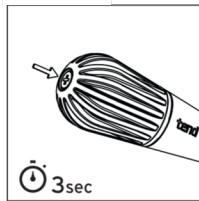
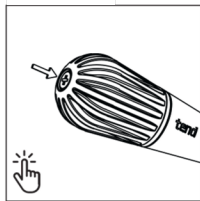
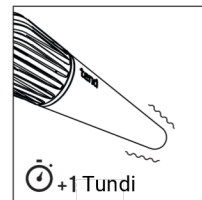
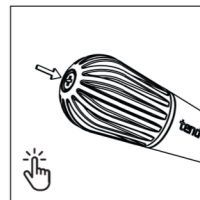
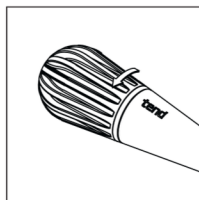
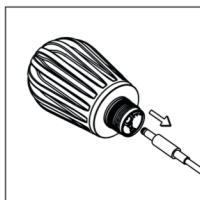
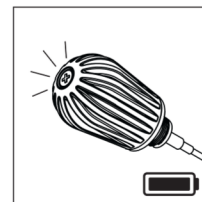
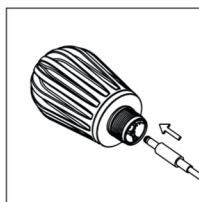
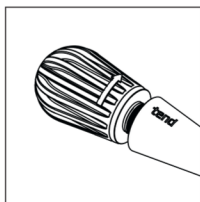


tend

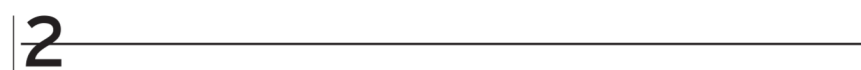
Sisse lülitamine Välja lülitamine



Laadimine



Mustrid



tend

Suunake Tend vibratsioonistimulatsioon otse kõige valulisemale kõõluse punktile. Püüdke keskenduda sellele piirkonnale 30–60 sekundit, suurendades raviaega järk-järgult 1–2 minutini, kuni sümptomid paranevad.

Liigutage aeglaselt üles-alla kõõluse ja valitud lihase pikkuses, hoides alguses ühtlast survet.

Kui on valusaid lihaspiirkondi, pühendage nende ravimisele Tend'i täppisotsaga rohkem aega, püüdes ravida iga valulikku piirkonda 30–60 sekundit.

Kui kõõlus asub pahkluu- või põlveliigese lähedal, liigutage Tend'i õrnalt kõõluse servadel liigese lähedal. Veeda 1–2 minutit kõõluse kummalgi poolel, surudes Tend'i õrnalt kõõluse vastu, et maksimeerida selle vibratsiooni efektiivsust. See peaks tekitama kõõluses pingule tõmbumise tunnet, leevendades veelgi sümptomeid.

Tendi ravi kogukestus peaks olema umbes 10 minutit, sõltuvalt ravitava piirkonna suurusest.

Võite seda ravi korrata 2–3 korda päevas, lisades selle soojenduse/jahutuse rutiini enne/pärast treeningut või isegi tööl laua taga istudes, et leevendada sümptomeid.