



GUÍA DE MASAJE Y EJERCICIOS



Producto Importado y Distribuido en México por:
Suave y Fácil S.A. de C.V.
Teléfono de atención al cliente: (55) 2122-3480
Correo de atención al cliente: ventas@cvdirecto.mx
www.cvdirecto.mx

Contenido

4. Introducción
5. Masaje Vibratorio y Acupresión con Powerlegs
6. Masaje suave y vibración para las pantorrillas
7. Masaje profundo y vibración para las piernas
8. Ejercicio para pantorrillas
9. Estiramiento del Talón
10. Alivio para el Neuroma de Morton
11. Masaje para las pantorrillas
12. Masaje para los muslos posteriores
13. Masaje para los cuádriceps
14. Masaje para la zona lumbar baja





GUÍA DE MASAJE Y EJERCICIOS

Introducción

Todos los ejercicios y masajes se deben hacer en un máximo de 10 minutos o según lo especificado en cada entrenamiento. Durante los entrenamientos puede experimentar sensibilidad, use Powerlegs mientras le resulte cómodo.

Masaje Vibratorio y Acupresión con Powerlegs

Posición 1

Siéntese cómodamente en la silla o el sofá apoyando la espalda, coloque los pies sobre las almohadillas.

Úselo por un máximo de 10 minutos y a la velocidad que se sienta más cómodo. Este masaje está diseñado para relajar los pies y las piernas mientras promueve la circulación y tonificación.



Masaje suave y vibración para las pantorrillas

Posición 2

Siéntese en el borde de la silla o sofá y mantenga su cuerpo erguido. Mueva el producto lejos de usted donde puede colocar completamente los pies en las almohadillas y mantenga las pantorrillas estiradas.

Úselo por un máximo de 10 minutos y a la velocidad que se sienta más cómodo. Proporciona un masaje más suave en la parte inferior de los pies y en los muslos, trabajando directamente en las pantorrillas.



Masaje profundo y vibración para las piernas

Posición 3

Siéntese en el borde de la silla o sofá y mantenga su cuerpo erguido. Coloque el producto más cerca de usted y apoye los pies en las almohadillas.

Úselo por un máximo de 10 minutos y a la velocidad que se sienta más cómodo. Este masaje es más fuerte y profundo, trabajando directamente en la parte inferior de los pies, las pantorrillas, los muslos y las articulaciones.



Ejercicio para pantorrillas

Siéntese y coloque el producto como se ilustra en la posición 3 (Posición Inicial), mueva la punta de sus pies hacia la parte posterior de las almohadillas (Paso 2).

Apoye la punta de sus pies sobre Powerlegs, luego levante los talones mientras contrae las pantorrillas y mantenga esta posición durante 5 segundos (Paso 3), luego relájese durante 5 segundos y baje el talón. Mantenga siempre su cuerpo erguido.

Haga 3 series de 10 // 15 // 20 repeticiones dependiendo de su nivel o capacidad (Principiante, intermedio o avanzado).

Posición
Inicial
(Posición 3)



Estiramiento de Talón

Siéntese y coloque el producto como se ilustra en la posición 3, mueva los talones hacia la parte posterior de las almohadillas (Paso 2).

Apoye el talón sobre Powerlegs, luego levante los dedos del pie mientras contrae las espinillas y mantenga esta posición durante 5 segundos (Paso 3), luego relájese durante 5 segundos y baje los dedos de los pies. Mantenga siempre su cuerpo erguido.

Haga 3 series de 10 // 15 // 20 repeticiones dependiendo de su nivel o capacidad (Principiante, intermedio o avanzado).

Posición
Inicial
(Posición 3)



Alivio para el neuroma de Morton

Sentado cómodamente apoye sus pies en las almohadillas, ubique la parte delantera de sus pies entre el segundo y tercer dedo, sobre los nudos de acupresión. Masajeje el área para aliviar el dolor y sentir comodidad. Haga este ejercicio a la velocidad más baja y con presión moderada. Hágalo solamente hasta donde usted se sienta cómodo.



Masaje para las pantorrillas

Siéntese en el piso y apoye sus pantorrillas sobre las almohadillas.

Úselo por un máximo de 10 minutos y a una velocidad cómoda para usted, dependiendo de la intensidad que desee el masaje.



Masaje para los muslos posteriores

Siéntese en el piso y apoye la parte posterior de sus muslos sobre las almohadillas. Esto proporcionará un masaje directo a sus músculos.

Úselo por un máximo de 10 minutos y a una velocidad cómoda para usted, dependiendo de la intensidad que desee el masaje.



Masaje para los cuádriceps

Descanse su cuerpo en una posición horizontal apoyando los antebrazos en el piso, mantengalo en esa posición y coloque el Powerlegs debajo de sus muslos. Esto proporcionará un masaje directo a los cuádriceps.

Úselo por un máximo de 10 minutos o hasta que ya no pueda mantener la posición horizontal de manera efectiva. Use una velocidad cómoda para usted dependiendo de la intensidad que desee el masaje.



Masaje para la zona lumbar baja

Siéntese cómodamente colocando el Powerlegs al respaldo de la silla, con el cable hacia arriba. Apoye su zona lumbar como se muestra en la imagen y disfrute de un suave y relajante masaje en su espalda.

Úselo por un máximo de 10 minutos y a la velocidad que se sienta más cómodo. Este masaje está destinado a aflojar y relajar la zona lumbar.





Producto Importado y Distribuido en México por:

Suave y Fácil S.A. de C.V.

Teléfono de atención al cliente: (55) 2122-3480

Correo de atención al cliente: ventas@cvdirecto.mx

www.cvdirecto.mx

