

SensuPulse® Pro v2



E- Book

DISCLAIMER

LEES DIT VOOR GEBRUIK WAARSCHUWING

- * Gebruik de SensuPulse Pro V2 niet bij blessures en raadpleeg uw arts alvorens de SensuPulse Pro V2 te gebruiken.
- * Gebruik de SensuPulse Pro V2 nooit in de buurt van water.
- * Houd het ventilatierooster vrij van stof, vocht en vuil.
- * Verwijder geen delen of schroeven en probeer de SensuPulse Pro V2 nooit zelf te openen.
- * Laat de SensuPulse Pro V2 30 minuten rusten alvorens opnieuw te gebruiken.
- * Laad de SensuPulse Pro V2 enkel onder toezicht op.
- * Ontkoppel de oplader van de SensuPulse Pro V2 na het opladen alvorens te gebruiken.
- * Enkel geschikt voor volwassenen.

WAARSCHUWING GEVAAR:

Om risico's op elektrische schokken, verwonding en brand te beperken, mag de SensuPulse Pro V2 enkel gebruikt worden volgens onderstaande instructies:

- * Enkel geschikt voor volwassenen.
- * Laat de SensuPulse Pro V2 nooit opladen of aanstaan zonder toezicht.
- * Gebruik de SensuPulse Pro V2 nooit op andere manieren dan aangegeven.
- * Controleer de SensuPulse Pro V2 zorgvuldig op defecten voor elke sessie.
- * Enkel opladen met de originele meegeleverde SensuPulse oplader.
- * Gebruik nooit water of ander vocht in de buurt van de SensuPulse Pro V2.
- * Houd haren, vingers en andere lichaamsdelen weg bij de schacht van de SensuPulse massage kop omdat knelling kan ontstaan.
- * Blauwe plekken kunnen eventueel bij gebruik van de SensuPulse Pro V2 en andere massage guns ontstaan.
- * Controleer behandelde lichaamsdelen geregeld en stop onmiddellijk bij pijn, irritatie of ongemak.
- * Gebruik de SensuPulse Pro V2 enkel op zacht lichaamsweefsel zonder irritatie, ongemak of pijn.
- * Gebruik de SensuPulse Pro V2 nooit op het hoofd en botten.
- * Gebruik de SensuPulse Pro V2 enkel op een droge huid of kleding voor ongeveer 45 tot maximaal 90 seconde per spier.

DISCLAIMER

LEES DIT VOOR GEBRUIK

Gebruik de SensuPulse Pro V2 nooit zonder eerst goedkeuring te krijgen van uw arts in onderstaande gevallen:

Zwangerschap, gebruik van pace-makers, gewricht vervangingen, recente operaties, epilepsie, migraines, hernias, spondylosis, diabetes, metalen platen in het lichaam of bij andere bezorgd-heden in verband met uw fysieke gezondheid.

Deze gevallen sluiten het gebruik van de SensuPulse Pro V2 niet uit maar advies van een medisch expert is hierbij wel nodig.

GARANTIE

Wanneer er zich binnen twee jaar na aankoop een productiefout of een defect voordoet wordt uw SensuPulse Pro V2 gratis hersteld of vervangen.

Contacteer ons bij defect aub via e-mail: info@sensupulse.com

CONTACT

Voor vragen over de SensuPulse Pro V2 of een ander SensuPulse product kunt u altijd contact opnemen met onze SensuPulse klantenservice.

E-mail: info@sensupulse.com

Website: www.sensupulse.com

INHOUDSOPGAVE

DISCLAIMER, VEILIGHEID EN GEVAAR!	01
INHOUDSOPGAVE	02
DE ORIGINELE SENSUPULSE PRO V2	03
SIMPELE STAPPEN	04
HANDLEIDING	05
TRIGGER POINTS & ACUPRESSUUR	06
GROTE BORSTSPIER	07
BICEPS	08
TRICEPS	09
DIKKE DARM	10
ONDERARM	11
DARMEN	12
TRAPEZIUS	13
RUG	14
VIERSIJDIGE LENDENSPIER	15
REN 6	16
GROTE LENDENSPIER	17
VIERSHOOFDIGE DIJSPIER	18
VIERSHOOFDIGE DIJSPIER 2	19
GROTE LENDENSPIER 2	20
MUSCULUS RECTUS FEMORIS	21
GALBLAAS	22
MUSCULUS RECTUS FEMORIS 2	23
DIEPE BILSPIER	24
GROTE BILSPIER	25
MIDDELSTE BILSPIER	26
TWEEHOOFDIGE DIJSPIER	27
DE MAAG	28
VOORSTE SCHEENBEEN SPIER	29
MUSCULUS SOLEUS	30
OPPERVLAKKIGE KUITSPIER	31
DE MILT	32
DE LEVER	33
TEEN SKELETSPIER	34
TEEN SKELETSPIER 2	35

Van harte gefeliciteerd met uw SensuPulse Pro V2 en welkom bij het originele SensuPulse E- Book.

Dit is een praktische en uitgebreide gids voor het lokaliseren van specifieke spieren en delen van het lichaam tijdens het gebruik van de originele SensuPulse Pro V2.

In deze E- Book vindt u voornamelijk pagina's met acupressuurpunten.

Dit is een lichaamswerktherapie die zijn

oorsprong vindt in Azië en die de energiestroom in de meridiaankanalen van het lichaam bevordert.

De bedoeling is om een uitgebreide, maar toch eenvoudige en snelle referentiebron over acupressuur zelfmassage te bieden.

Rekken is daarbij een belangrijke manier om voedingsstoffen in het zachte weefsel van de spieren te laten stromen, meer mobiliteit en bloedsomloop te bieden, de

energie te verhogen, pijn, blessures en fysieke spanning te verminderen, de geest te ontspannen, meer vloeiende bewegingen mogelijk te maken, en natuurlijk de essentie voor het welzijn van het bewegingsapparaat.

Door het gebruik van de SensuPulse Pro V2 te combineren met oefeningen als stretchen en ontspannen ademen kan dit u langdurige voordelen opleveren.

Dit E- Book is niet bedoeld om pijn of verwondingen te genezen.

SensuPulse aanvaardt geen verantwoordelijkheid en aansprakelijkheid

voor verwondingen of blessures die optreden tijdens het gebruik van de SensuPulse en dit E- Book.

Raadpleeg een arts voordat u dit E- Book gebruikt.

1: De SensuPulse Pro V2 aanzetten.

Aan de onderkant van de SensuPulse Pro V2 zit een schakelaar, deze dient u naar ON te schuiven.
De SensuPulse Pro V2 is nu gereed voor gebruik.

Stap 2: Een spier uitkiezen.

Door één van de volgende vragen te beantwoorden kunt u de juiste keuze maken om de gewenste spier te behandelen wanneer u de SensuPulse Pro V2 niet wil gebruiken voor een acupressuur massage.

- Welke spier of spiergroep heb ik zojuist getraind?
- In welke spier of spiergroep heb ik momenteel spierpijn?
- Waar in mijn lichaam ervaar ik momenteel druk of stress?

Het is mogelijk dat je op meerdere vragen een antwoord hebt.

In dat geval begin je met het masseren van één locatie of spier.

Wanneer deze klaar volgt de volgende spier.

Stap 3: De juiste SensuPulse massagekop kiezen.

Iedere SensuPulse massagekop heeft zijn eigen specifieke lichaamsgedeeltes waarop deze maximaal presteert.

Zie schema met de aanbevolen SensuPulse massagekoppen voor elke spier op uw bijgeleverde handleiding of de volgende pagina, dit geldt alleen wanneer u de SensuPulse Pro V2 niet wil gebruiken voor een acupressuur massage.

Handleiding SensuPulse® Pro v2

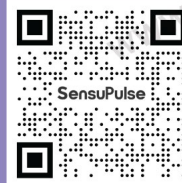


Plaats de originele massagekop stevig in de SensuPulse.



Verwijder de originele massagekop voorzichtig uit de SensuPulse.

Lees het originele uitgebreide SensuPulse E-Book voor gebruik om zo op de hoogte te zijn van de regels, gezondheidstips, voorzorgsmaatregelen en trainingen van professionals.



Scan de QR Code en download vandaag nog gratis jouw complete SensuPulse E-Book! Met heel veel tips van professionals, uitgebreid aanbod van oefeningen, voorzorgsmaatregelen en instructies.

De SensuPulse Pro V2 dient tijdens het opladen niet gebruikt te worden om de conditie van de krachtige NanoZen batterij optimaal te houden. U dient er ten alle tijden rekening mee te houden dat wanneer u de SensuPulse Pro V2 op een te hoge stand gebruikt dit uiteindelijk en eventueel op termijn spierschade zou kunnen veroorzaken.

De SensuPulse Pro V2 schakelt na een sessie van 20 minuten automatisch uit door de NanoZen beveiliging. Wanneer dit voorkomt kunt u de SensuPulse Pro V2 na een korte pauze opnieuw aanzetten en gebruiken.

De NanoZen batterij past zich aan tijdens uw gebruik door middel van AI technologie. Het batterij niveau kan tijdens het gebruik wisselen door de druk en intensiteit die u uitvoert.

