virtufit

GEBRUIKSGIDS MASSAGEGUN



DE GIDS BIJ JE VIRTUFIT

M3 PRO PREMIUM

Alles over het gebruik van de M3 Pro Premium: de zes opzetstukken, de juiste techniek en korte routines voor elke spiergroep.

6 OPZETSTUKKEN | 10 MM AMPLITUDE | 5 TOT 8 UUR PER LADING

DE M3 PRO PREMIUM

WELKOM

Met de VirtuFit M3 Pro Premium masseer je jouw spieren wanneer het jou uitkomt: na een training, na een werkdag of 's avonds op de bank.

Deze gids laat zien hoe je hem bedient, welk opzetstuk bij welke spier past en hoe je hem veilig gebruikt. Lees pagina 3 voordat je begint.

IN DEZE GIDS

03 Veilig gebruiken

04 De opzetstukken

05 Welk opzetstuk waar?

06 Zo gebruik je hem

07 Per spiergroep

08 Routines en onderhoud

09 Snelle gids



SPECIFICATIES

Opzetstukken	6
Snelheidsstanden	30
Snelheid	1200 tot 3200 RPM
Amplitude	10 mm
Accu	2500 mAh
Gebruikstijd per lading	5 tot 8 uur
Laadtijd	3 tot 4 uur
Opladen	DC-oplader
Bediening	Touchscreen met stand en accuniveau
Behuizing	Aluminium
Gewicht	Circa 850 gram
Afmetingen	17,6 x 6,2 x 24 cm
Garantie	2 jaar bij thuisgebruik

ZO BEDIEN JE DE M3 PRO PREMIUM

Aan- en uitzetten
Zet de ON/OFF-schakelaar aan de onderkant van de handgreep op ON. Ben je klaar, zet hem dan weer op OFF.

Stand kiezen
Tik op − om de snelheid te verlagen en op + om de snelheid te verhogen. Je kiest uit 30 standen, van 1200 tot 3200 RPM.

Het display
De blauwe boog laat zien op welke stand je zit. De rode boog toont hoeveel lading de accu nog heeft.

Opladen
De aansluiting voor de meegeleverde DC-oplader zit naast de ON/OFF-schakelaar.

LEES DIT EERST

VEILIG GEBRUIKEN

Een massagegun is een krachtig apparaat. Met een paar duidelijke regels gebruik je hem veilig. Lees deze pagina voordat je hem voor het eerst gebruikt.

HIER MASSEER JE NIET

- **Hoofd, gezicht en de voor- en zijkant van je hals.** Hier liggen bloedvaten en zenuwen vlak onder de huid.
- **Botten en de wervelkolom, je borstbeen en ribben.** Zonder spier ertussen komen de tikken hard aan.
- **Gewrichten** zoals knie, elleboog, pols en enkel. Ook je lies, oksel en knieholte.
- **Vermijd:** wondjes, blauwe plekken, spataderen, zonnebrand of uitslag.
- **Plekken die rood, warm of gezwollen zijn,** en een verse blessure zoals een verrekte spier.

OVERLEG EERST MET JE HUISARTS ALS

- Je bent zwanger
- Je hebt een pacemaker of een ander implantaat
- Je bent kort geleden geopereerd of hebt een kunstheup of -knie
- Je hebt metalen pennen, platen of een spiraal
- Je hebt trombose gehad of gebruikt bloedverdunners
- Je hebt epilepsie of een hernia
- Je hebt diabetes met minder gevoel in je huid
- Je hebt botontkalking of een recente botbreuk

GEVOELIG MAG, PIJNLIJK NIET

Stop direct bij scherpe of stekende pijn, tintelingen, een doof gevoel, duizeligheid of misselijkheid. Merk je dat je je adem inhoudt of dat de spier zich aanspant, dan is de stand te hoog of het opzetstuk te smal.

Niet voor kinderen
Bewaar hem buiten bereik van kinderen.

Niet tijdens het laden
Haal eerst de DC-oplader eruit.

Luchtopening vrij
Houd vingers en haar weg van de opening.

Rust bij warmte
Laat hem afkoelen als hij warm aanvoelt.

