s (60 s per quadriceps)

From the bottom up



Calves

120 s (60 s each calf)

From the bottom up



Glutes

120 s (60 s per gluteal)

From outside to inside, going up

Football

Set the gun to speed 1 or 2 according to your feelings.

 10 minutes

 Flat or round head



Hamstrings

120 s (60 s per thigh)

From the bottom up



Feet

60 s (30 s per foot)

Back and forth between the toes and the heel



Quadriceps

120 sec (60 sec per quadriceps)

Du bas vers le haut



Abdominals

60 s (30 s per side)

From the ribs to the abdominals



Calves

120 s (60 s each calf)

From the bottom up



Neck

120 s (60 s per trapezius)

Back and forth between the bottom of the head and the shoulder



Swimming

Set the gun to speed 1 or 2 according to your feelings.

8 minutes

Flat or round head



Pectorals

120 s (60 s per side)

From the outside in



Triceps

60 s (30 s per triceps)

From elbow to underarm



Upper back

120 s (60 s per side)

From the ribs to the spine



Abdominals

60 s (30 s per side)

From the ribs to the abdominals



Quadriceps

120 s (60 s per quadriceps)

From the bottom up

Rugby

Set the gun to speed 1 or 2 according to your feelings.

15 minutes

Flat or round head



Pectorals

120 s (60 s per side)

From the outside in



Upper back

120 s (60 s per side)

From the ribs to the spine



Shoulders

60 s (30 s each shoulder)

From the bottom up



Abdominals

60 s (30 s per side)

From the ribs to the abdominals



Hands

60 s (30 s per side)

From the wrist to the fingers



Neck

120 s (60 s per trapezius)

Back and forth between the bottom of the head and the shoulder



Calves

120 s (60 s each calf)

From the bottom up



Hamstrings

120 s (60 s per thigh)

From the bottom up



Quadriceps

120 s (60 s per quadriceps)

From the bottom up




Glutes

60 s (30 s per gluteal)

From outside to inside, going up

Triathlon

Set the gun to speed 1 or 2 according to your feelings.

 15 minutes

 Flat or round head (cylindrical head for the feet)



Calves

120 s (60 s each calf)
From the bottom up



Glutes

120 s (60 s per gluteal)
From outside to inside, going up



Hamstrings

120 s (60 s per thigh)
From the bottom up



Upper back

120 s (60 s per side)
From the ribs to the spine



Quadriceps

120 s (60 s per quadriceps)
From the bottom up



Shoulders

120 s (60 s each shoulder)
From the bottom up



Feet

60 s (30 s per foot)
Back and forth between the toes and the heel




Low back

120 s (60 s per side)
From the bottom up

Golf

Set the gun to speed 1 or 2 according to your feelings.

 12 minutes

 Flat or round head



Calves

120 s (60 s each calf)
From the bottom up



Quadriceps

120 sec (60 sec per quadriceps)
Du bas vers le haut



Glutes

120 s (60 s per gluteal)
From outside to inside, going up



Abdominals

60 s (30 s per side)
From the ribs to the abdominals



Pectorals

120 s (60 s per side)
From the outside in



Hands

60 s (30 s per side)
From the wrist to the fingers



Neck

120 s (60 s per trapezius)
Back and forth between the bottom of the head and the shoulder



Forearm

120 s (60 s per arm)
From the wrist to the arm joint



Tennis, Padel, Squash

Set the gun to speed 1 or 2 according to your feelings.

18 minutes

Flat or round head



Shoulders

120 s (60 s each shoulder)
From the bottom up



Upper back

120 s (60 s per side)
From the ribs to the spine



Abdominals

60 s (30 s per side)
From the ribs to the abdominals



Glutes

120 s (60 s per gluteal)
From outside to inside, going up



Hands

60 s (30 s per side)
From the wrist to the fingers



Pectorals

120 s (60 s per side)
From the outside in



Biceps

120 sec (60 sec par biceps)
Du coude vers l'aisselle



Hamstrings

120 s (60 s per thigh)
From the bottom up



Calves

120 s (60 s each calf)
From the bottom up

Yoga

Set the gun to speed 1 or 2 according to your feelings.