Wanneer u bijvoorbeeld van een hoge intensiteit naar een lage intensiteit gaat, kan het zijn dat het batterij niveau juist omhoog gaat in plaats van omlaag, en andersom. Door deze techniek kan het ook voorkomen dat u na het volledig opladen ziet dat uw batterij niveau niet op 100% zit, terwijl de batterij wel volledig is opgeladen, dit is heel normaal omdat de AI techniek zich aan uw gebruik aanpast.

- Kies het gewenste opzetstuk en schuif deze in de SensuPulse.
- Druk de aan/ uit schakelaar op de onderkant van de SensuPulse.
- Activeer de laagste stand op het touchscreen display.
- Plaats de SensuPulse voorzichtig op het gewenste lichaamsdeel.
- Kies indien nodig een sterkere stand op het touchscreen display.
- Als u besluit druk uit te oefenen op bepaalde spieren kunt u dit op het scherm aflezen door middel van de ingebouwde SensuPulse druk sensor.

Gekozen snelheidsniveau

Batterij niveau, past zich aan d.m.v. AI

Diepte en druk sensor

Snelheidsniveau omhoog

Snelheidsniveau omlaag

Aan / uit schakelaar

XL RONDE KOP
Palm, Rug, Billen, Benen

WAAIER-VORMIGE KOP
Rug, Billen, Benen, Kuiten

HALVE CIRKEL-VORMIGE KOP
Benen, Billen, Armen

SPADE KOP
Rug, Billen, Benen, Kuiten

U-VORM
Nek, Rug, Achillespees

GYROKOP
Gewrichten, gevoelige spieren

T-VORMIGE KOP
Rug, Billen, Benen, Kuiten

PLATTE KOP
Rug, Billen, Benen, Kuiten

MEER VOUDIGE KOPPEN
Schouder, Billen

RONDE KOP
Palm, Rug, Billen, Benen

KOGEL KOP
Gewrichten, Gevoelige spieren

PADDESTOEL KOP
Gewrichten, gevoelige spieren

Nu volgt een uitgebreide exclusieve gids met trigger points en acupressuur/acupunctuur massage oefeningen voor de SensuPulse Pro V2.

Dit zijn afbeeldingen met acupressuurpunten. Dit is een lichaamswerktherapie die zijn oorsprong vindt in Azië en die de energiestroom in de meridiaankanalen van het lichaam bevordert.

SensuPulse® Pro v2

musculus pectoralis - grote borstspier



De musculus pectoralis major oftewel grote borstspier, behoort tot de ventrale spiergroep. Het is een grote, oppervlakkig gelegen, waaivormige spier. Deze spier bestaat uit drie delen: pars clavicularis, pars sternocostalis en pars abdominalis.

Eventuele symptomen:

Strak aangespannen gevoel in de schouder
Beperkte abductie ter hoogte van de schouder
Gevoeligheid van borst tot schouder

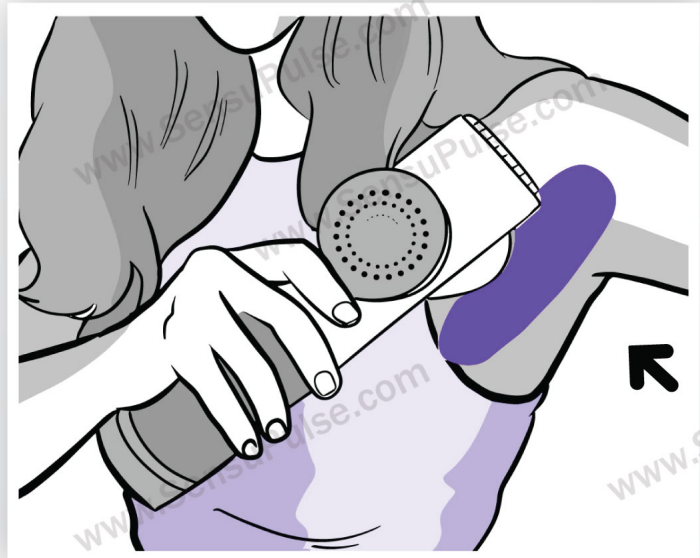
Mogelijke oorzaken:

Incorrecte schouderhouding
Zwaar tillen
Klimmen
Schouderoefeningen
Borstoefeningen
Overmatig schoudergebruik tijdens het rijden

Indirecte pijnlijke gebieden:

Middenzijde van de arm tot aan het midden van het onderarm.
Voorkant van de schouder.
Gehele borstgebied.

Aanbevolen massagegebied



Aanbevolen massagekoppen:



SensuPulse® Pro v2

BICEPS BRACHII - BICEPS



De musculus biceps brachii oftewel biceps is een spier in de bovenarm. In de volksmond worden bicipsen ook wel spierballen genoemd. Deze bi-articulaire spier passeert zowel het schouder- als het ellebooggewricht.

Eventuele symptomen:

Oppervlakkige en anterieure schouderpijn
Gevoeligheid over de bicipitale pees
Beklemmend gevoel bij het opsteken van de hand boven het hoofd
gevoelige bureauhouding

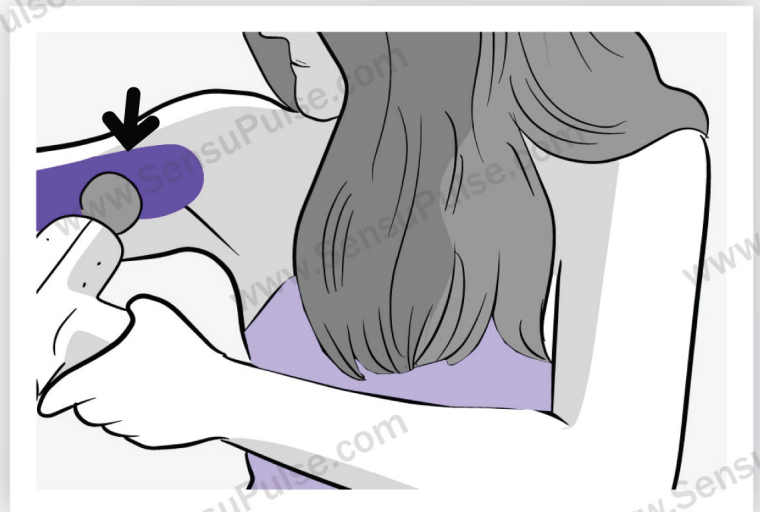
Mogelijke oorzaken:

Zwemmen
Tennis
Boksen
Basketbal
Rotsklimmen

Indirecte pijnlijke gebieden:

Bovenkant van de schouder tot aan de binnenkant van het elleboog

Aanbevolen massagegebied



Aanbevolen massagekoppen:



SensuPulse® Pro v2

TRICEPS BRACHII - TRICEPS



De musculus triceps brachii of driehoofdige armstrekker, meestal alleen triceps genoemd, is een grote driekoppige skeletspier bij de mens die de onderarm strekt. De triceps zorgt voor ongeveer zestig procent van de massa van de arm en is nodig voor het strekken van de elleboog.

Eventuele symptomen:

- Overmatige pijn in de arm na inspanning.
- Moeilijk te lokaliseren spierpijn.
- Spanning bij het volledig strekken van de elleboog.

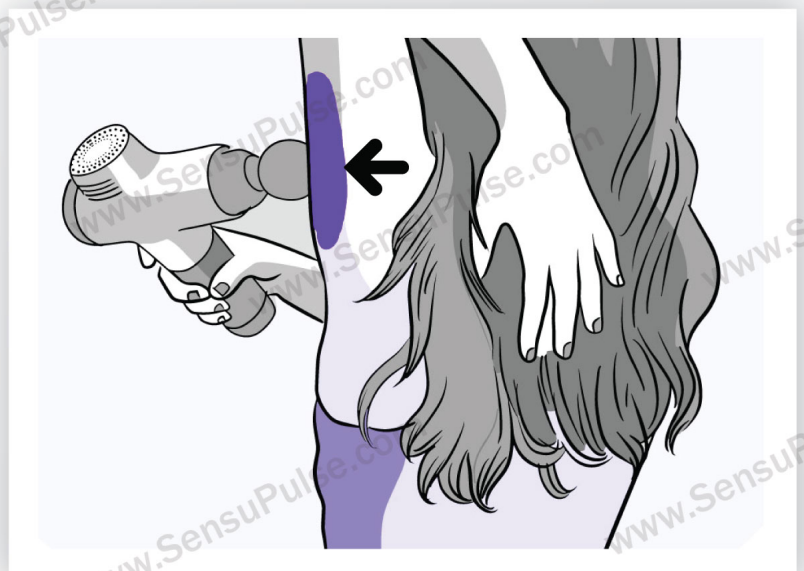
Mogelijke oorzaken:

- Tennissen.
- Opdrukken.
- Overmatig autorijden met een handgeschakelde versnellingsbak.
- Zware gewichten of voorwerpen naar beneden duwen.

Indirecte pijnlijke gebieden:

- Pijn in de onderarm tot aan de pink en ringvinger.

Aanbevolen massagegebied



Aanbevolen massagekoppen:



SensuPulse® Pro v2

Intestinum cras- sum - Dikke darm



In de dikke darm worden voedselresten in het lichaam opgenomen die de dunne darm niet heeft kunnen verwerken. Dit is bijvoorbeeld het geval bij bestanddelen die niet de juiste vorm hebben of die eerst nog moeten worden afgebroken door darmbacteriën.