ZO VOORKOM JE DE MEEST GEMAAKTE FOUTEN

- **Niet hard drukken:** de tikken doen het werk
- **Blijf bewegen:** max. 30 sec per gevoelige plek
- **Begin laag** en bouw rustig op
- **Start met de bolvormige** of vlakke kop

Deze gids geeft algemene informatie over het gebruik van een massagegun en is geen medisch advies. Twijfel je of een massagegun geschikt voor je is, vraag het dan eerst aan je huisarts of fysiotherapeut.

DE OPZETSTUKKEN

De M3 Pro Premium heeft zes opzetstukken. De vorm bepaalt hoe de kracht op je spier terechtkomt: een brede kop verdeelt de tikken over een groot vlak, een smalle kop zet ze op één punt. Kies daarom eerst het opzetstuk en pas daarna de stand.



BOLVORMIGE MASSAGEKOP

Round Head

Het meest veelzijdige opzetstuk. De ronde kop verdeelt de tikken over een groot oppervlak, ook als je hem niet helemaal recht houdt. Voor grote spiergroepen zoals bovenbenen, bilspieren en kuiten.

Begin hiermee · **Laag tot midden**



VLAKKE MASSAGEKOP

Flat Head

Een plat contactvlak dat steviger aanvoelt dan de bolvormige kop. Verdeelt de druk gelijkmatig over brede, vlezige spieren zoals je bovenbenen, borstspieren en bovenrug.

Brede spieren · **Alle standen**



KOGELVORMIGE MASSAGEKOP

Bullet Head

Zet alle kracht op één klein punt. Voor een gespannen plek diep in een dikke spier, zoals je bilspier of kuit. Gebruik hem kort, 15 tot 30 seconden per plek, en nooit op bot of pees.

Eén gerichte plek · **Lage stand**



VORKVORMIGE MASSAGEKOP

U-Head

De twee uitlopers vallen aan weerszijden van een bot of pees. Zo masseer je de spieren langs je wervelkolom, achter in je nek en rond de achillespees, zonder op bot of pees te drukken.

Rug en nek · **Lage stand**



DUIMVORMIGE MASSAGEKOP

Thumb Head

Werkt als een duim bij een handmassage: gericht, maar minder scherp dan de kogelvormige kop. Voor een gespannen plek naast je schouderblad, in je bilspier of in je kuit.

Gerichte druk · **Lage stand**



WIGVORMIGE MASSAGEKOP

Spade Head

Breed en licht gebogen, zodat hij soepel over grote spiervlakken glijdt. Prettig voor de onderrug naast de wervelkolom en de voor- en achterkant van je bovenbenen.

Grote spiervlakken · **Laag tot midden**

OPZETSTUKKEN

WELK OPZETSTUK WAAR?

Per spiergroep zie je hier welk opzetstuk van de M3 Pro Premium het beste werkt. Een vol rondje is de eerste keus, een open rondje een goed alternatief. Bij twijfel, begin dan met de bolvormige kop.

SPIERGROEP	Bolvormig	Vlak	Kogelvormig	Vorkvormig	Duimvormig	Wigvormig
Nek en bovenste trapezius	○			●		
Schouders	●	○				
Borstspieren		●				
Bovenrug	●		○	○	○	
Onderrug	●					○
Biceps	●	○				
Triceps	●	○				
Onderarmen		●				
Bilspieren	●		○		○	
Voorkant bovenbeen	●	○	○			○
Achterkant bovenbeen	●		○			○
Kuiten	●		○		○	

ZO WISSEL JE EEN OPZETSTUK

1. Zet het apparaat uit.
2. Trek het opzetstuk er recht uit.
3. Druk het nieuwe opzetstuk er recht in tot het vastzit.
   Niet draaien!

Controleer voor elke sessie of het opzetstuk goed vastzit. Een los opzetstuk gaat rammelen en tikt niet gelijkmatig.



Alles bij elkaar. In de opbergtas bewaar je de massagegun, de zes opzetstukken en de DC-oplader op één plek.

STAP VOOR STAP

ZO GEBRUIK JE HEM

1 Kies het opzetstuk

Neem bij twijfel de bolvormige kop. Wissel alleen als het apparaat uit staat.

