

## Ervaringen

*"Wegens beroeps gerelateerde klachten zoals rug, nek en schouder overwoog ik om een massage stoel aan te aanschaffen, ik heb een afspraak gemaakt en ben op locatie geweest waar ruime tijd was gereserveerd. Ik heb samen met mijn vrouw verschillende stoelen uitgeprobeerd en kreeg prima advies. Binnen enkel weken zijn de schouder, nek en rug klachten verleden tijd. Het voelt heerlijk & ontspannen."*

*"Iedereen die de stoel gebruikt is steeds weer enthousiast. Zelf ervaar ik het ook als zeer plezierig. Ik denk dat niet alleen de stoel op zich, maar het feit dat je er even uitbreekt, je telefoon achterlaat, geen e-mail hebt of andere ruis, ervoor zorgt dat je echt even kunt ontspannen."*

*"Kom er nu net uit de massagestoel...Zo heerlijk. Dagelijks gebruik! Vooral voor de hernia klachten, echt een weldaad! Vooral de warmte erbij is heerlijk. Geen moment spijt gehad van deze aankoop."*

## Hoe werkt de massagestoel?

Voorafgaand aan de massage scant de stoel de gebruiker op lengte, zodat de massage altijd op de juiste hoogte begint. Tijdens de massage worden diverse massagetechnieken gebruikt. De stoel is voorzien van 4 automatische massageprogramma's en rugverwarming.

Een handmatige modus geeft de gebruiker de mogelijkheid om zelf het type massage en de plaats op de rug te kiezen. De ingebouwde luchtdrukkussens geven een aangename massage van de dijbenen en kuiten.

## Over TotalSeat

TotalSeat is sinds 2008 de specialist op het gebied van elektrische massagestoelen. Het hoofdkantoor van TotalSeat is gevestigd in Amersfoort. In de showroom kunnen diverse massagestoelen getest worden. Bezoek op afspraak.

TotalSeat heeft meerdere dealers en showrooms in Nederland en België, zie hiervoor de website.

Wij hebben als doel een bijdrage te leveren aan duurzame inzetbaarheid door iedereen een massagemoment te bieden.



# De 5 tips voor een gezonde rug

**Een gezonde rug wordt steeds meer een uitdaging. In deze brochure geven we je graag 5 tips om je bewust te worden wat je zelf kunt doen voor een gezonde rug.**

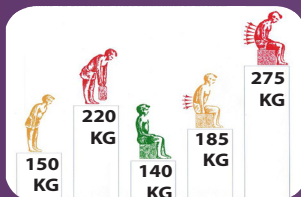
### De 5 tips voor een gezonde rug

1. Wissel goede houding af met bewegen
2. Versterk je rug met oefeningen
3. Houdt je rug soepel met rekoefeningen
4. Maak je rugspieren los met behandeling
5. Onderhoud van je rug

#### 1. Wissel goede houding af met bewegen

Houdt je rug zo recht mogelijk in rechte houding. Wees bewust hoe je zit en staat.

Veel klachten komen voort uit een te hoge druk op de tussenwervels. De druk houdt je dus zo laag mogelijk door een juiste houding. Regelmatig van houding veranderen is goed voor verandering van de vloeistoffen in je tussenwervels. De illustratie laat goed zien wat houding met de druk op je tussenwervels doet.



#### 2. Spierversterkende oefeningen

Sterke buikspieren ondersteunen de rug en zorgen voor minder klachten. De buikspieren zijn met wat eenvoudige oefeningen al goed te trainen. Dat kost je slechts enkele minuten per dag.

a. Schuine buikspieren. Lig op je rug en breng je rechter elleboog naar je linker knie en natuurlijk ook je linker elleboog naar je rechter knie. Telkens 20 herhalingen en dat 3x.



b. Lig op je buik met gestrekte armen. Lift zowel je armen als je benen iets naar boven. Telkens 20 herhalingen en dat 3x.



#### 3. Houdt je rug soepel met rekoefeningen

Stijfheid is een veelvoorkomend verschijnsel. Met een simpele oefening zorg je voor meer soepelheid in de rug en daarmee voor meer bewegingsvrijheid. Je voorkomt dat je stijf wordt.

a. Lig op je rug, trek je knieën op en beweeg deze naar recht, houdt even vast en beweeg dan naar links en houdt even vast. Herhaal dit 3x.



#### 4. Maak je rugspieren los met behandeling

Klachten komen vooral voort uit te lang doorlopen met een kleine klacht. Vraag advies van een fysiotherapeut of masseur zodra je klachten voelt. Vaak zijn de klachten op te lossen met het doen van de juiste oefeningen.

#### 5. Onderhoud van je rug

Om je rug te onderhouden is massage een uitstekende oplossing. Regelmaat is hierbij essentieel. Massage kan natuurlijk bij een masseur of laat je masseren door je partner. Lukt dat niet altijd of kost de masseur je te veel tijd, denk dan eens aan een elektrische massagestoel thuis. Door 3 tot 4 keer per week je massagestoel te gebruiken zorg je voor daadwerkelijke ontspanning van je rugspieren. Na een intensieve werkdag is een massagestoel eveneens een prima manier om even mentaal te ontspannen.

#### Leer te voelen

Ervaar je rug in de massagestoel en voel heel bewust welke spanning er in je rug en lichaam aanwezig is. Een massage is een uitstekende manier om de spanning uit je rug weg te nemen.

#### Effecten van de massagestoel:

- Reduceert stress
- Ontspant spieren
- Activeert stofwisseling
- verheldert de mind
- Verbetert & stimuleert bloedsomloop
- Bevordert afvoer afvalstoffen
- Vermindert de druk op de wervels en tussenwervelschijven