Symptomen:

- Overmatige hitte in het lichaam zoals koorts of opvliegers.
- Pijn bij het strekken of buigen van de pols.
- Verzwakt immuunsysteem.
- Spierpijn in de onderarm.

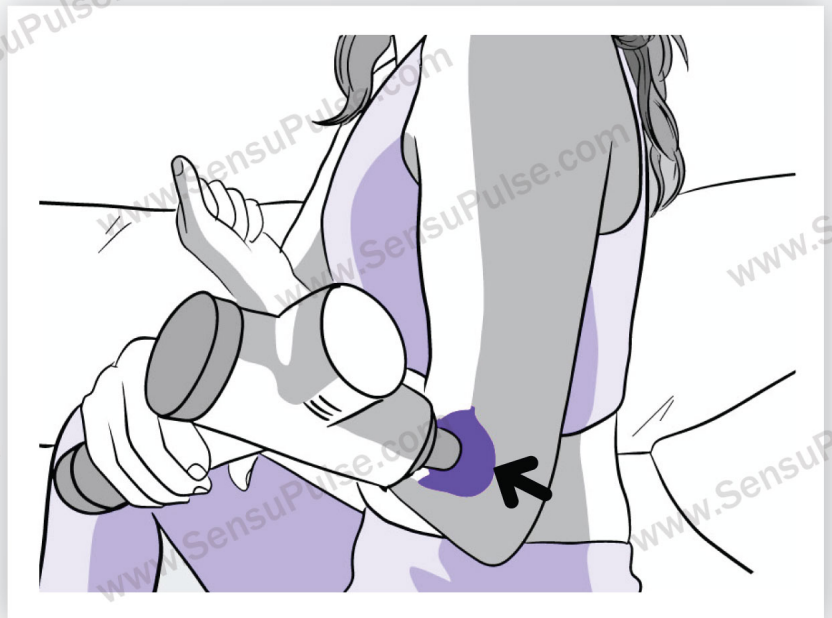
Mogelijke oorzaken:

- Overmatig gebruik van onderarmspieren
- Herhaaldelijk krachtig vastgrijpen
- Toename van ziekteverwekkers zoals virussen of ongunstige bacteriën in het lichaam

Indirecte pijnlijke gebieden:

- Oververhitting en prikkelend gevoel in het lichaam.
- Pijn in de buitenkant van de elleboog.
- Tenniselleboog waarbij de pijn uitstraalt naar de onderarm en pols.

Aanbevolen massagegebied



Aanbevolen massagekoppen:



SensuPulse® Pro v2

antebracchium - onderarm



De onderarm, voorarm of antebracchium is een onderdeel van het menselijk lichaam, namelijk het deel van de arm dat zich tussen de elleboog en de pols bevindt. De bewegingen die de onderarm kan maken zijn het gevolg van de bewegingsmogelijkheden die het ellebooggewricht en het polsgewricht geven.

Eventuele symptomen:

- Krampen in de vingers
- Gevoeligheid in de handpalm
- Pijn in de hele onderarm
- Het carpaal-tunnelsyndroom (is een klachtenpatroon veroorzaakt door een beknelling van de zenuw die loopt in het midden van de arm)

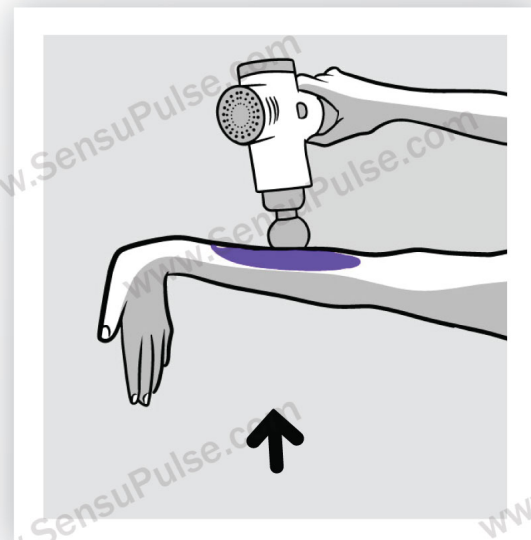
Mogelijke oorzaken:

- Tennis
- Klimmen
- Gewichtheffen
- Een zenuwbeknelling
- Overmatig gebruik van een toetsenbord
- Veelvoudig grijpbewegingen maken

Indirecte pijnlijke gebieden:

- Palmair oppervlak van de hand en de pols
- Een tenniselleboog waarbij de pijn uitstraalt naar de pols en onderarm

Aanbevolen massagegebied



Aanbevolen massagekoppen:



SensuPulse® Pro v2



Intestinum - darmen

De 12-vingerige darm, de dunne darm en de dikke darm zijn de belangrijkste onderdelen van het spijsverteringskanaal.

Symptomen:

Spanning tussen hand en duim
obstipatie
voedselvergiftiging
katers
misselijkheid
Ongemakkelijk gevoel in het hoofd en de nek

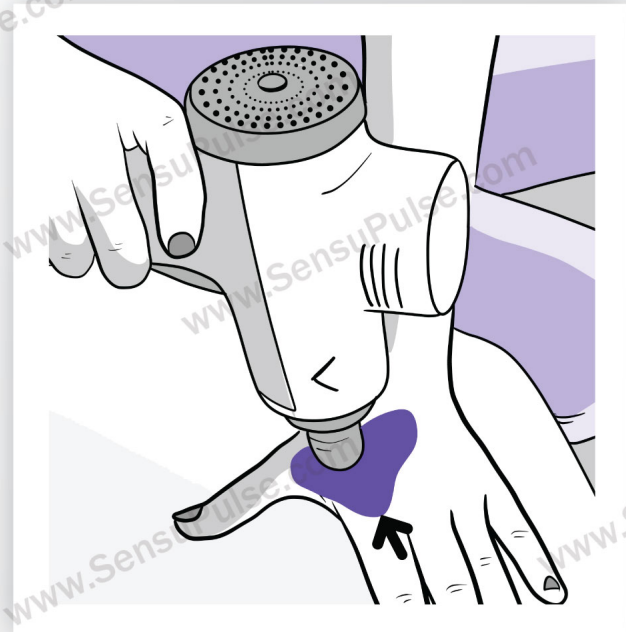
Mogelijke oorzaken:

Softbal
honkbal
Gamen
Zware koffers dragen
Overmatig gebruik of het rekken van de duim

Indirecte pijnlijke gebieden:

Kaakpijn
Hoofdpijn
Nek pijn
Kiespijn

Aanbevolen massagegebied



Aanbevolen massagekoppen:



SensuPulse® Pro v2

monnikskapspier - trapezius



De musculus trapezius of monnikskapspier is in de menselijke anatomie de ruitvormige spier boven op de rug. De monnikskapspier loopt van de schedelbasis tot aan het midden van de rug.

Symptomen:

- Ernstige nekpijn
- Stijfheid in de nek
- Spanning in de rug

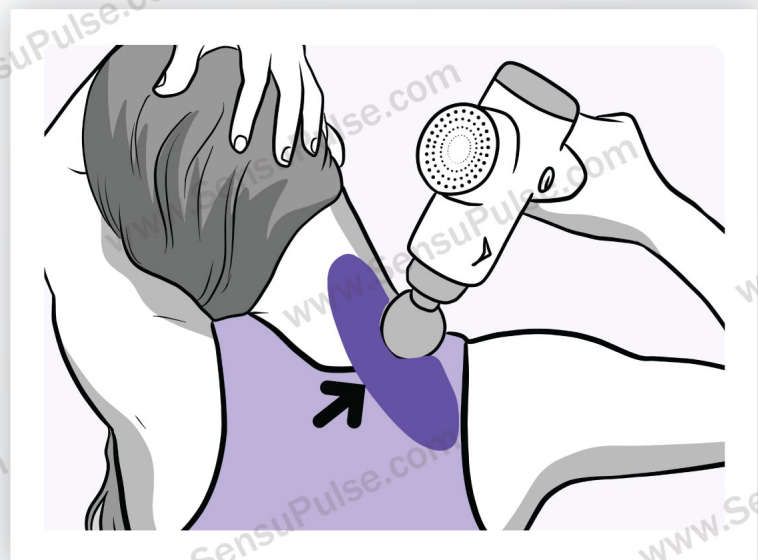
Mogelijke oorzaken:

- Muziekinstrumenten bespelen
- contactsporten
- Volleybal
- Golf
- Roeien
- Autoracen
- Een zware rugzak dragen

Indirecte pijnlijke gebieden:

- Bovenrug
- Zijkant nek
- Hoofd
- Tussen de schouderbladen

Aanbevolen massagegebied



Aanbevolen massagekoppen:



SensuPulse® Pro v2

longissimus thoracis - rug



De musculus longissimus thoracis vormt het onderste deel van de musculus longissimus, een van de diepe spieren van de rug. Het is een voortzetting van de musculus erector spinae. De naam thoracis verwijst naar de locatie van de spier rond de thorax.