2 Ontspan de spier

Ga zo zitten of liggen dat de spier die je masseert niets hoeft te doen. Een aangespannen spier voelt de tikken harder en ontspant niet.

3 Zet hem aan op een lage stand

Zet de schakelaar aan de onderkant op ON voordat je de kop op je lichaam zet. Begin op een lage stand en ga met + omhoog zodra het prettig voelt.

4 Zet de kop recht op de spier

Houd de massagegun haaks op de spier en laat hem rusten zonder extra te drukken. Het gewicht van het apparaat en de tikken doen het werk.

5 Beweeg in lange, rustige halen

Beweeg langzaam over de hele spier, van het ene uiteinde naar het andere en weer terug. Blijf niet langer dan 30 seconden op één gevoelige plek.

6 Rond rustig af

Zet hem uit en beweeg of rek de spier even. Voelde iets onprettig, kies dan de volgende keer een lagere stand, een breder opzetstuk of een kortere tijd.

TIJD

30 sec tot 2 min

per spiergroep, nooit langer dan 30 sec op één gevoelige plek

DRUK

Licht

rond 4 tot 6 op een schaal van 10: merkbaar, nooit pijnlijk

STAND

Laag beginnen

Per sessie rustig opbouwen; hoe kleiner de kop, hoe lager de stand

DE FUNCTIE VAN DE MASSAGEGUN

De korte, snelle tikken brengen de spier en het weefsel eromheen in beweging. Een stijve spier voelt daarna losser aan, en je kunt tijdelijk wat verder bewegen. Een massagegun voert geen melkzuur af en vervangt geen warming-up of fysiotherapeut.

Je kunt hem elke dag gebruiken, zolang het prettig blijft voelen. Een sessie van 5 tot 10 minuten is ruim voldoende; langer of harder levert niets extra op.



PER SPIERGROEP

BOVENLICHAAM
Lage stand en korte periode: bot ligt dicht onder de huid.

NEK EN BOVENSTE TRAPEZIUS
30 sec per kant

Opzetstuk	**Vorkvormige kop**, ook bolvormige Op een lage stand
Let op	Niet op de voor- en zijkant van je hals en niet op de wervels

SCHOUDERS
30-60 sec per kant

Opzetstuk	**Bolvormige kop**, ook vlakke Op een lage tot middelste stand
Let op	Niet op het sleutelbeen en de punt van je schouder

BORSTSPIEREN
30 sec per kant

Opzetstuk	**Vlakke kop** Op een lage stand
Let op	Niet op borstbeen, ribben en oksel

BOVENRUG
1 min per kant

Opzetstuk	**Bolvormige kop**, ook duimvormige of vorkvormige Op een lage tot middelste stand
Let op	Niet op de wervels en de rand van je schouderblad

ONDERRUG
30-60 sec per kant

Opzetstuk	**Bolvormige kop**, ook wigvormige Op een lage stand
Let op	Niet op de wervels en de zijkant boven je heup

BICEPS
30-60 sec per arm

Opzetstuk	**Bolvormige kop**, ook vlakke Op een lage tot middelste stand
Let op	Niet in de binnenkant van je elleboog

TRICEPS
30-60 sec per arm

Opzetstuk	**Bolvormige kop**, ook vlakke Op een lage tot middelste stand
Let op	Niet op de punt van je elleboog

ONDERARMEN
30 sec per kant

Opzetstuk	**Vlakke kop** Op een lage stand
Let op	Niet op pols en elleboog

ONDERLICHAAM
Grote spieren: optie tot langer masseren per spiergroep.

BILSPIEREN
1-2 min per kant

Opzetstuk	**Bolvormige kop**, ook duimvormige Op een lage tot middelste stand
Let op	Niet op je heupbot en je stuitje

VOORKANT BOVENBEEN
1-2 min per been

Opzetstuk	**Bolvormige kop**, ook vlakke of wigvormige Op een lage tot middelste stand
Let op	Niet op je knieschijf en niet in je lies

ACHTERKANT BOVENBEEN
1-2 min per been

Opzetstuk	**Bolvormige kop**, ook wigvormige Op een lage tot middelste stand
Let op	Niet in je knieholte

KUITEN
1 min per been

Opzetstuk	**Bolvormige kop**, ook duimvormige Op een lage stand
Let op	Niet op de achillespees, het scheenbeen en de knieholte

ROUTINES EN ONDERHOUD

ROUTINES EN ONDERHOUD

Een massagegun werkt het best als korte gewoonte. Kies de routine die bij het moment past; voelt een spier gevoelig, houd het dan korter.