8 minutes

Flat or round head



Hamstrings

120 s (60 s per leg)
From the bottom up



Glutes

120 s (60 s per gluteal)
From outside to inside, going up



Pectorals

120 s (60 s per side)
From the outside in



Neck

120 s (60 s per trapezius)
Back and forth between the bottom of the head and the shoulder

MORE SPORTS



JOLT

Tendinitis: shoulder, elbow, knee, heel, hip, wrist, ...


Watch all our videos of massages for tendinitis by scanning this QR code:


TENDINITIS TREATMENT



Daily relaxation

Set the gun to speed 2 or 3 according to your feelings.

 5 minutes

 Flat or round head



Neck

60 s (30 s per trapezius)
Back and forth between the bottom of the head and the shoulder



Pectorals

60 s (30 s per side)
From the outside in



Feet

60 s (30 s per foot)
Back and forth between the toes and the heel




Quadriceps

60 s (30 s per quadriceps)
From the bottom up

Stretch for 1 minute at the end of the program.

On waking up

Set the gun to speed 2 or 3 according to your feelings.

 2 minutes

 Flat or round head



Low back

60 s (30 s per side)
From the bottom up



Feet

60 s (30 s per foot)
Back and forth between the toes and the heel



Hamstrings

120 s (60 s per thigh)
From the bottom up

Stretch for 1 minute at the end of the program.



Teleworking

Set the gun to speed 2 or 3 according to your feelings.

4 minutes

Flat or round head



Neck

60 s (30 s per trapezius)

Back and forth between the bottom of the head and the shoulder



Calves

60 s (30 s each calf)

From the bottom up



Forearm

60 s (30 s per arm)

From the wrist to the arm joint



Low back

60 s (30 s per side)

From the bottom up

Stretch for 1 minute at the end of the program.

Sleep

Set the gun to speed 2 or 3 according to your feelings.

6 minutes

Flat or round head



Quadriceps

60 sec (30 per quadriceps)

From the bottom up



Feet

60 s (30 s per foot)

Back and forth between the toes and the heel



Shins

60 s (30 s per leg)

From the outside in



Neck

60 s (30 s per trapezius)

Back and forth between the bottom of the head and the shoulder



Low back

60 s (30 s per side)

From the bottom up



Forearm

60 s (30 s per arm)

From the wrist to the arm joint

Stretch for 1 minute at the end of the program.

MORE CARE



JOLT

BY BODY PARTS



Neck

60 s (30 s per trapezius)
Back and forth between the bottom of the head and the shoulder



Shoulders

120 s (60 s each shoulder)
From the bottom up



Pectorals

120 s (60 s per side)
From the outside in



Biceps

120 s (60 s per biceps)
From elbow to underarm



Triceps

120 s (60 s per triceps)
From elbow to underarm



Forearm

120 s (60 s per arm)
From the wrist to the arm joint



Abdominals

60 s (30 s per side)
From the ribs to the abdominals



Upper back

120 s (60 s per side)
From the ribs to the spine



Hands

120 s (60 s per side)
From the wrist to the fingers



Low back

120 s (60 s per side)
From the bottom up



Hamstrings

120 s (60 s per thigh)
From the bottom up



Glutes

4 min (2 minutes per gluteal)
From outside to inside, going up



Quadriceps

120 s (60 s per quadriceps)
From the bottom up



Shins

60 s (30 s per leg)
From the outside in



Calves

60 s (30 s each calf)
From the bottom up



Feet

60 s (30 s per foot)
Back and forth between the toes and the heel

JOLT



www.getjolt.fr | www.getjolt.de | www.getjolt.com

Tous droits réservés / All rights reserved