Symptomen:

Spierstijfheid
Stijf gevoel in de wervelkolom
Beklemmend gevoel tijdens het opstaan

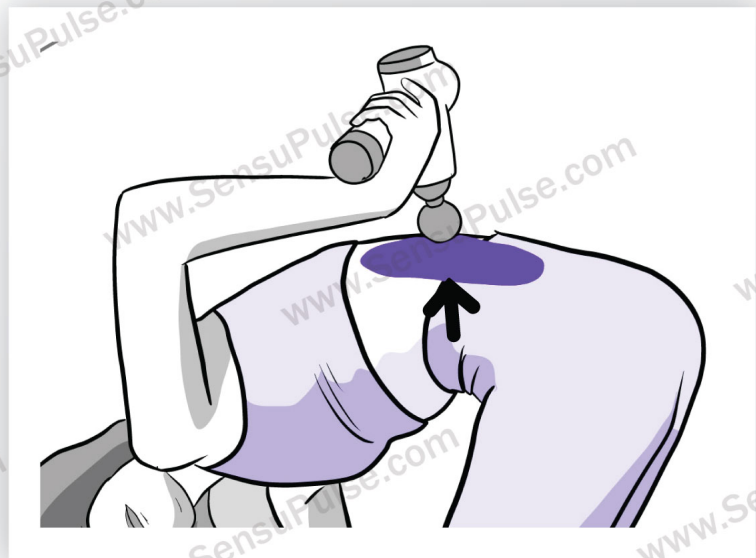
Mogelijke oorzaken:

Overmatige sit-ups of deadlifts
Golf
Tennis
Snel buigen en draaien
Zitten tijdens een lange vlucht
Zwakke spieren

Indirecte pijnlijke gebieden:

Moeite met draaien of zijwaarts buigen
Beperkt voorwaarts kunnen buigen
Stijf gevoel in de ochtend
Pijn in de onderrug

Aanbevolen massagegebied



Aanbevolen massagekoppen:



SensuPulse® Pro v2

quadratus lumborum- vierzijdige lendenspier



De musculus quadratus lumborum of vierzijdige lendenspier is een uit twee delen bestaande skeletspier: pars ventralis en pars dorsalis. De spier is onregelmatig en verbreedt caudaalwaarts. Ze behoort tot de groep van de dorsale rompspiieren.

Symptomen:

Spierstijfheid
Stijf gevoel in de wervelkolom
Beklemmend gevoel tijdens het opstaan

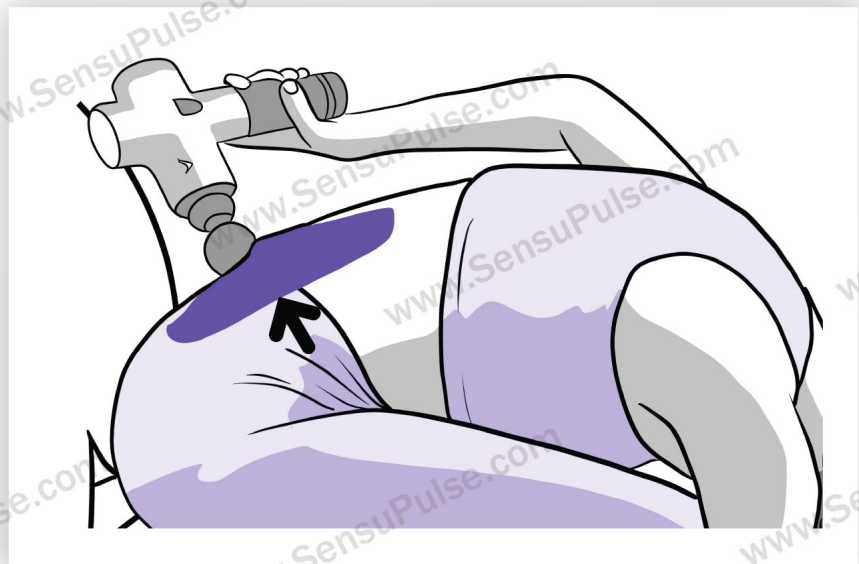
Mogelijke oorzaken:

Zwaar tillen
Snel buigen en draaien
Zwakke spieren

Indirecte pijnlijke gebieden:

Pijn in de onderrug
Moeite met draaien of zijwaarts buigen
Stijf gevoel in de ochtend
Stijf gevoel tijdens het zitten

Aanbevolen massagegebied



Aanbevolen massagekoppen:



SensuPulse® Pro v2

Ren 6 - net onder de navel



Bij mannen is dit het opslagpunt voor de levens-Qi. Bij vrouwen helpt dit punt juist bij het reguleren van de menstruatie. Dit is een belangrijk punt voor het versterken van je Yin en Jing en daarmee de werking van darmen en nieren. Locatie: 1½ duimbreedtes (Cun) onder je navel.

WAARSCHUWING: activeer dit punt NIET tijdens de zwangerschap!

Symptomen:

Weinig energie
Chronische vermoeidheid
Constipatie
Maagpijn

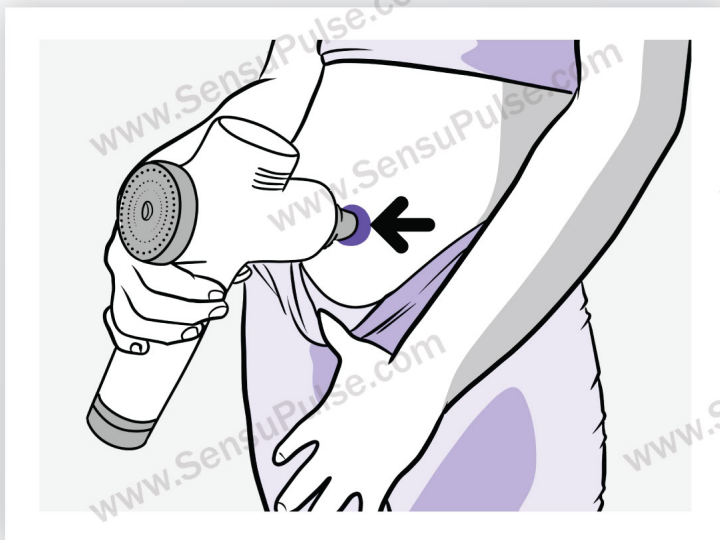
Mogelijke oorzaken:

Overmatige uitputting bij
buikspieroefeningen
Koude lichaamstemperatuur
Urineproblemen
Trage circulatie

Indirecte pijnlijke gebieden:

Ongemakkelijk gevoel in de buik
Futloosheid
Tintelend gevoel in de voeten

Aanbevolen massagegebied



Aanbevolen massagekoppen:



SensuPulse® Pro v2

Iliopsoas - grote lendespier



De musculus psoas major of grote lendespier is een spier die zich diep in het lichaam bevindt tussen de bovenkant van het dijbeen en de onderzijde van de wervelkolom.

Symptomen:

- Verticale pijn in de onderrug
- Lumbale pijn bij het opstaan
- Pijn in de voorkant van het dijbeen

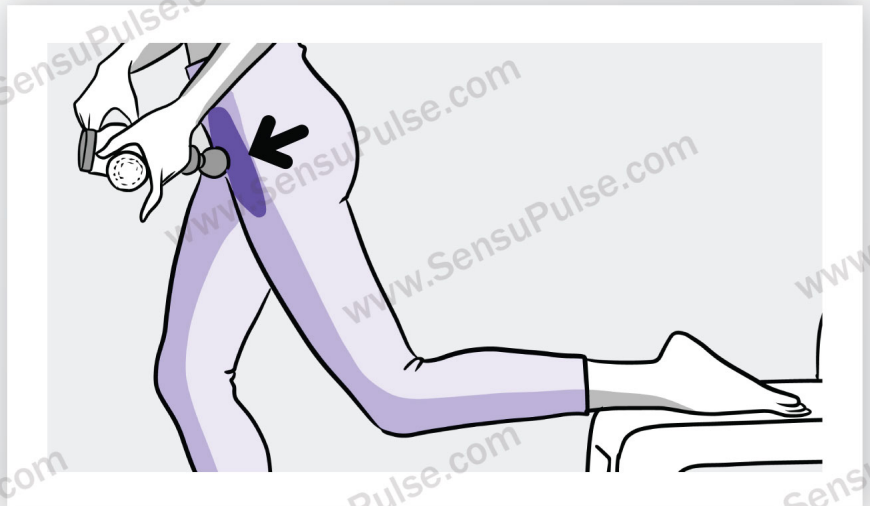
Mogelijke oorzaken:

- Dansen
- Atletiek
- Langdurig zitten in een verkeerde houding
- Slapen in de foetushouding
- Krachtige sit-ups
- Springtouwen

Indirecte pijnlijke gebieden:

- Pijn van de onderrug tot de voorkant van de heup
- Pijn in de bovenbil

Aanbevolen massagegebied



Aanbevolen massagekoppen:



SensuPulse® Pro v2

musculus quadriceps femoris



De **musculus quadriceps femoris** of vierhoofdige dijspier is een vierkoppige skeletspier aan de voorzijde van de dij. Zij is de belangrijkste spier voor de extensie van het been, en vormt een grote, vlezige massa die de voor- en zijkanten van de dij bedekt.