DE EERSTE KEER

5 MIN

Bolvormige kop · laagste stand

Kuiten	30 sec per been
Voorkant bovenbeen	30 sec per been
Achterkant bovenbeen	30 sec per been
Schouders	30 sec per kant

NA KRACHTTRAINING

10 MIN

Bolvormige of vlakke kop · lage tot middelste stand

Bovenbenen, voor en achter	1 min per kant
Bilspieren	1 min per kant
Borst en schouders	30 sec per kant
Bovenrug, met hulp	1 min

NA HARDLOPEN OF FIETSEN

7 MIN

Bolvormige kop · lage tot middelste stand

Kuiten	1 min per been
Voorkant bovenbeen	1 min per been
Bilspieren	1 min per kant
Achterkant bovenbeen	30 sec per been

NA EEN WERKDAG

5 MIN

Bolvormige of vorkvormige kop · lage stand

Nek en bovenste trapezius	30 sec per kant
Bovenrug, met hulp	1 min
Onderarmen	30 sec per arm
Bilspieren	30 sec per kant

OPLADEN EN ONDERHOUD

- Laad hem voor het eerste gebruik volledig op.
- Gebruik alleen de meegeleverde DC-oplader.
- Gebruik hem niet tijdens het opladen.
- Laad op tijd bij; laat de accu niet helemaal leeglopen.

3-4 uur	**5-8 uur**	**2500 mAh**
laadtijd	gebruikstijd per lading	accucapaciteit

Schoonmaken en bewaren. Veeg het apparaat en de opzetstukken na gebruik af met een droge, zachte doek, zonder water of schoonmaakmiddel. Bewaar hem droog en stofvrij in de meegeleverde opbergtas, samen met de opzetstukken en de oplader.

2 JAAR

Garantie. Op de M3 Pro Premium zit 2 jaar garantie bij thuisgebruik. Gaat hij niet aan, laad hem dan eerst volledig op. Maakt hij een vreemd geluid of wordt hij erg warm, stop dan meteen en neem contact op met de winkel waar je hem kocht.

SNELLE GIDS

De belangrijkste regels op één pagina. Print hem uit en bewaar hem bij de massagegun.

WELK OPZETSTUK?



Bolvormig

Grote spiergroepen. Begin hiermee.



Vlak

Brede, vlezige spieren.



Kogelvormig

Eén diepe plek, kort.



Vorkvormig

Langs wervelkolom, nek en achillespees.



Duimvormig

Eén gespannen plek, gericht.



Wigvormig

Onderrug en bovenbenen.

IN VIJF STAPPEN

1. Welk opzetstuk
Bij twijfel de bolvormige kop

2. Spier ontspannen
Zitten of liggen

3. Laag beginnen
Rustig opbouwen

4. Recht en licht
Niet extra drukken

5. Blijven bewegen
Lange, rustige halen

TIJD
30 sec - 2 min
per spiergroep, max. 30 sec per gevoelige plek

DRUK
Licht
merkbaar, nooit pijnlijk

STAND
Laag starten
hoe kleiner de kop, hoe lager de stand

HIER NIET

- Hoofd, gezicht, voor- en zijkant van je hals
- Wervelkolom, borstbeen en ribben
- Gewrichten, lies, oksel en knieholte
- Wondjes, blauwe plekken en verse blessures

STOP BIJ

- Scherpe of stekende pijn
- Tintelingen of een doof gevoel
- Duizeligheid of misselijkheid

Twijfel? Vraag je huisarts of fysiotherapeut.



JOY IN EVERYDAY MOVEMENT

Begin rustig, let op wat je spieren je vertellen en bouw van daaruit op. Zo wordt de M3 Pro Premium een vast onderdeel van je herstel na het sporten en van je ontspanning na een lange dag.

virtufit

VirtuFit is een Nederlands merk uit Hengelo.
2 jaar garantie op de M3 Pro Premium.