Symptomen:

- Beklemmend gevoel in de onderrug
- Pijn in de lendenen bij het opstaan
- Pijn in de voorkant van het dijbeen
- Beklemming in de heupen

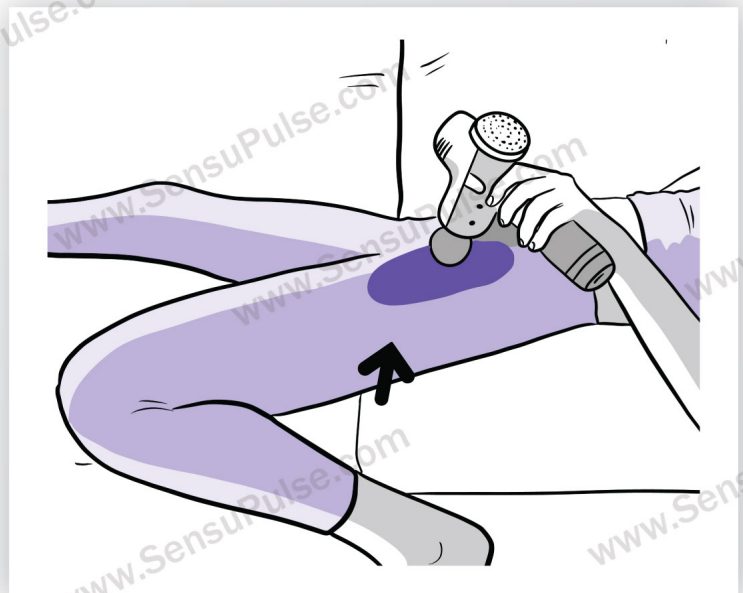
Mogelijke oorzaken:

- Atletiek
- Basketbal
- Dansen
- Langdurig zitten in een verkeerde houding
- Overmatig squats trainen
- Slechte warming-up voor het sporten

Indirecte pijnlijke gebieden:

- Voorste dij en straalt naar de benen
- Lumbale regio
- Bovenbil
- Heup

Aanbevolen massagegebied



Aanbevolen massagekoppen:



SensuPulse® Pro v2

musculus quadriciceps femoris



De musculus quadriciceps femoris of vierhoofdige dijspier is een vierkoppige skeletspier aan de voorzijde van de dij. Zij is de belangrijkste spier voor de extensie van het been, en vormt een grote, vlezige massa die de voor- en zijkanten van de dij bedekt.

Symptomen:

Pijn bij het strekken van de knie.

In de nacht wakker worden met irritatie in de knieschijf.

Pijn in de knieën bij het naar beneden

Mogelijke oorzaken:

Skiën.

Voetbal.

Overmatig sprinten en trappen.

Het dragen van hoge hakken.

Atletiek.

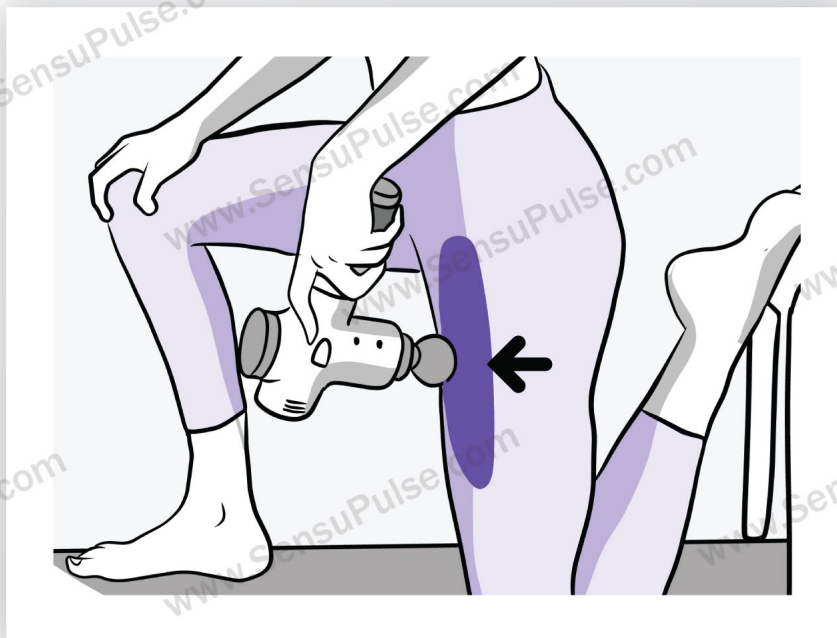
Hockey.

Indirecte pijnlijke gebieden:

Pijn in de regio van de voorste dij.

Vervelende spierpijn bij beweging.

Aanbevolen massagegebied



Aanbevolen massagekoppen:



SensuPulse® Pro v2

Musculus psoas major



De **musculus psoas major** of grote lendenspier is een spier die zich diep in het lichaam bevindt tussen de bovenkant van het dijbeen en de onderzijde van de wervelkolom. De functie van deze spier is onlosmakelijk verbonden met die van de **musculus iliacus** (darmbeenspier).

Symptomen:

Steken of krampen in de onderrug.
Lumbale pijn bij het opstaan.
Pijn in het voorste dijbeen.

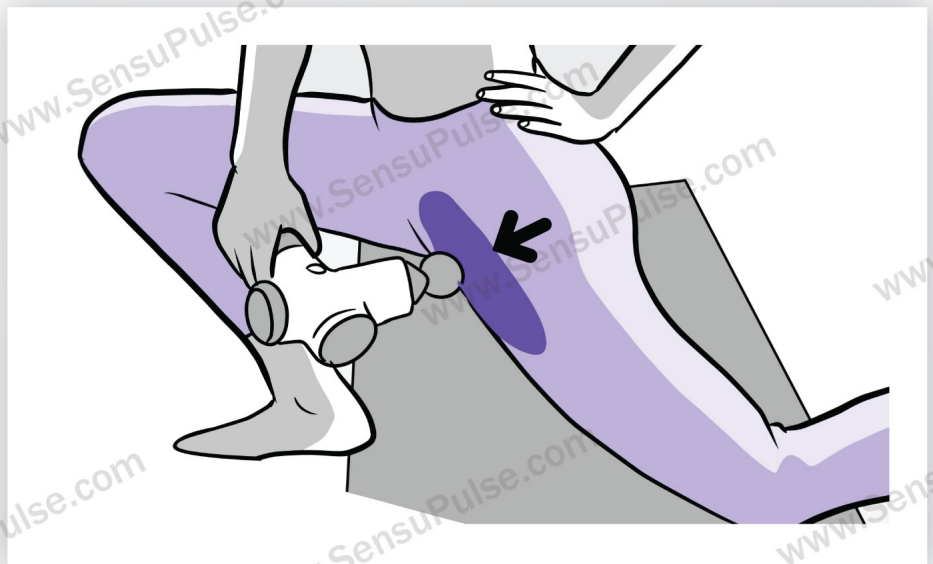
Mogelijke oorzaken:

Slapen in de foetushouding
Krachtige sit-ups
Touwtjespringen
Paardrijden
Dansen
Basketbal
voetbal

Indirecte pijnlijke gebieden:

Pijn in de regio van de heup.
Gevoelige bovenbil.

Aanbevolen massagegebied



Aanbevolen massagekoppen:



SensuPulse® Pro v2

Musculus rectus femoris



De musculus rectus femoris is een spier aan de voorzijde van het dijbeen. Hij behoort samen met de musculus vastus medialis, de musculus vastus lateralis en de musculus vastus intermedius tot de musculus quadriceps femoris.

Symptomen:

Pijn diep in het kniegewricht.
Knikken van de knie.

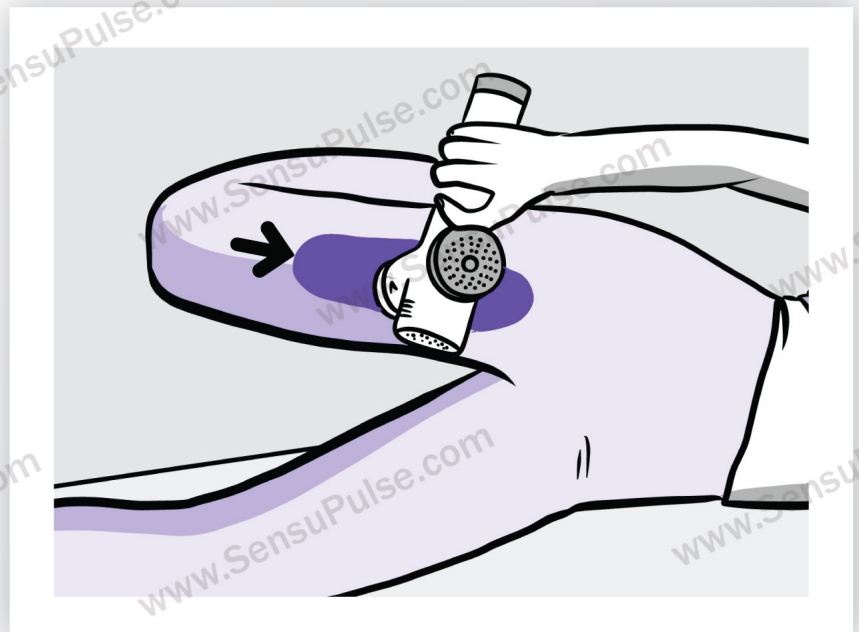
Mogelijke oorzaken:

Acute overbelasting door plotselinge contractie.
Struikelen.
Onverwacht van een stoep rand stappen.
Diepe squats.
Beklemming in de heupen door hardloepsporten.
Krachtige sit-ups
Touwtjespringen

Indirecte pijnlijke gebieden:

Voorste gedeelte van de dij tot aan de benen.
Midden van de knie.

Aanbevolen massagegebied



Aanbevolen massagekoppen:



SensuPulse® Pro v2

Galblaas



De galblaas of vesica biliaris is een peervormig hol orgaan dat aan de rechterkant van het lichaam, achter (dat wil zeggen meer naar binnen) en onder de lever ligt. Het orgaan is verbonden met de lever via de galbuis.

Symptomen:

Strakheid van de iliotibiale band
Zwaar gevoel in de benen
Algemene jeuk van de huid door
zwellings

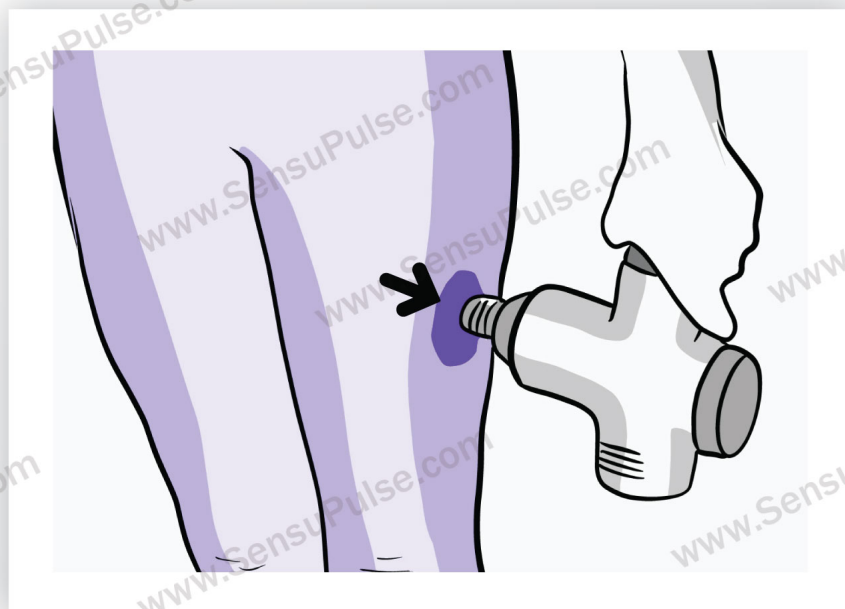
Mogelijke oorzaken:

Hardlopen op vlakke ondergrond.
Onjuiste warming-up vóór het fietsen of
hardlopen.

Indirecte pijnlijke gebieden:

Zwelling van de huid.
Pijn in de quadriceps.

Aanbevolen massagegebied



Aanbevolen massagekoppen:



SensuPulse® Pro v2

Musculus rectus femoris



De musculus rectus femoris is een spier aan de voorzijde van het dijbeen. Hij behoort samen met de musculus vastus medialis, de musculus vastus lateralis en de musculus vastus intermedius tot de musculus quadriceps femoris.

Symptomen:

Pijn bij het strekken van de knie.
In de nacht wakker worden met pijn in de knieschijf.
Pijn in de knieën bij het naar beneden lopen.

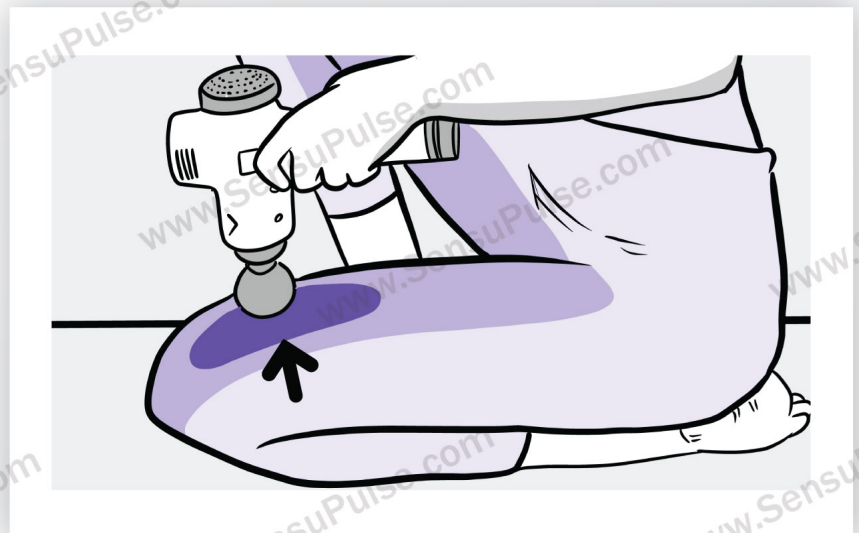
Mogelijke oorzaken:

Skiën
Voetbal
Ijshockey
Voetbal
Het dragen van hoge hakken
Sprinten en trappen
Basketbal

Indirecte pijnlijke gebieden:

Meest intens in de regio van de knieschijf.
Algehele spierpijn bij het bewegen.

Aanbevolen massagegebied



Aanbevolen massagekoppen:



SensuPulse® Pro v2

Musculus Piri- formis



De musculus Piriformis is een diepe bilspier, met een platte uitgerekte peervorm, die van het heiligbeen naar de buitenzijde van het bovenbeen bij de heupregio loopt. Onder deze spier loopt een zenuw door, de nervus Ischiadicus.

Symptomen:

- Sierpijn tijdens het lopen.
- Moeilijk slapen op de zij.
- Sierpijn in de ochtend.

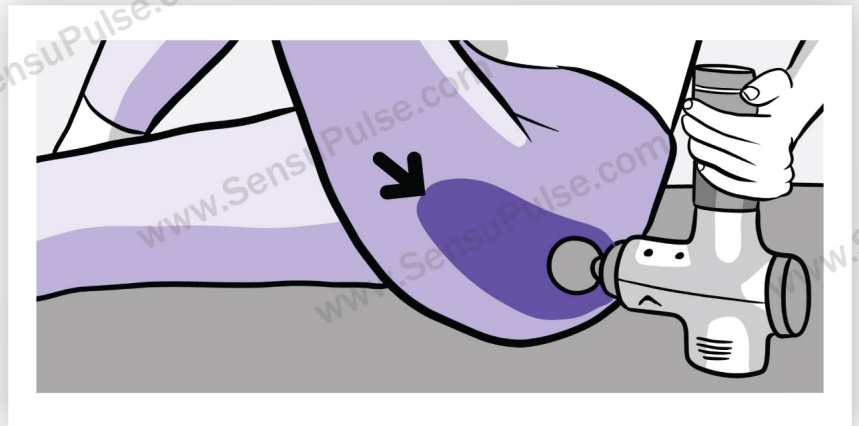
Mogelijke oorzaken:

- Lopen op heuvels.
- Tennis.
- Squat-oefeningen met hoge belasting.
- Slechte warming-ups.
- Autoracen.

Indirecte pijnlijke gebieden:

- Pijnlijk gevoel in de billen.
- Stekend gevoel in de achterkant van het dijbeen.

Aanbevolen massagegebied



Aanbevolen massagekoppen:



SensuPulse® Pro v2

Musculus gluteus maximus



De musculus gluteus maximus of grote bilspier is de grootste van de drie bilspieren en bepaalt een groot deel van de vorm van de billen.

Symptomen:

- Sierpijn tijdens het lopen.
- Moeilijk slapen op de zij.
- Sierpijn in de ochtend.

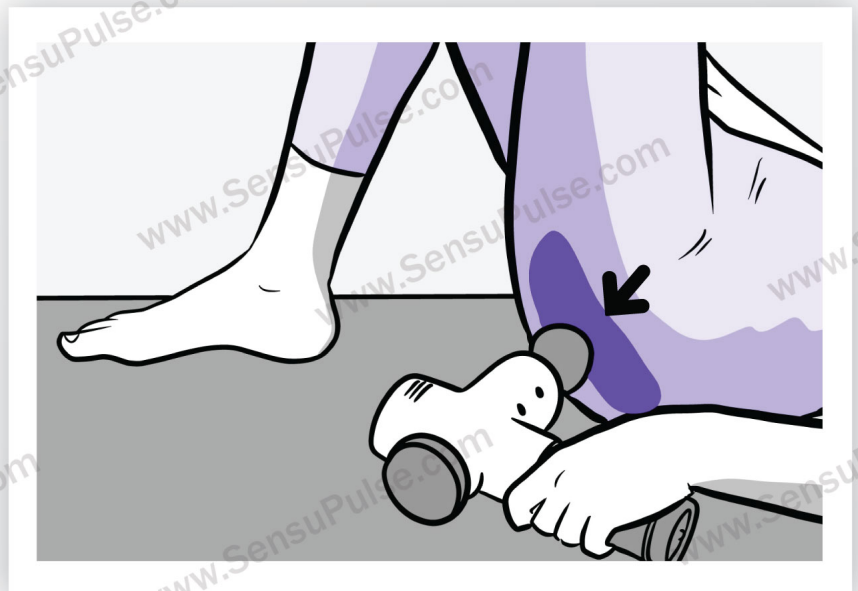
Mogelijke oorzaken:

- Heuvels of bergen bewandelen.
- Directe klap op de bil.
- Slapen op één kant met gebogen heup.
- Te lang in één positie zitten.
- Lang of vaak voorover leunen.
- Ballet en danssport.
- Backpacken.

Indirecte pijnlijke gebieden:

- Pijnlijk gevoel in de billen.
- Stekend gevoel in de achterkant van het dijbeen.

Aanbevolen massagegebied



Aanbevolen massagekoppen:



SensuPulse® Pro v2

Musculus gluteus medius



De musculus gluteus medius of middelste bilspier is de middelste van de drie bilspieren, naast de musculus gluteus maximus en de musculus gluteus minimus.

Symptomen:

- Pijn bij het opstaan uit een stoel.
- Spierpain tijdens het lopen.
- Moeilijk slapen op de zijde.
- Spierpain in de ochtend.

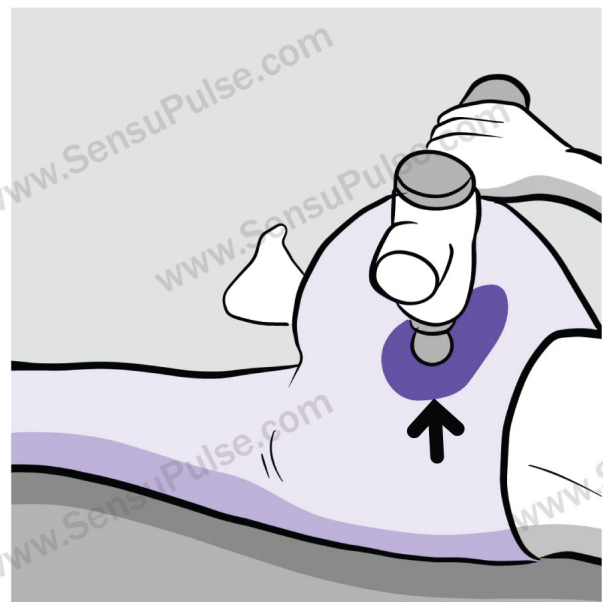
Mogelijke oorzaken:

- Overmatige tennisbewegingen.
- Hurkoefeningen met hoge belasting.
- Zenuw wortelirritatie.
- Overmatige lunges
- Hardlopen op heuvels.
- Slechte warming-ups.

Indirecte pijnlijke gebieden:

- Pijnlijk gevoel in de billen.
- Stekend gevoel in de achterkant van het dijbeen.

Aanbevolen massagegebied



Aanbevolen massagekoppen:



SensuPulse® Pro v2

Musculus biceps femoris



De musculus biceps femoris, ook wel tweehoofdige dijspier genoemd, is een tweekoppige spier aan de achterzijde van het bovenbeen.

Symptomen:

- Pijn bij het opstaan uit een stoel.
- Pijn in de benen tijdens het lopen.
- Pijn in de billen tijdens het zitten.

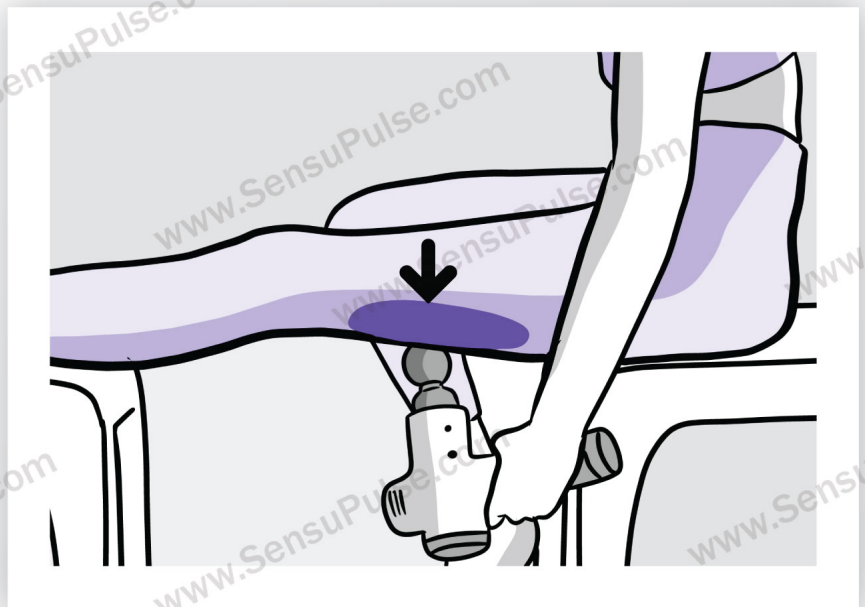
Mogelijke oorzaken:

- Langdurig zitten.
- Sporten met snelheid en plotselinge vertraging.
- Karate.
- Waterskiën
- Schaatsen
- Golf
- Ijshockey
- Backpacken
- Dansen

Indirecte pijnlijke gebieden:

- Pijnlijk gevoel in de dij.
- Pijn aan de achterkant van de knie.

Aanbevolen massagegebied



Aanbevolen massagekoppen:



SensuPulse® Pro v2

De maag



De maag is een belangrijk orgaan van het spijsverteringskanaal. Het zorgt ervoor dat ons voedsel wordt voorbereid op de vertering.

Symptomen:

Algemene vermoeidheid
Chronische stress

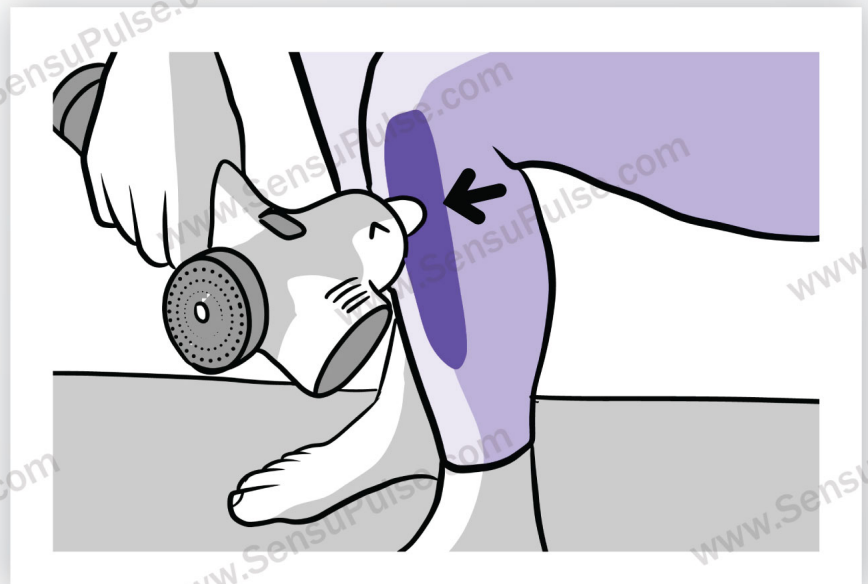
Mogelijke oorzaken:

Overmatig gebruik van het scheenbeen
Overmatig joggen op heuvels
Onjuist schoeisel tijdens lichaamsbeweging.
Maag- darmproblemen

Indirecte pijnlijke gebieden:

Depressie
Zenuwpijn
Knie pijn

Aanbevolen massagegebied



Aanbevolen massagekoppen:



SensuPulse® Pro v2

Musculus tibialis anterior



De musculus tibialis anterior of voorste scheenbeen spier hoort tot de ventrale (aan de voorzijde van het lichaam gelegen) spieren van het onderbeen. Het is een lange spier. De pees kan gevoeld worden aan de voorzijde van de enkel.

Symptomen:

- Spanning in de grote teen
- Kramp in het onderbeen
- Pijn in de scheenbeen

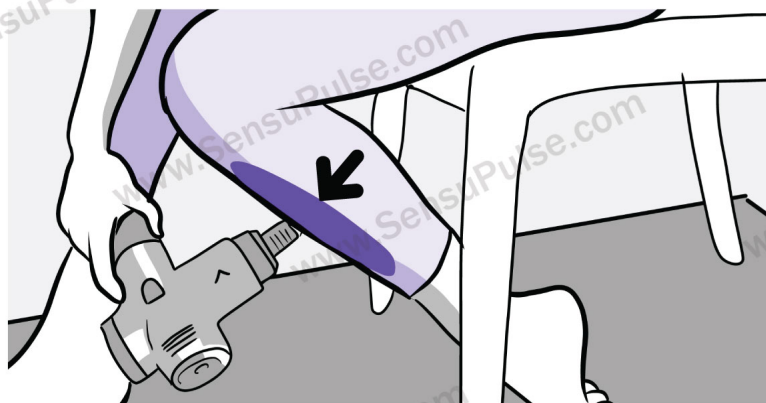
Mogelijke oorzaken:

- Loopstijl
- Hardlopen op harde oppervlakken
- Ongeschikt schoeisel
- Stop-startsporten zoals voetbal en basketbal

Indirecte pijnlijke gebieden:

- Voorkant benen
- Scheenbeen
- Grote teen

Aanbevolen massagegebied



Aanbevolen massagekoppen:



SensuPulse® Pro v2

Musculus soleus



De musculus soleus of scholspier is een spier in het onderbeen.

Het is een brede spier in de oppervlakkige laag aan de achterzijde van het scheenbeen en kuitbeen, beiden in het onderbeen.

Symptomen:

- Gevoeligheid in de hiel
- Spanning in de kuiten
- Krampen in de enkel
- Pijn in de voeten

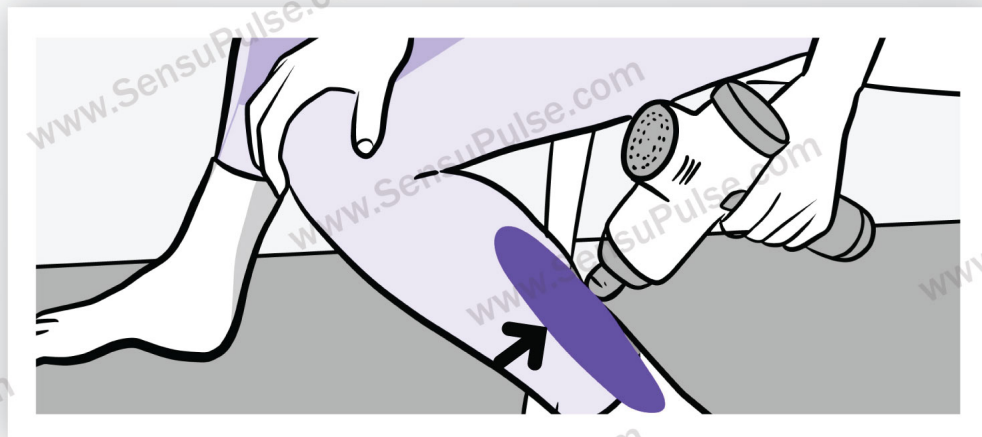
Mogelijke oorzaken:

- Overbelasting van de spieren
- Dansen
- Voetbal
- Basketbal
- Atletiek
- Hoge hakken dragen

Indirecte pijnlijke gebieden:

- Achterkant van de benen
- Hiel van de voet

Aanbevolen massagegebied



Aanbevolen massagekoppen:



SensuPulse® Pro v2

Musculus gastrocnemius



De musculus gastrocnemius of oppervlakkige kuitspier is een bi-articulaire spier, dit houdt in dat het verloop van de spier over twee gewrichten gaat. In dit geval over het kniegewricht en over het enkelgewricht.

Symptomen:

Stijve enkels
Kuitkrampen

Mogelijke oorzaken:

Overmatig hardlopen
Fietsen
Zwemmen
Powerliften
Langdurig staan
Voorover leunen
Fietsen met een te laag zadel

Indirecte pijnlijke gebieden:

Binnenkant van de knie
Achterkant van de benen

Aanbevolen massagegebied



Aanbevolen massagekoppen:



SensuPulse® Pro v2

De milt



De milt is een orgaan dat voorkomt in alle gewervelde dieren, waaronder mensen. Bij de mens bevindt de milt zich in de linker bovenhelft van de buik, onder het middenrif en achter de maag.

Symptomen:

- Slapeloosheid
- Menstratiekrampen
- Urologische problemen

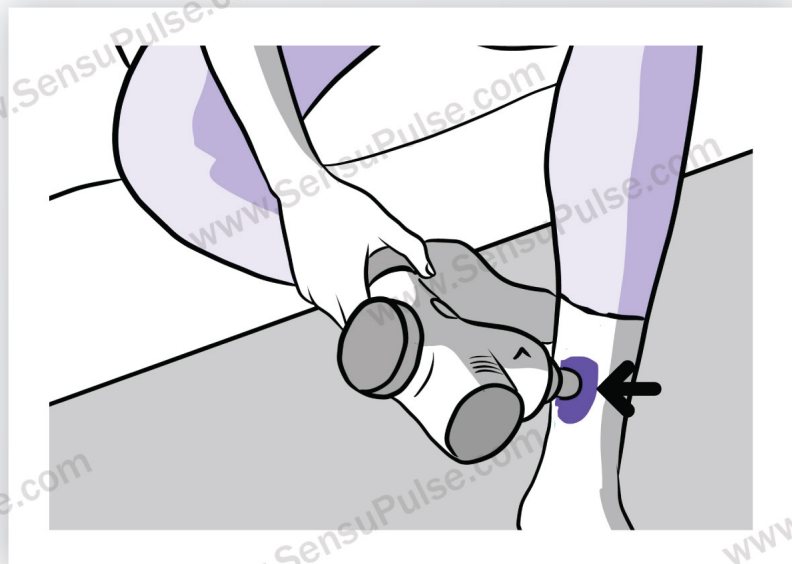
Mogelijke oorzaken:

- Soleus en/of achillespees irritatie
- Onjuist schoeisel
- Spierverkleving

Indirecte pijnlijke gebieden:

- Hoofdpijn
- Duizeligheid
- Menstratie pijn
- Spierverspanning

Aanbevolen massagegebied



Aanbevolen massagekoppen:



SensuPulse® Pro v2

De lever



De lever is een belangrijk en veelzijdig orgaan bij gewervelde dieren en dus ook bij de mens. Ze speelt een belangrijke rol in het metabolisme.

Symptomen:

- Spanning
- Angst
- Hoge bloeddruk
- Slapeloosheid

Mogelijke oorzaken:

- Overmatig gebruik van nauwsluitende schoenen

Indirecte pijnlijke gebieden:

- Onderrug pijn
- Menstratiekrampen
- Pijn in de ledematen
- Hoofdpijn

Aanbevolen massagegebied



Aanbevolen massagekoppen:



SensuPulse® Pro v2

Musculus flexor hallucis brevis



De musculus flexor hallucis brevis of korte grote teen buiger is een van de twee skeletspier die de grote teen (hallex) naar beneden buigen (flexie).

Symptomen:

Spijverteringsproblemen

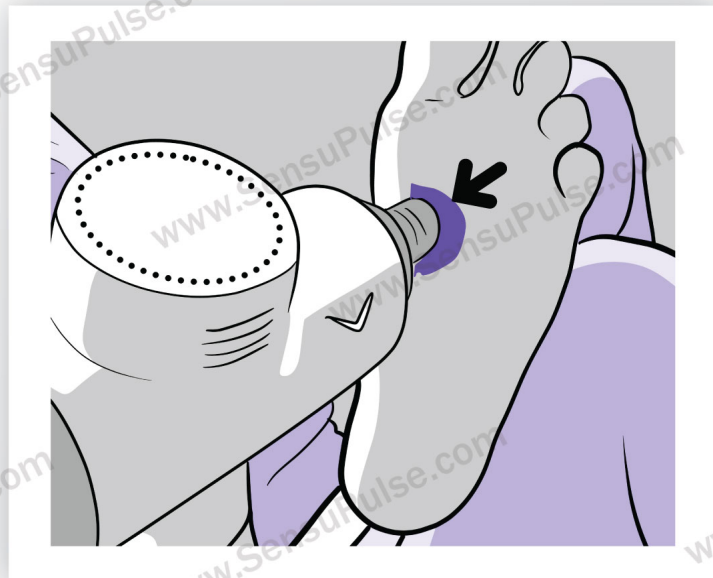
Mogelijke oorzaken:

Platte voeten
Overmatig lopen en springen
Strak schoeisel
Afwijkingen aan de tenen

Indirecte pijnlijke gebieden:

Pijn bij het springen
Gespannen ademen

Aanbevolen massagegebied



Aanbevolen massagekoppen:



SensuPulse® Pro v2

Musculus flexor digitorum brevis



De musculus flexor digitorum brevis of korte tenen buiger is een skeletspier aan de oppervlakte van de voet die de buitenste vier tenen helpt buigen.

Symptomen:

- Spanning in de achterkant van het been
- Pijnlijke voeten
- Voet krampen
- Beperkt kunnen wandelen

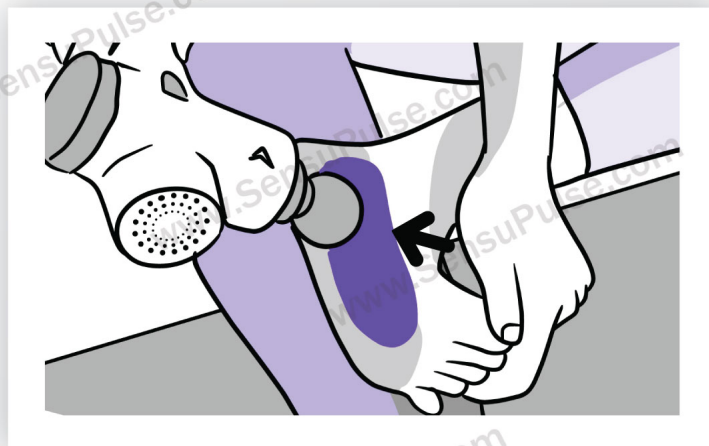
Mogelijke oorzaken:

- Op blote voeten joggen op het zand
- Te strakke schoenen
- Stoten van de tenen

Indirecte pijnlijke gebieden:

- Bal van de voet

Aanbevolen massagegebied



Aanbevolen massagekoppen:

