


NEW COMFORT
MASSAGE CHAIRS – EXPERIENCE CENTER

VADEMECUM

MASSAGESTOELEN



2E EDITIE 2025

VADEMECUM MASSAGE STOELEN

AUTEURS:

Auteurs:

Rest Lords Team, onder redactie van Sandra Bastek
restlords.com

Ontwerp en lay-out: Tomasz Nieweglowski, Piotr
Gnacinski

Nederlandse versie voor New Comfort: Rafal Lisek
newcomfort.nl

Copyright © Rest Lords, 2025

Alle rechten voorbehouden. Ongeautoriseerde verspreiding van deze publicatie, geheel of gedeeltelijk, in welke vorm dan ook, is verboden. Fotokopiëren, fotografische reproductie of kopiëren van de inhoud op film, magnetisch materiaal of een ander medium vormt een inbreuk op het auteursrecht van deze publicatie.

Alle tekens die in de tekst voorkomen, zijn geregistreerde handelsmerken of handelsmerken van hun eigenaren.

De auteurs hebben er alles aan gedaan om de volledigheid en juistheid van de informatie in deze publicatie te garanderen. Zij aanvaarden echter geen verantwoordelijkheid voor het gebruik ervan of voor eventuele daaruit voortvloeiende inbreuken op patenten of auteursrechten. De auteurs wijzen tevens elke aansprakelijkheid af voor schade die voortvloeit uit het gebruik van de informatie in deze publicatie.

Inleiding	7
Over massagestoelen	8
Waar komen massage stoelen vandaan?	9
Waar worden massage stoelen geproduceerd?	11
Japanse massage stoelen	12
Koreaanse massage stoelen	12
Massagestoelen gemaakt in China	13
Productie van massagestoelen in de Verenigde Staten	14
Productie van massagestoelen in Europa	14
Hoe werkt de massage stoel eigenlijk?	16
Hoe ziet een massage in een massagestoel eruit? Hoe verhoudt deze zich tot de massage die we bij een masseur ervaren?	17
2D, 3D, 4D, 5D...	19
Extra functies in massagestoelen	20
SL-vorm en iOpen	21
Zero Gravity	22
Airbags en beenmassage	23
Verwarming	24
Stretchen	25
Magnetotherapie	27
Bluetooth-luidsprekers	27
Gezondheidsdetectie	28
LED-bestraling en warmtetherapie	28
Bio-elektrische impedantieanalyse (BIA)	29
Zero Wall	29
Overige functies	30

Voordat u een massagestoel koopt	32
Mythes over massagestoelen	32
Massagestoel en masseur	34
Voordelen van een stoelmassage	36
Indicaties voor het gebruik van een massagestoel	38
Contra-indicaties voor stoelmassage	40
Vanaf welke leeftijd kun je een massagestoel gebruiken?	42
Lengte, gewicht en massage in een massagestoel	44
Hoeveel stroom verbruikt een massagestoel?	46
Past hij?	47
Bekleding voor massagestoelen	48
Hoe financiert u de aankoop van een massagestoel?	49
Hoe verwerkt u een massagestoel in de bedrijfskosten?	50
Welke massagestoel moet je kiezen?	53
Wie gaat de massagestoel gebruiken?	53
Prijzen van massagestoelen	56
Bij wie koopt u uw massagestoel?	59
Massagestoel thuis	62
Hoe vind je een plek voor een massagestoel?	62
3D AR Virtueel Passen voor Massagestoelen	64
Waar massagestoelen te plaatsen	65
Massagestoelen verplaatsen	66
Hoe vaak kun je een massagestoel gebruiken?	67
Hoe masseer je jezelf het meest effectief in een massagestoel?	69
Samenvatting	71

INLEIDING

de essentie van massage

Massage, al duizenden jaren wereldwijd bekend, blijft een van de populairste en meest gekozen manieren om te ontspannen. Geassocieerd met plezier en ontspanning, heeft het vele positieve effecten op lichaam en geest. Bovenal kan het zorgen voor ongelooflijke ontspanning, waardoor we onze gedachten en handelingen even kunnen uitschakelen... zij het tijdelijk, om los te komen van alledaagse problemen. Het biedt ook verlichting bij pijnlijke en gespannen spieren en helpt bij het verlichten van vele kwalen. Andere voordelen zijn onder andere een betere zuurstofvoorziening in de spieren, een verbeterde bloed- en lymfecirculatie, een beter functionerend immuunsysteem en zelfs een verbeterde hersenactiviteit en emotionele stabiliteit. Tegenwoordig is de toegang tot deze en vele andere voordelen van massage gemakkelijker geworden, vooral dankzij de mogelijkheden die massage stoelen bieden. Massage is binnen handbereik... op elk moment van de dag of nacht, wanneer u het nodig heeft. Of u nu achter de computer werkt of na een avondje sporten, u kunt in een massagestoel plaatsnemen en genieten van de weldadige effecten van een massage. En juist deze massagestoelen gaan we nader bekijken. We leren over hun geschiedenis, hoe ze werken en wat hun belangrijkste kenmerken zijn. We bespreken welke massagestoel u het beste kunt kiezen en waar u op moet letten bij de aankoop ervan. Tot slot geven we u enkele tips om uw massage-ervaring in een massagestoel nog aangenamer en zo effectief mogelijk te maken.

Laten we bij het begin beginnen: massage stoelen.

1.

OVER MASSAGESTOELN

Massagestoelen zijn al lang wereldwijd bekend. In Japan zijn ze zo populair dat ze in elke huishoudwinkel te koop zijn. Ze verschenen pas begin jaren 90 in Europa en zijn sindsdien steeds populairder geworden. Toch vragen veel mensen zich nog steeds af wat een massagestoel eigenlijk is.

Laten we dus een bepaalde definitie aannemen:

Een massagestoel is een apparaat dat gebruikmaakt van de werking van zogenaamde massage-armen en andere elementen, zoals luchtkussens en rollen, om het lichaam te masseren.

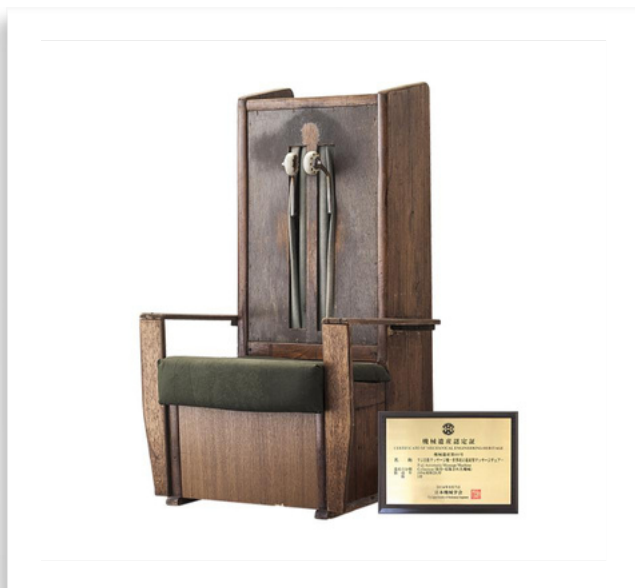
Hierbij een belangrijke waarschuwing: om een apparaat een massage stoel te mogen noemen, MOET het massage-armen hebben die zo zijn ontworpen dat ze de bewegingen van de handen van een masseur nabootsen.

Een massagestoel biedt een massage-ervaring binnen handbereik –'s ochtends of 's avonds, na een drukke werkdag achter de computer of achter het stuur, na een wedstrijdtraining of fitnessless. Thuis, in uw eigen privé-ontspanningsruimte, kunt u comfortabel in een massagestoel zitten en genieten van een ongelooflijk weldadige massage.

Maar voordat we dieper ingaan op de voordelen van dit type massage, innovatieve technologieën of zelfs het onderwerp van een dutje in een massagestoel, gaan we terug naar het begin...

WAAR KOMEN MASSAGE STOELN VANDAAN?

Wat voor sommigen misschien verrassend is, is dat massage stoelen niet uitvinding van de laatste jaren. Hun geschiedenis begon meer dan een halve eeuw geleden en hun geboorte vond plaats in Japan, waar Nobuo Fujimoto in 1954, na jaren van testen en experimenteren, De eerste automatische massagestoel. Het model, nog steeds gemaakt van hout en andere basiscomponenten, werkt nog steeds wanneer het is aangesloten op het elektriciteitsnet en is te zien in de Fujiiryoki- fabriek in Osaka. Het ziet er misschien uit als... een martelstoel ;-), maar het is in feite de overgrootvader van de hedendaagse ontspannings- en lichaam ontspanningsapparaten.



De eerste massagestoelen boden een vrij eenvoudige massage en hun uiterlijk werd niet bepaald geassocieerd met ontspanning. Dankzij de effectiviteit van de massage wisten ze echter al snel veel mensen te overtuigen die op zoek waren naar ontspanning, rust en zelfs een betere gezondheid. De technologie begon zich te ontwikkelen en er kwamen nieuwe fabrikanten met massagestoelen. Andere Aziatische landen en later ook de Verenigde Staten en Europa begonnen interesse te tonen in deze technologieën. De grootste technologische ontwikkeling vond plaats in de laatste twee decennia. Sindsdien zijn massagestoelen steeds vaker de rol van privé masseurs gaan vervullen in de huizen van mensen die waarde hechten aan hun welzijn. In Aziatische landen zijn massagestoelen een integraal onderdeel geworden thuisapparatuur en zijn in Europa bijna net zo populair als thuisbioscopen. Ze zijn daar in honderden verschillende modellen verkrijgbaar en zelfs te koop in elektronikawinkels en winkels voor huishoudelijke apparaten. De behoefte aan ontspanning en welzijn neemt ook voortdurend toe. onder Europeanen (want wie kent ze niet, de zogenaamde welvaartsziekten?) maken steeds vaker gebruik van professionele massage stoelen. In Nederland verschenen deze apparaten, net als de meeste andere, begin jaren negentig. Momenteel zijn er minstens tientallen modellen verkrijgbaar op de Nederlandse markt, met een ruime keuze aan kwaliteit en prijs. Wanneer u meer wilt weten over de markt voor massagestoelen, hun geschiedenis en hun werkingsmechanisme, is het ook de moeite waard om te kijken naar de landen waar ze worden geproduceerd. Vroeger was de plaats van productie meestal bepalend voor het eindproduct. Japanse producten vielen op door hun onberispelijke vakmanschap, Chinese door hun laagste prijzen, en producten "made in EU" leken de veiligste keuze.

Hoe ziet dat eruit bij een massage stoel?

WAAR WORDEN MASSAGE STOELN GEPRODUCEERD?

Het overgrote deel van de productie van massage stoelen vindt plaats in Azië, dat gezien wordt als de bakermat van massage en massagestoelen. De productie die daar plaatsvindt, kan worden onderverdeeld in Japanse, Chinese, Koreaanse en andere sectoren. Er zijn ook productiefaciliteiten in de Verenigde Staten en de enige Europese in Spanje. Helaas is er geen productie van massagestoelen in Polen (stand 2025). Laten we de lijst eens bekijken.

Het allerbelangrijkste is dat u weet waar de massage stoel daadwerkelijk is geproduceerd.



JAPANESE MASSAGE STOELN

Japan staat bekend om zijn precisie, betrouwbaarheid en nauwkeurigheid in veel van zijn producten. Het is ook de thuisbasis van de fabriek van het eerste merk massagestoelen, Fujiiryoki of Inada. In Osaka werd Fujiiryoki het eerste bedrijf ter wereld dat een massagestoel produceerde en in massa produceerde. Massagestoelen van Japanse makelij kenmerken zich door de meest geavanceerde technologie, gebaseerd op uitgebreide kennis, jarenlange ervaring en een algoritme voor kunstmatige intelligentie. Deze producten zijn uitzonderlijk effectief en bieden een echte medische massage (Japanse certificering voor medische apparatuur), en zijn bovendien afgewerkt met onberispelijk en duurzaam vakmanschap.

KOREAANSE MASSAGE STOELN

Zoals bekend is Zuid-Korea een van de technologisch meest geavanceerde landen ter wereld. Als koplopers in technologische vooruitgang combineren Koreanen hun geavanceerde vaardigheden en uitzonderlijke cultuur door continu te investeren in onderzoek en ontwikkeling. Koreaanse massagestoelen kenmerken zich dan ook door gepatenteerde hightech oplossingen en een ultramodern design. Koreanen waren de eersten en enigen ter wereld (in 2025) die bio-elektrische impedantie analyse (BIA) gebruikten, waardoor de Bodyfriend Davinci massagestoel de huidige lichaamssamenstelling van de gebruiker kan meten en beoordelen om het optimale massageprogramma te selecteren. Zij waren ook de eersten die een massagestoel met onafhankelijke been massagers bouwden (Bodyfriend Phantom Rovo), wat volledig nieuwe massagemogelijkheden en de creatie van asymmetrische rek programma's opende.

MASSAGESTOELN GEMAAKT IN CHINA

China is nog steeds het land waar de overgrote meerderheid van de massagestoelen wordt geproduceerd. Het is de thuisbasis van de grootste fabrieken, waar 's werelds meest gerenommeerde merken hun producten produceren. Nog maar een jaar of twaalf geleden werden Chinese producten niet geassocieerd met de hoogste kwaliteit, maar in dat opzicht is er veel veranderd.

China's voordeel lag ooit in de goedkope arbeid, die de laagste prijzen garandeerde. De economie groeide op deze basis. Tegenwoordig biedt China hoogwaardige producten – tegen de juiste prijs... En daar moeten we stoppen. Als Apple of Mercedes de hoogste kwaliteit uit Chinese productie kunnen halen, dan zou dat ook het geval kunnen zijn met massagestoelen. En in veel gevallen is dat ook zo. Natuurlijk zijn er nog steeds fabrikanten die kwaliteit negeren en "wegwerp" massagestoelen verkopen. Daarom moeten we zorgvuldig te werk gaan en leveranciers en fabrikanten kiezen die de hoogste productkwaliteit kunnen garanderen.

Zoveel voor de ontstaansgeschiedenis. Wat de stoelen zelf betreft, professioneel vervaardigd in China, kunnen we gerust stellen dat hun innovatie en functionaliteit overtreffen vaak die van hun tegenhangers uit andere landen. De gewaardeerde en veel gekozen voetmassage technologieën, zoals rollers, SL-shape technologie en iOpen, zijn het resultaat van ideeën en implementatie rechtstreeks uit China.

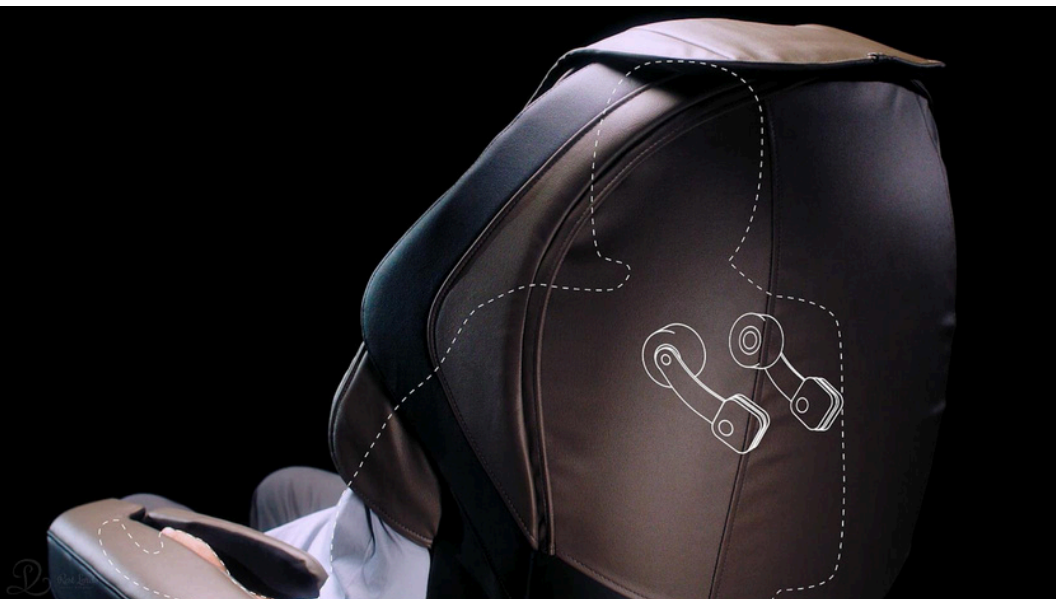
PRODUCTIE VAN MASSAGESTOELN IN DE VERENIGDE STATEN

Buiten Azië worden of werden massagestoelen geproduceerd in de Verenigde Staten. Het bepalen van de exacte productielocatie is problematisch, aangezien fabrikanten die banden hebben met de Verenigde Staten hun productie steeds vaker uitbesteden aan China. De massagestoelen van deze merken zijn groter, boller en lijken vaak op de zogenaamde Recliners, aangepast aan de lokale klant... want in de VS is "alles groot" ;-). En dat geldt alleen voor de Verenigde Staten, maar wij zijn vooral geïnteresseerd in wat er in Europa te zien is.

PRODUCTIE VAN MASSAGESTOELN IN EUROPA

In Europa worden vanaf vandaag (2025) massagestoelen geproduceerd Slechts één locatie. Het Spaanse merk Keyton is het enige dat zijn fauteuils in Europa produceert. Hun verbluffende ontwerpen combineren natuurlijk leer, geïmporteerd uit Italië en Noorwegen, met prachtig noten- of eikenhout. De massage hier is anders, volledig origineel en zeer ontspannend, zoals het een Europeaan betaamt...

Keyton massagestoelen bieden een aangename rust en ontspanning en onderscheiden zich door hun unieke, opvallende design en hoogwaardige materialen. Maar belangrijker nog: Keyton biedt volledige personalisatie mogelijkheden, van de kleurkeuze tot individuele aanpassingen zoals een bedrijfslogo of een gegraveerde onderzetter voor een glas melk. ;-). Het is het enige bedrijf ter wereld dat zo'n breed scala aan personalisatie



mogelijkheden voor massagestoelen biedt, afgestemd op de voorkeuren van de klant.

Als u wilt weten uit welk land de massagestoel daadwerkelijk afkomstig is, is het de moeite waard om naar het CE-certificaat te vragen. Daar worden de fabriek en de productieplaats aangegeven.

We weten al wat massagestoelen zijn, waar ze vandaan komen en waar ze worden geproduceerd. Wat echter vaak de grootste nieuwsgierigheid wekt, is het massagemechanisme zelf.

HOE WERKT DE MASSAGE STOEL EIGENLIJK?

De kern van massage in een massagestoel is gebaseerd op zogenaamde massagearmen. Deze term komt in dit artikel vaker voor, dus laten we uitleggen wat ze zijn en hoe ze werken. Dit zijn twee of vier bollen, die voor mensen die bekend zijn met geometrie lijken op torussen, gemaakt van een zacht, meestal rubberachtig materiaal. Ze worden geplaatst aan de uiteinden van gevormde armen die langs de wervelkolom bewegen, van de nek tot in ieder geval de onderrug, en vaak helemaal tot aan de dijen, en imiteren de bewegingen van de handen van de masseur met grote precisie. Deze bewegingen worden uitgevoerd in verschillende volgordes en massagetechnieken, met instelbare snelheid, breedte en in sommige stoelen ook druk.

Naast de massage die met de masserende armen wordt uitgevoerd, Er is ook een massage met airbags, die in specifieke cycli met lucht worden opgeblazen en verschillende lichaamsdelen omhullen, zoals de voeten, kuit, dijen, billen, heupen, taille, rug, handen, onderarmen, armen en zelfs de nek. Bij sommige programma's werken de airbags samen met de mechanische massage en ondersteunen ze de effecten ervan, of werken ze volledig onafhankelijk van elkaar, waarbij ze de spieren comprimeren en ontspannen. Hun aantal en locatie variëren sterk, afhankelijk van het model massagestoel – sommige massagestoelen hebben er helemaal geen, terwijl andere er tientallen hebben. Belangrijk is dat de airbags onder andere verantwoordelijk zijn voor het op zijn plaats houden van het lichaam tijdens het stretchen, wat betekent dat stretchen zonder airbags niet mogelijk zou zijn.

Daarnaast zijn er een aantal extra functies, zoals voetrolmassage, verwarming, magneettherapie, SL-shape

technologie, Zero Gravity en Flat standen, een Zero Wall functie, Bluetooth speakers, een lucht-ionisator en spraakbediening. Al deze functies versterken in meer of mindere mate het ontspannende effect van de massagestoel, maar we bespreken de effecten ervan later. Nadat we het werkingsmechanisme van de massage-armen hebben besproken en begrepen, rijzen er nog meer vragen. Hoe ziet een massage in een massagestoel eruit? Hoeveel heeft het gemeen met de massage die we kennen van een bezoek aan een masseur? Een massage in een massagestoel is geïnspireerd op de klassieke massage. Het wordt uitgevoerd door een slim ontworpen mechanisme, dat we eerder beschreven. We hebben in ieder geval een paar funderingen om uit te kiezen.

HOE ZIET EEN MASSAGE IN EEN MASSAGESTOEL ERUIT? HOE VERHOUDT DEZE ZICH TOT DE MASSAGE DIE WE BIJ EEN MASSEUR ERVAREN?

Massage in een massagestoel is geïnspireerd op klassieke massage. Het wordt uitgevoerd met behulp van een slim ontworpen mechanisme, dat we eerder hebben beschreven. We kunnen kiezen uit ten minste verschillende fundamentele massagetechnieken, die direct zijn ontleend aan traditionele massage. Deze omvatten:

- kneden – een klassieke massagetechniek die te vergelijken is met het kneden van deeg. Het doel is om diepe sensorische receptoren te bereiken, de bloed- en lymfestroom te verbeteren en spieren snel te regenereren.

- tikken – een dynamische techniek waarbij de massagearmen de snelle tikbeweging van een open hand

imiteren. Het doel is om de bloed- en lymfecirculatie in het lichaam te stimuleren.

- smashen – een techniek geïnspireerd op het snelle, ritmische tikken met vuisten, gebruikt in klassieke massage. Hoewel vergelijkbaar met tikken, is het schudden intenser en heeft het een verwarmend effect op de spieren.

- Shiatsu – een massage die oorspronkelijk uit Japan komt en die, in het geval van massagestoelen, het drukken met de duimen nabootst. Deze techniek wordt ook wel naaldloze acupunctuur genoemd, omdat het helpt het lichaam te reinigen en de geest te kalmeren.

Massagestoelen bieden ook vele mogelijkheden om basismassagetechnieken te verbeteren. Deze variëren van rollende of golvende massages, die de spieren voorverwarmen en voorbereiden op de daadwerkelijke massage, tot massagesystemen die beter bekend staan als 3D, 4D en 5D, die zich perfect aanpassen aan de vorm van de wervelkolom en het lichaam van de gebruiker, en tot slot KIWAMI-technieken, gespecialiseerde methoden en bewegingscycli ontwikkeld door Fujiiryoki-specialisten.

Aan het begin van een massagesessie in een massagestoel hebben we doorgaans de keuze om één massagetechniek te kiezen en deze, preciezer gezegd, te richten op het gebied dat gemasseerd en ontspannend moet worden. We kunnen een specifieke puntmassage, een sectiemassage of een volledige massage van de wervelkolom uitvoeren. Bovendien kunnen we, door te kiezen voor een manuele massagetechniek, de snelheid, de breedte van de massagearmen en soms zelfs de intensiteit aanpassen aan onze behoeften.

Bovendien beschikt elke massagestoel over speciaal ontworpen automatische programma's die het gebruik

vereenvoudigen. Met één druk op de knop biedt de stoel een ontspannende massage zonder dat er extra instellingen nodig zijn.

Automatische programma's zijn voorgeprogrammeerde cycli die de massagetechnieken van een bepaald model combineren in het juiste aantal herhalingen en sequenties. Er zijn twee soorten automatische programma's beschikbaar. Het eerste type is gerelateerd aan het gebied dat door de massagearmen wordt beïnvloed en kan holistisch zijn of programma's die zich richten op specifieke delen of punten van het lichaam. Het tweede type omvat automatische programma's die gericht zijn op het uiteindelijke effect, zoals ontspanning, stretchen, regeneratie, enz.

2D, 3D, 4D, 5D...

In veel massagestoelen op de markt bewegen de massagearmen volgens een 2D-systeem. Dit betekent dat de massagefunctie in twee dimensies wordt aangepast: omhoog, omlaag en zijwaarts. Ondanks het ontbreken van een mechanisch verstelbare derde dimensie (voor-achter) en de mogelijkheid om de drukkracht aan te passen, bewegen de ballen op de massagearmen dankzij een speciaal ontworpen mechanisme in een driedimensionale ruimte tijdens de massage en hechten ze zich aan de rug.

Een geavanceerdere technologie is het 3D-systeem, ook wel XD-systeem genoemd (zoals gebruikt door het Koreaanse merk Bodyfriend).

Bij massagestoelen met deze technologie is de beweging van de massager driedimensionaal. De massagearmen bewegen met behulp van actuatoren over de gehele lengte van de wervelkolom, van boven naar beneden en van links naar rechts, en kunnen ook dieper of ondieper worden ingesteld ten opzichte van de lijn. Deze extra dimensie maakt

het mogelijk om de intensiteit van de massage aan te passen door de massagearmen naar voren of naar achteren te bewegen.

Massagestoelen met een 4D-systeem (door Bodyfriend XD PRO genoemd) zijn ook verkrijgbaar. Het werd voor het eerst geïntroduceerd in een model van het Japanse merk Fujiiryoki, maar wordt nu door veel fabrikanten van massagestoelen wereldwijd gebruikt. Het 4D-systeem verschilt van het 3D-systeem doordat het ook de snelheid van de massagearmen tijdens de massage aanpast.

Versnelling en vertraging in één beweging betekent dat het massagemechanisme bijvoorbeeld in het begin langzamer kan bewegen, op het juiste moment kan versnellen en vervolgens weer kan vertragen –

het hangt allemaal af van hoe het programma is geprogrammeerd.

Een andere innovatie is het 5D-systeem en de verbeterde versie ervan, 5D AI+, die te vinden is in de nieuwste Fujiiryoki-modellen. Dit systeem is gebaseerd op kunstmatige intelligentie (AI), die naast het tempo ook de intensiteit van de massage in realtime regelt en zich aanpast aan de spierspanning van de gebruiker. 5D maakt de massage extreem nauwkeurig, effectief en bijna vergelijkbaar met de handen van een professionele masseur.

Nu we de basisprincipes van de bediening van massagestoelen en massagesystemen hebben besproken, gaan we verder met de extra functies die de effectiviteit van de massage verbeteren.

EXTRA FUNCTIES IN MASSAGESTOELEN

Zoals we al weten uit de vorige paragrafen, is de belangrijkste functie de rugmassage, de kern van massagestoelen. Het juiste aantal massagetechnieken, evenals de mogelijkheid om de kracht en snelheid van de massagearmen aan te passen, garanderen een ontspannende massage afgestemd op uw behoeften.

Over personalisatie gesproken, het is de moeite waard om te beginnen met het scannen van een massagestoel. Over het algemeen geldt: hoe geavanceerder de bodyscan, hoe nauwkeuriger de massage. Er zijn al Japanse massagestoelen op de markt die gebruikmaken van kunstmatige intelligentie om de positie en vorm van de wervelkolom te detecteren en de massage daar perfect op af te stemmen.

Het grotere aantal beschikbare massagetechnieken maakt het mogelijk om voortdurend nieuwe mogelijkheden met de stoel te ontdekken. Bovendien zorgt de dagelijks wisselende bediening van de massagestoel voor een grondige massage, zelfs van spieren die al gewend zijn aan massage.

SL-VORM EN IOPEN

Bij het gebruik van een massagestoel is het ook de moeite waard om rekening te houden met het bereik. Voorheen richtten massagestoelen zich voornamelijk op de nek- en lendenstreek. Tegenwoordig zijn de meeste modellen uitgerust met een SL-vormige geleider. Simpel gezegd betekent deze functionaliteit dat het massagemechanisme van de stoel langs een geleider beweegt in de vorm van een gecombineerde S (boven) en L (onder). Deze gevormde geleider zorgt ervoor dat de massagearmen zich beter aanpassen aan de natuurlijke vorm van de wervelkolom, waardoor de gebruiker een langdurige,

maar perfect afgestemde massage krijgt van nek tot dijen. Massagestoelen zonder SL-vorm voeren de massage uit met de massagearmen in een rechte lijn in de rugleuning, tot aan de lendenstreek.



Bij massagestoelen met SL-vormige technologie zijn de rugleuning en zitting doorgaans met elkaar verbonden tot één geheel. Hierdoor blijft het lichaam in dezelfde positie wanneer de stoel achterover leunt, of beter gezegd, wanneer hij achterover leunt. Sommige stoelen onderscheiden zich echter op dit vlak door de toepassing van een gedeelde iOpen-geleider. Deze functie is te vinden in de meest geavanceerde iRest-modellen, die kunnen worden gekanteld tot de vlakke stand – een vlakke of bijna vlakke stand, waardoor het hele lichaam effectiever kan worden gestrekt, terwijl alle voordelen van de Zero Gravity-stand behouden blijven, die we zo meteen zullen bespreken.

ZERO GRAVITY

Zero Gravity wordt beschouwd als de meest comfortabele, zelfs ideale, massagepositie en is een andere ontspannende eigenschap van massagestoelen. De essentie ervan is om het lichaam zo te positioneren dat de hoek tussen de romp en de dijen

ongeveer 125 graden is en de knieën zich ongeveer op harthoogte bevinden, wat enigszins vergelijkbaar is met achteroverleunen in een schommelstoel. Door het lichaam in de Zero Gravity-positie te positioneren, wordt de spanning gelijkmatig over het lichaam verdeeld, waardoor de wervelkolom wordt ontlast, de bloeddruk wordt verlaagd, de longcapaciteit wordt vergroot en de zuurstofvoorziening van de spieren wordt verbeterd. Door het lichaam in deze positie te positioneren, hoeft het hart geen bloed tegen de zwaartekracht in te pompen, maar verdeelt het het vrijelijk over het lichaam. Dit is een zeer comfortabele positie voor dagelijkse ontspanning en in combinatie met een massage zorgt het voor een unieke ervaring.

Let op! In sommige kringen wordt aangenomen dat de Zero Gravity-positie is ontwikkeld tijdens NASA's onderzoeksprogramma's. In die tijd zochten ze naar de ideale positie voor astronauten, die tijdens de lancering in een baan om de aarde te maken kregen met de enorme G-krachten. Of dit waar is of slechts een marketingtruc... is moeilijk te zeggen, waarschijnlijk fiftyfifty. Dit verandert echter niets aan het nut van deze functie.

AIRBAGS EN BEENMASSAGE

De basis van massagestoelen wordt gevormd door de rugmassagearmen. De massage zou echter niet zo aangenaam en compleet zijn zonder de airbags en de cruciale beenmassage. Door spiercontractie en -ontspanning te stimuleren, vervullen de airbags hun belangrijkste functie: het reguleren van een goede lymfestroom en het verbeteren van de bloedcirculatie. Het doel is om bloed naar het hart te "pompen". Dit verbetert de zuurstofvoorziening van de spieren en verlaagt de bloeddruk. Een goede bloedsomloop ondersteunt ook het ontgiftingsproces en vergemakkelijkt de afvoer van gifstoffen

uit het bloed die naar het hart worden getransporteerd. Airbagmassage is onlosmakelijk verbonden met beenmassage, die voornamelijk door de airbags wordt verzorgd. Ze masseren de benen en zorgen voor een aangename ontspanning, waardoor de spieren worden bevrijd van onnodig gewicht en spanning.

Verdergaand met beenmassage, is het ook de moeite waard om kuit- en voetmassage systemen te overwegen. In het geval van kuitten kunnen de airbags worden ondersteund door acupressuurnoppen, rollers of massageschijven die op de achterkant van de kuitten worden geplaatst, evenals mechanische massage. Dit laatste wordt uitgevoerd met behulp van een bewegend voetsteun element dat cirkelvormige bewegingen aan de binnenkant van de kuitten maakt. In het geval van voeten kan de stoel, naast airbags die de voet van bovenaf masseren en tegen het acupressuurkussen drukken, ook een rolsysteem hebben dat de voet van onderaf masseert. In de meeste gevallen kan het gevoel dat tijdens een rolmassage wordt ervaren, worden voorgesteld als een massage uitgevoerd door tientallen vingers, die tegelijkertijd op meerdere punten werken. In Fujiiryoki stoelen kunnen speciaal gevormde rollers de voeten masseren met behulp van de Shiatsu-techniek, die opmerkelijk veel lijkt op een massage die een masseur met zijn duimen uitvoert. Het is een zeer aangename, ontspannende massage die, dankzij de receptoren op de voeten, resulteert in ontspanning van het hele lichaam.

VERWARMING

Verwarming is een uiterst belangrijke functie die niet alleen de tijd die u in een massagestoel doorbrengt verlengt, maar ook de effectiviteit van de massage verhoogt door de spieren te ontspannen. De verwarming die in massagestoelen wordt gebruikt, is meestal infrarood (IR).

De warmte die uit de stoel komt, dringt door tot diepere weefsels, ontspant de spieren en vergemakkelijkt de massage die door de massagearmen wordt uitgevoerd. De maximale verwarmingstemperatuur, die ongeveer 50 °C bereikt, is binnen 2-3 minuten na het inschakelen van deze functie voelbaar.

Verwarmingstypes kunnen variëren afhankelijk van de fabrikant en het stoelmodel, omdat ze gebruikmaken van verschillende technologieën en warmte afgevend verwarmingsmaterialen. Deze omvatten: koolstofmatten, grafeen matten, verwarmde massageballen, jade in het massagemechanisme, verwarmingsvezels en verwarmde voetmassage rollen. Het hangt allemaal af van het model en hoe geavanceerd het verwarmingssysteem is.

Infraroodverwarming in massagestoelen verlicht spierpijn en ondersteunt de behandeling van blessures en circulatiestoornissen. Het helpt ons om ons meer ontspannen en verjongd te voelen, helpt ons beter te slapen en reageert beter op stress. Een bijkomend voordeel van sommige verwarmde massagestoelen is de mogelijkheid om deze functie te gebruiken zonder de massage te hoeven activeren, waar we niet altijd zin in hebben. Op koudere dagen, na een lange wandeling of na terugkomst van het werk, kunnen we in een comfortabele stoel zitten, ons bedekken met een deken, de verwarming aanzetten en ontspannen, waardoor de warmte diep in het lichaam kan doordringen. Deze mogelijkheid wordt geboden door de Bodyfriend en Fujiiryoki fauteuils.

STRETCHEN

Tijd om te stretchen, een andere nuttige en zeer aangename functie van massagestoelen. Dit automatische programma lijkt erg op een luie ochtend stretch direct na het ontwaken.



Het is ongelooflijk ontspannend, ontspant, stimuleert de aanmaak van slapende endorfine en vermindert stress, maar dat is nog niet alles. Regelmatig stretchen spant de rug- en dijspieren, versterkt de pezen en vergroot de gewrichtsmobiliteit, waardoor de coördinatie verbetert. Stretchen verlicht ook nekstijfheid en -pijn, waardoor het wordt aanbevolen voor mensen die het grootste deel van hun tijd in één houding doorbrengen.

Hoe ziet de stretchfunctie in een massagestoel eruit en hoe werkt deze? Na activering van het juiste automatische programma worden de airbags rond de armen en benen opgeblazen en "houden" ze je op je plaats. Vervolgens zakt de rugleuning naar een liggende positie en zakt tegelijkertijd de voetensteun naar beneden. Ondertussen bewegen de massagearmen langzaam langs je rug, waarbij de spieren zachtjes en geleidelijk worden gestrekt. Vanwege de manier waarop deze functie werkt, is deze alleen beschikbaar in massagestoelen met airbags in de armen en kuiten.

Elk model is anders, daarom zijn er verschillende rekprogramma's in massagestoelen. De eenvoudigste rekprogramma's richten zich op het onderlichaam.

Geavanceerdere massagestoelen rekken niet alleen de benen, maar ook het bovenlichaam, waardoor bijna het hele lichaam kan ontspannen en rekken. Sommige modellen beschikken echter over een unieke asymmetrische rekfunctie, die de spieren diep ontspant en, bij systematisch gebruik, de mobiliteit en houdingsstabiliteit verbetert.

MAGNETOTHERAPIE

Magnetotherapie, gebruikt in sommige massagestoelen, is een behandeling die de celregeneratie ondersteunt en tegelijkertijd spieren en gewrichtspijn verlicht. Het wordt met name aanbevolen voor mensen met degeneratieve gewrichtsaandoeningen. De zachte werking van een magnetisch veld op de handen, benen of wervelkolom (afhankelijk van het model) versterkt het massage-effect van de massagestoel en beïnvloedt bij herhaaldelijk gebruik de algehele gezondheid van de cellen. Belangrijk is dat deze functie niet handmatig hoeft te worden geactiveerd of aangepast: zet de massagestoel gewoon aan om te genieten van de gunstige eigenschappen van magnetotherapie. Omdat het werkt in de vorm van impulsen, wordt het ook wel PEMF (Pulsed Electro Magnetic Field) genoemd.

BLUETOOTH-LUIDSPREKERS

De gunstige effecten van muziek op het menselijk lichaam maken het een ideaal hulpmiddel om een diepe ontspanning te bereiken. Daarom is bijna elke massagestoel tegenwoordig uitgerust met Bluetooth-luidsprekers – van de meest eenvoudige tot de meest geavanceerde basreflexsystemen. Met deze luidsprekers kunt u bijvoorbeeld verbinding maken met uw telefoon, zodat u kunt ontspannen met de klanken van uw favoriete muziek.

of luisterboek. Bovendien bieden technologisch geavanceerdere massagestoelen gespecialiseerde automatische programma's met muziektherapie, binaurale geluiden en affirmaties. Deze programma's zijn niet alleen ontworpen om de gebruiker te ontspannen, maar ook om hun hersenactiviteit en emotionele stabiliteit te verbeteren.

GEZONDHEIDSDTECTIE

Gezondheidsdetectie is een functie die te vinden is in de meest geavanceerde modellen iRest-massagestoelen. Dit systeem detecteert efficiënt drie indicatoren van de menselijke gezondheid: zuurstofgehalte, hartslag en microcirculatie. Op basis van deze indicatoren beoordeelt het ons vermoeidheidsniveau en selecteert vervolgens met behulp van een speciaal algoritme het meest effectieve massageprogramma.

LED-BESTRALING EN WARMTETHERAPIE

Een andere nuttige behandeling die soms in massagestoelen wordt toegepast, is LED-bestraling en warmtetherapie. Hierbij wordt gebruikgemaakt van LED-licht met een specifieke golflengte (620 nm) en infraroodstralen die door de handen en polsen van de gebruiker gaan. Dankzij deze combinatie kan een massagestoel pijn verlichten bij mensen met gewrichts- of bot problemen.

BIO-ELEKTRISCHE IMPEDANTIEANALYSE (BIA)

Bio-elektrische impedantieanalyse (BIA) is een unieke functie die slechts in één massagestoelmodel ter wereld (vanaf 2025) te vinden is: de Davinci Bodyfriend. Met behulp van speciale sensoren in de hand- en voetzone meet en evalueert de stoel de huidige lichaamssamenstelling van de gebruiker, om drie optimaal afgestemde massageprogramma's voor te stellen op basis van zeven verzamelde parameters (spiermassa, lichaamsvetpercentage, BMI, lichaamsvochtgehalte, eiwitten, mineralen, lichaamstype). Deze innovatie betekent dat de gebruiker niet hoeft te weten welke massage hij of zij wil; hij of zij leunt gewoon achterover en de massagestoel doet de rest.

ZERO WALL



Tot nu toe hebben we de functies van massagestoelen besproken die verband houden met de kwaliteit van de massage. De Zero Wall (Auto Slide in Bodyfriend) heeft geen directe invloed op de massage, maar is ongelooflijk praktisch en beïnvloedt de algehele functionaliteit van de massagestoel. Met de Zero Wall-functie kun je de massagestoel bijna tot aan de muur plaatsen, zonder dat je ruimte hoeft te laten voor de verstelbare rugleuning. Slechts een paar tot tientallen centimeters vrije ruimte achter de stoel (afhankelijk van het model) is voldoende om hem automatisch te laten kantelen na activering. Ter vergelijking: zonder de Zero Wall-functie moet je ongeveer 45 cm tussen de massagestoel en de muur laten.

OVERIGE FUNCTIES

Zoals u ziet, bieden massagestoelen een scala aan functies die massagesessies verbeteren en de effectiviteit ervan beïnvloeden. De aanwezigheid van een bepaalde functie hangt af van het model en het niveau van de massagestoel – sommige zijn in bijna elke massagestoel te vinden, terwijl andere unieker zijn. De functies die we hebben beschreven, zijn natuurlijk niet alle functies die beschikbaar zijn in massagestoelen. U kunt bijvoorbeeld ook acupressuur pads voor de onderarmen, handen of voeten, een lucht ionisator, een inductieve oplader voor uw telefoon of tablet, een USB-poort, een tablet die met de stoel synchroniseert, spraakbediening, enz. vinden. Het is onmogelijk om ze allemaal op te noemen, en er worden voortdurend nieuwe functies toegevoegd.

Elke extra functie versterkt het massage-effect en maakt het nog comfortabeler. Hoe meer functies, hoe aangenamer de massage. Houd er echter rekening mee dat rugverwarming of rollermassage niet voor iedereen geschikt

is, dus u moet goed nadenken en beslissen wat u echt nodig heeft in een massagestoel.

Hoe meer functies, hoe groter het comfort. Maar niet alle functies zijn voor iedereen noodzakelijk.

In het eerste hoofdstuk bespraken we de belangrijkste kwesties met betrekking tot massagestoelen en hoe ze werken. We bespraken de landen waar ze worden geproduceerd, legden uit hoe ze masseren, welke airbags ze gebruiken en wat hun individuele functies zijn. In het tweede hoofdstuk gaan we verder met de vragen en twijfels die het vaakst opkomen bij de aankoop van een massagestoel. We bespreken kort mythes, voordelen, indicaties en contra-indicaties voor massage, hoeveel elektriciteit een massagestoel verbruikt en vele andere zaken.

2.

VOORDAT U EEN MASSAGESTOEL KOOPT

Massagestoelen, net als elk ander product, zijn vol met misvattingen. De kans is groot dat je, toen iemand voor het eerst over een massagestoel sprak, allerlei associaties had. Helaas is de meeste informatie die circuleert onder mensen die nog nooit een massagestoel hebben gebruikt, een fabeltje. Voordat je er een koopt, is het dus de moeite waard om te weten wat waar is en wat niet.

MYTHES OVER MASSAGESTOELN

Vaak roept de eerste afbeelding van een massagestoel associaties op met trillingen of vibraties. Geen wonder... massagestoelen waren vroeger veel eenvoudiger en vibraties waren een van hun functies. Tegenwoordig werken massagestoelen, althans de professionele, volgens compleet andere principes. In de wervelkolom maken ze gebruik van zogenaamde massagearmen, die door handbewegingen na te bootsen een massage uitvoeren met behulp van de verschillende hierboven genoemde technieken. Dit is het eerste – en belangrijkste – massagesysteem.

Het tweede systeem bestaat uit luchtkussens die de spieren omhullen en de bloedsomloop stimuleren. De voeten kunnen daarentegen worden gemasseerd met een ander

massage-apparaat: rollers. Veel massagestoelen hebben ook extra verwarmingssystemen om de spieren op te warmen, maar we hebben dit allemaal al besproken.

Massage stoelen trillen niet, massage stoelen masseren :-)

Het is ook een mythe dat massagestoelen alleen door ouderen worden gebruikt. Deze overtuiging komt mogelijk voort uit het feit dat de meeste mensen pas hulp zoeken bij ernstigere klachten – rugpijn of problemen met de bloedsomloop – en deze manifesteren zich meestal pas later in hun leven. Helaas is de waarheid dat als er ernstige rugklachten ontstaan, het vaak te laat is voor een massagestoel. In sommige gevallen wordt het gebruik van een massagestoel zelfs afgeraden, dus raadpleeg bij twijfel eerst een arts.

Een andere reden is de wijdverbreide promotie van gezondheid gerelateerde aspecten door verkopers van massagestoelen. Het is gemakkelijker om een product te promoten bij ouderen en dit te ondersteunen met argumenten over het redden of herstellen van de gezondheid, dan om te focussen op langdurige gezondheidszorg voor een jonger publiek. Massage in een massagestoel moet vooral het lichaam ontspannen en het welzijn verbeteren. Bij regelmatig gebruik moeten de spieren worden versterkt, de bloedsomloop worden verbeterd en een positief effect hebben op een aantal andere aspecten, zowel voor ouderen als jongeren. Laten we duidelijk zijn: massage in een massagestoel moet een preventieve maatregel zijn, geen behandeling.

Een andere mythe die steeds minder vaak voorkomt in gesprekken over massagestoelen, maar nog steeds de kop opsteekt, is hun faal percentage. Bezorgdheid wordt meestal ingegeven door het land van productie, en zoals we uit het vorige hoofdstuk weten, is dat in de meeste gevallen China. Geen wonder, want zo'n twaalf jaar geleden waren er op elke

markt producten van Chinese oorsprong, berucht om hun 'Chinese makelij'. Deze producten zijn niet bepaald een prettige herinnering, vandaar de voortdurende zorgen over de kwaliteit van Chinese producten, waaronder massagestoelen.

Tegenwoordig draait het meer om het maken van de juiste keuze, aangezien lokale fabrikanten zeer hoogwaardige, vrijwel storingsvrije en robuuste apparatuur aanbieden, en bovendien tegen een onverslaanbare prijs. Bovendien is het in geval van een defect aan producten die in China, Spanje, Korea of zelfs Japan zijn geproduceerd, cruciaal om een verantwoordelijke verkoper in te schakelen die alle service- en reparatiewerkzaamheden uitvoert, zowel tijdens als na de garantieperiode.

Meestal verdwijnen de meeste stereotypen echter zodra je je erin verdiept en zelf een massagestoel uitprobeert. Vergeet niet dat je bij vragen of opmerkingen altijd contact kunt opnemen met een expert die je vragen kan beantwoorden en je kan helpen bij het kiezen van de juiste massagestoel.

Een andere kwestie om te overwegen voordat je besluit een massagestoel te kopen, is of deze de wekelijkse bezoeken aan een masseur of fysiotherapeut succesvol kan vervangen.

MASSAGESTOEL EN MASSEUR

Een massage uitgevoerd door een menselijke hand verschilt zeker van een massage uitgevoerd in een massagestoel. Bij het vergelijken is het belangrijk om onderscheid te maken tussen therapeutische, preventieve en ontspannende massages.

Een typische therapeutische massage kunt u het beste overlaten aan een massagetherapeut. Bij letsel, ernstig trauma, degeneratieve veranderingen of veranderingen in de structuur van de wervelkolom is een massage in een salon geen goede optie. Alleen een persoon kan de gezondheid van de persoon die voor een massage komt grondig beoordelen en op basis daarvan de juiste techniek kiezen. Sommige massagestoelen zijn echter gecertificeerd als medisch hulpmiddel. Het gebruik ervan kan specifieke klachten verlichten, maar het is altijd de moeite waard om eerst een consult met een specialist te starten.

Een massagestoel is uitstekend geschikt voor het behandelen van tijdelijke klachten, die ontstaan als gevolg van dagelijkse activiteiten, levensstijl of het soort werk dat wordt verricht. Preventief gebruikt, kan het ernstige degeneratieve veranderingen in de loop van de tijd voorkomen of simpelweg de conditie en mobiliteit van het lichaam verbeteren. Een massagestoel is ook perfect voor een typische ontspanningsmassage. Door gebruik te maken van zorgvuldig ontwikkelde ontspanningstechnieken, ondersteunt de massagestoel uitstekend stressmanagement en zorgt het voor ontspanning, niet alleen van het lichaam maar ook van de geest.

Hoewel een massagetherapeut over uitgebreide kennis en ervaring beschikt, die de processor van de massagestoel voorlopig niet kan absorberen en benutten, blijkt deze massage voor veel mensen vaak te zacht. Strelen of wrijven is niet voldoende om spierspanning of stress te verminderen. Een massage in een massagestoel is niet hetzelfde als aaien – het zijn stevige, precieze, maar toch zachte bewegingen die tegelijkertijd meerdere delen van het lichaam beïnvloeden. Bovendien is een massagestoel, in tegenstelling tot een massagetherapeut, op elk moment van de dag of nacht beschikbaar, zonder dat je naar een behandelcentrum hoeft te reizen. Dit kan cruciaal zijn bij het bestrijden van chronische stress of slapeloosheid.

En tot slot nog één ding: sommige mensen voelen zich ongemakkelijk wanneer een massagetherapeut bepaalde lichaamsdelen masseert, zoals de billen. Het gebruik van een massagestoel lost dit probleem ongetwijfeld op. :-)

Zowel stoelmassage als massage door een masseur hebben hun voordelen. Bij therapeutische massage wint de masseur duidelijk, terwijl een massagestoel perfect is voor preventieve zorg en ontspanning, en zelfs voordelen heeft.

Na hierover nagedacht te hebben, na de meest voorkomende mythes over massagestoelen te hebben ontkracht, na meer te hebben geleerd over hun functies en mogelijke toepassingen, beginnen we de voordelen van periodieke stoelmassage steeds meer te beseffen en te waarderen.

VOORDELEN VAN EEN STOELMASSAGE

Het is geen geheim dat massage veel voordelen heeft. Iedereen kan zich aspecten herinneren zoals het verbeteren van het welzijn of het ontspannen van gespannen spieren. Het blijkt echter dat er nog veel meer voordelen zijn, en het is de moeite waard om te beseffen hoe waardevol regelmatige massage is voor ons lichaam. Over het algemeen kunnen we drie fundamentele voordelen onderscheiden, die zich vertalen naar andere voordelen van massage voor ons lichaam.

Massage in een massagestoel verbetert de bloed- en lymfecirculatie in het lichaam. Dit heeft een aantal positieve effecten, waaronder een verbeterde zuurstofvoorziening van de spieren. Verbeterd zuurstoftransport versnelt het herstel na werk of training aanzienlijk. Een goede bloedsomloop bevordert de afvoer van gifstoffen, koolstofdioxide en vrije radicalen uit het bloed dat van de organen naar het hart

terugkeert. Bovendien versterken we dankzij regelmatige massagestoel sessies de natuurlijke afweer van ons lichaam. Het verlagen van de bloeddruk is ook cruciaal. Door de bloedsomloop te stimuleren, zorgen we voor meer zuurstof en voedingsstoffen in de organen, wat de hartfunctie bevordert.

Een ander fundamenteel voordeel van een massagestoel is de ontspanning van gespannen spieren. Dit vertaalt zich voornamelijk in het elimineren van spanning en spierpijn. Het masseren van spieren, vooral na een dag achter een bureau of in de auto, ontspant ze, verlicht ongemak en pijn en zorgt voor ongelooflijke verlichting en vitaliteit. Massage helpt ook bij het verlichten van stijfheid in gewrichten en spieren. Gebrek aan beweging is een veelvoorkomende oorzaak van een beperkt vermogen om eenvoudige, routinematige dagelijkse activiteiten uit te voeren. Massage stimuleert de spieren en verhoogt de afscheiding van synoviaal vocht, dat de gewrichten beschermt tegen wrijving. Verbetering van de gewrichtsmobiliteit en het strekken van spieren verbetert de conditie en het bewegingsbereik aanzienlijk.

Een massage in een massagestoel verhoogt het aantal vrijkomende endorfines.

Welzijn is het resultaat van een verbeterde fysieke conditie, maar tijdens een massage komen miljarden endorfines vrij, die het lichaam verder stimuleren. De juiste hoeveelheid endorfines helpt stress te beheersen, ondersteunt een goede angstbeheersing en depressiebehandeling, en verbetert het zelfvertrouwen, waardoor het gevoel ontstaat dat je iets voor jezelf doet, goed voor je lichaam en welzijn zorgt. Bovendien verlaagt het cortisolwaarden en verhoogt het de dopamine, wat resulteert in een beter humeur. Massage zorgt voor diepe ontspanning van lichaam en geest. We kunnen onze gedachten en handelingen even uitschakelen en genieten. Interessant is dat het ook een uitstekend, niet invasief alternatief is voor

paracetamol en andere medicijnen, omdat het de pijn vermindert en zelfs migraine pijn verlicht.

Massage, geassocieerd met plezier, ontspanning en rust, biedt vele voordelen. Hoewel iedereen er baat bij kan hebben (op een paar uitzonderingen na), beseffen maar weinig mensen de volledige impact ervan, niet alleen op het lichaam maar ook op de menselijke psyche – en er zijn werkelijk vele indicaties voor massage.

INDICATIES VOOR HET GEBRUIK VAN EEN MASSAGESTOEL

De belangrijkste reden om een massagestoel te gebruiken, zou simpelweg de wens moeten zijn om te ontspannen en je goed te voelen. Meestal geeft het lichaam ons echter zelf bepaalde fysieke signalen dat het onze reactie nodig heeft, bijvoorbeeld in de vorm van een massage. Deze indicaties houden meestal verband met de conditie en het dagelijks functioneren van het menselijk lichaam, levensstijl, werk, sport en zelfs voeding.

De belangrijkste indicatie voor massage is ongetwijfeld opkomende rugpijn. Deze wordt meestal veroorzaakt door levensstijl, toenemende leeftijd, staand werk of veelvuldig tillen tijdens fysieke arbeid. Rugpijn leidt tot verzwakking van de wervelkolom, wat op zijn beurt leidt tot steeds frequentere pijn. Massage in een massagestoel verbetert de structuur en versterkt de paraspinale spieren. Regelmatige massage stimuleert de spieren en verbetert hun beweeglijkheid, waardoor de gewrichten worden beschermd tegen wrijving.

Zittend werk wordt ook geassocieerd met rugpijn, wat eveneens een duidelijke indicatie is voor een massage. Urenlang achter de computer zitten, thuis op de bank tv kijken, een slechte houding aannemen en niet bewegen

kunnen allemaal spierstijfheid veroorzaken. Dit leidt tot langdurige pijn en toenemende moeite met dagelijkse activiteiten. Een stoelmassage maakt gespannen spieren los en zorgt voor een aangename ontspanning. Het verlicht stijfheid in gewrichten en spieren, wat leidt tot een grotere bewegingsvrijheid.

Massage wordt ook aanbevolen na frequente en intensieve trainingen, omdat het een sneller herstel van vermoeide spieren bevordert. Regelmatig gebruik helpt het lichaam in optimale fysieke conditie te houden. Massage vermindert de kans op overbelasting, wat kan leiden tot ernstige blessures. Bovendien verbeteren stretchprogramma's, speciaal aanbevolen voor sporters, de flexibiliteit van de spieren en versterken ze de pezen.

Een andere indicatie voor massage in een massagestoel is hinderlijke neuralgie, die plotseling optreedt en vaak het dagelijks functioneren belemmert. Door verschillende technieken te gebruiken om specifieke punten op het lichaam te masseren, bereikt de massagestoel de pijnlijke plekken, waardoor de zenuwspanning wordt geminimaliseerd en de druk op de receptoren afneemt. Dit kan de frequentie van neuralgie verminderen of zelfs volledig doen verdwijnen.

Meestal wordt massage echter geassocieerd met ontspanning en plezier. En het is waar dat het de grootste impact heeft op ons mentaal welzijn. Het kan een manier zijn om met de negatieve sfeer op het werk of thuis om te gaan. Mensen die blootgesteld worden aan chronische stress, vermoeidheid, of die lijden aan angst of depressie, zijn steeds meer geïnteresseerd in kalmerende, aangenaam ontspannende massagesessies. Het gebruik van ontspanningstechnieken, begeleid door favoriete muziek, kalmeert en verzacht de zenuwen. Dit helpt om te gaan met depressie en prikkelbaarheid. Een zachte massage in de avond helpt je te kalmeren en je voor te bereiden op de slaap, waardoor je niet moeilijk in slaap kunt vallen. Een

ontspannende massage na een zware dag op het werk of een onaangename situatie kan wonderen doen.

Dit zijn natuurlijk slechts de belangrijkste indicaties voor massage. Regelmatig gebruik van massagestoelen, ter preventie, ter ontspanning en ter bescherming tegen toekomstige problemen, blijkt ongelooflijk nuttig en effectief. Het zijn bovendien zeer veilige apparaten die door vrijwel de meesten van ons gebruikt kunnen worden. Ze worden grondig geïnspecteerd en getest voordat ze worden goedgekeurd voor gebruik. Het belangrijkste certificaat, vereist door de Europese Unie, is het CE-certificaat, dat elke massagestoel moet hebben. Dit betekent dat deze voldoet aan de eisen van alle EU-richtlijnen, goedgekeurd is voor gebruik en 100% veilig is!

Niet iedereen kan ze echter gebruiken, en niet altijd. Wat zijn de contra-indicaties voor massage in een massagestoel?

CONTRA-INDICATIES VOOR STOELMASSAGE

De meest voorkomende contra-indicaties voor stoelmassage zijn verwondingen, botbreuken, snijwonden of verse postoperatieve wonden. Massage op deze plekken kan zelfs nog meer schade veroorzaken.

Ook voor mensen met osteoporose, ernstige rugblessures of spataderen is een massage niet aan te raden. Mocht u last hebben van spataderen, dan kunt u kiezen voor een massagestoel zonder beenmassageapparaat. U kunt de beenmassage ook gewoon uitschakelen tijdens de sessie.

Contra-indicaties voor massage zijn onder andere hoge koorts. Bij hoge koorts is het lichaam waarschijnlijk bezig met het bestrijden van een infectie, en massage kan, door de

bloedsomloop te stimuleren, de natuurlijke afweermechanismen van het lichaam negatief beïnvloeden.

Hetzelfde geldt voor kanker. Massage kan, door de bloedsomloop te beïnvloeden, ervoor zorgen dat de kanker zich door het hele lichaam verspreidt. Raadpleeg daarom in dergelijke gevallen altijd uw arts voordat u een massagestoel gebruikt.

Andere contra-indicaties zijn onder meer geïmplanteerde pacemakers, bypass-gordels of andere elektrische apparaten waarvan de werking door de massagestoel kan worden belemmerd.

Sommige contra-indicaties beperken het gebruik van massage voor een korte periode, terwijl andere het gebruik ervan voor een langere periode of helemaal niet beperken. Bij spataderen kunnen we niet alleen de beenmassage gebruiken, en bij overeten zijn we beperkt tot letterlijk een tiental minuten. :-)

In individuele gevallen, zoals zwangerschap, is het de moeite waard om een arts te raadplegen om veilig en vol vertrouwen te kunnen genieten van ontspanning in de massagestoel.

Fabrikanten van massagestoelen noemen zwangerschap vaak als contra-indicatie voor massage. Dit komt door de uitzonderlijke voorzichtigheid die gepaard gaat met zwangerschap. In deze periode staat de wervelkolom van de moeder echter extra onder druk. Als de zwangerschap normaal verloopt, zonder complicaties, geen risico loopt en de aanstaande moeder zich goed voelt, zijn er, afgezien van het eerste trimester en de laatste maand, geen contra-indicaties voor massage. Omdat elke vrouw echter anders is en met verschillende aandoeningen anders omgaat, is het raadzaam om haar arts te raadplegen. Deze heeft de zwangerschap vanaf het begin gevolgd en zal met een

individuele en grondige aanpak de mogelijkheid van het gebruik van een massagestoel bepalen.

We kennen de indicaties en contra-indicaties voor massage in een massagestoel al. Maar hoe zit het met de leeftijd van de gebruiker? Voor wie is een massagestoel eigenlijk bedoeld: mensen boven de dertig, mensen van middelbare leeftijd, kinderen, of misschien wel uitsluitend ouderen? Dus...

VANAF WELKE LEEFTIJD KUN JE EEN MASSAGESTOEL GEBRUIKEN?

We hebben het al over leeftijd gehad toen we de mythes over massagestoelen bespraken, maar nu gaan we dieper op het onderwerp in.

Een van de meest gestelde vragen betreft de mogelijkheid om kinderen te masseren in een massagestoel. In dit vroege stadium is het niet nodig om jonge spieren en structuren die zich nog ontwikkelen, te beïnvloeden. Het is ook belangrijk om te onthouden dat massagestoelen bedoeld zijn voor mensen langer dan 155 centimeter. Massage wordt afgeraden voor mensen kleiner dan 155 centimeter, omdat de massagestoel het lichaam mogelijk niet precies omsluit en de wervelkolom onjuist scant. Natuurlijk zal er niets gebeuren als een kind de massagestoel af en toe gebruikt, maar we raden toezicht van een volwassene aan. Om de nieuwsgierigheid van een kind te bevredigen, kunt u de zachte rolfunctie activeren, de stoel uit- en inklappen, of de werking van de airbags demonstreren.

De volgende groep bestaat uit tieners en jongvolwassenen. Zij kunnen natuurlijk baat hebben bij een massage zodra ze groot genoeg zijn om in een massagestoel gemasseerd te worden. Hoewel hun spieren en gewrichten

perfect functioneren, kan een massagestoel nuttig zijn voor jonge sporters (voor spierontspanning na de training) of om stress te verlichten die verband houdt met school of examens, de concentratie te verbeteren of gewoon de geest te ontspannen.

Mensen boven de dertig zijn meestal overprikkeld of belast door stressvol werk, vaak zittend uitgevoerd. Door het tempo van het leven besteden ze niet altijd aandacht aan zichzelf, bijvoorbeeld door werk, kinderen, enzovoort. Wanneer ze gevraagd worden naar een massagestoel, antwoorden ze vaak: "Daar is wel tijd voor." Niets is minder waar. Een massagestoel heeft, net als een gezond dieet of voldoende beweging, een positieve invloed op het welzijn. Belangrijk is dat het, wanneer het onderdeel is van de dagelijkse routine, zorgt voor langdurige ontspanning, de geest kalmeert en stress helpt bestrijden. Daarom is dit het beste moment om een massagestoel in je schema op te nemen. Zeker nu de typische pijntjes en kwalen van ouderen nog niet zijn opgetreden en effectief kunnen worden voorkomen.

Helaas worden massagestoelen het vaakst gebruikt door ouderen vanwege aanhoudende pijn. Het zijn juist deze mensen die, vanwege opkomende problemen met de wervelkolom, het vaakst massagetherapie zoeken. Het is goed om te weten dat een massagestoel bij ernstige aandoeningen op latere leeftijd geen "wondermiddel" is dat alle pijn die ontstaat, kan verlichten. Dit betekent echter niet dat een massagestoel niet door ouderen gebruikt kan worden. Integendeel, ze worden vaak gebruikt, maar in dit geval verminderen mildere massageprogramma's spier- en gewrichtspijn, reguleren ze de bloedsomloop, bevorderen ze ontspanning en stimuleren ze een boost van vitaliteit. Een massagestoel verbetert simpelweg de kwaliteit van leven.

Zoals u ziet, kan een massagestoel op vrijwel elke leeftijd gebruikt worden. De zorg voor uw lichaam en welzijn is

immers niet leeftijdsgebonden. Onthoud echter: voorkomen is beter dan genezen.

Laten we nu eens kijken naar een paar technische aspecten van massagestoelen. Een van de onderwerpen die vaak wordt besproken voordat u een massagestoel koopt, is het optimale gewicht en de optimale lengte voor de persoon die hem gebruikt. In tegenstelling tot wat u misschien denkt, zijn dit belangrijke vragen, aangezien het aanpassen van de massagestoel aan uw behoeften direct van invloed is op de kwaliteit en het comfort van de massage.

LENGTE, GEWICHT EN MASSAGE IN EEN MASSAGESTOEL

Het is duidelijk dat hoe hoger het gewicht, hoe groter de belasting op de structuur en actuatoren van een massagestoel, wat zich vertaalt in meer slijtage van deze componenten. Er is echter geen exacte gewichtslimiet waarbij de stoel moet stoppen met werken. Massagestoelen hebben vaak belastingssensoren die waarschuwen voor vermoeidheid van de actuatoren. Er zijn echter tests uitgevoerd die aantonen dat massagestoelen een belasting van 140 kg volledig aankunnen en bij dit gewicht goed functioneren. De aanbevolen maximale belasting varieert echter afhankelijk van het merk en model van de massagestoel en varieert meestal van 120 tot 200 kg.

Bij een hoger gewicht speelt ook de lichaamsvorm een belangrijke rol. Mannen en vrouwen met een dikkere buik kunnen licht ongemak ervaren bij het inbrengen van hun handen in de massageapparaten – sommigen moeten hun handen van de zijkant, van binnenuit, inbrengen. Bij massageapparaten waarbij de handen van bovenaf ingebracht worden, is er geen probleem. En ook zonder handmassageapparaten is er geen probleem. ;-)

Wat is de ideale lengte? Mensen tussen de 155 en 200 cm, de overgrote meerderheid van ons, kunnen zich prima voelen in een massagestoel. Kleinere mensen kunnen echter hun hoofd te laag vinden en de massagearmen kunnen tegen hen aandrukken, wat vermeden moet worden. In deze gevallen worden handmatige bediening en nauwkeurige positionering van de massagearmen aanbevolen, afgestemd op individuele behoeften. Langere mensen kunnen het lastig vinden om de massage in de bovenste wervelkolom of in de nek te plaatsen, waar de massageapparaten niet bij kunnen. Er is ook een segment compacte massagestoelen op de markt, met een maximale hoogte van ongeveer 180 cm.

Ook is het goed om te weten dat het massagebereik van de basismodellen met de massagearmen ongeveer 70-90 cm bedraagt (van de nek tot de lendenstreek), terwijl dit bij de modellen met de eerder besproken SL-vorm oploopt tot 153 cm.

De meeste massagestoelen hebben een verstelbare voetensteun met kuit- en voetmassage-units. Kleinere mensen moeten de voetensteun zo ver mogelijk omhoog zetten, terwijl het voor mensen van gemiddelde lengte en langere lengte wordt aanbevolen om de voetensteun slechts lichtjes omhoog of helemaal omlaag te zetten. Een comfortabele beenpositie en ondersteuning onder de knieën zijn cruciaal, en de mogelijkheid om de voetensteun in te stellen – beschikbaar in de meeste massagestoelen met voetmassage-units – is bijzonder nuttig.

Een andere overweging bij de aankoop van een massagestoel is de energiezuinigheid.

HOVEEL STROOM VERBRUIKT EEN MASSAGESTOEL?

Nou, niet zo veel als je misschien denkt. Massagestoelen zijn zeer energiezuinig! Verrassend genoeg verbruikt een massagestoel tot 10 keer minder stroom dan een gewone magnetron in dezelfde tijd. Sommige modellen verbruiken bijvoorbeeld 110 W, andere 180 W en weer andere slechts 45 W, wat een enorm verschil maakt ten opzichte van 1500 W voor een oven. Het is ook belangrijk om te onthouden dat het wattage dat door fabrikanten wordt aangegeven, het maximale vermogen aangeeft wanneer alle functies van de massagestoel tegelijkertijd worden geactiveerd.

De elektriciteitsprijs in Nederland bedraagt in 2025 ongeveer € 0,27/kWh (incl. belastingen). Laten we dus eens berekenen...

- voor een stoel van 180 W:

$$0,27 \text{ [€/kWh]} \times 0,18 \text{ [kW]} \times 0,25 \text{ [h]} = \text{€ } 0,012$$

oftewel iets meer dan 1 eurocent voor een sessie van 15 minuten.

- voor een stoel van 45 W:

$$0,27 \text{ [€/kWh]} \times 0,045 \text{ [kW]} \times 0,25 \text{ [h]} = \text{€ } 0,003$$

oftewel minder dan 0,5 eurocent voor een sessie van 15 minuten.

Ja, dat is geen vergissing – een massagesessie van 15 minuten kost slechts 0,5-1 eurocent! Je zult dus geen significante stijging van je energierekening merken als je de stoel in een stopcontact steekt.

Als u geïnteresseerd bent in de aanschaf van een massagestoel, begint u zich, na eerst de eigenschappen en functies te hebben bekeken, af te vragen of het gekozen model wel in de gewenste ruimte past.

En als het eenmaal past, hoe verplaats je het dan? Het is tenslotte een behoorlijk groot en zwaar apparaat.

PAST HIJ?

Massagestoelen worden vaak geassocieerd met, en in de meeste gevallen, grotere afmetingen dan traditionele stoelen of ligstoelen. Ze moeten immers een geavanceerd massagesysteem en airbags bevatten, beenmassages hebben en, belangrijker nog, ruimte bieden om achterover te leunen. De markt voor massagestoelen groeit echter voortdurend en momenteel is het geen probleem om modellen te vinden die perfect in elke kamer passen.

Laten we beginnen met compacte massagestoelen. Ze zijn een uitstekende keuze voor wie weinig ruimte heeft, maar droomt van een professionele massage binnen handbereik. Een stoel uit het compacte segment past in een zeer kleine kamer en zit toch comfortabel. Idealiter bereidt u een ruimte voor van 70-80 cm bij 100-130 cm (afhankelijk van het model) en dat is alles – meer heeft u niet nodig.

Vervolgens gaan we verder met de geavanceerde massagestoelen, die niet alleen rugmassage bieden, maar ook een scala aan andere ongelooflijk ontspannende en massageverbeterende technologieën.

Dit segment vereist meer ruimte – tot wel 100 cm bij 200 cm.

Voordat een massagestoel bij u thuis arriveert, vraagt u zich misschien ook af of hij door een deur past. Elke massagestoel past door een standaard deur van 80 cm breed. Kleinere modellen, die als geheel worden geleverd, zijn gewoon smal, terwijl grotere modellen meestal in

onderdelen worden geleverd en na levering in elkaar moeten worden gezet.

Bij de aankoop van een massagestoel letten we op veel aspecten. Sommigen beginnen met strikt technische parameters en functionaliteit, anderen testen de massage in alle beschikbare modellen, en weer anderen kiezen eerst de kleur en het type bekleding. Dit beïnvloedt deels de massage-ervaring, maar vooral de stijl en esthetiek van het interieur.

BEKLEDING VOOR MASSAGESTOELN

De overgrote meerderheid van de bekleding voor massagestoelen is gemaakt van synthetisch leer. In tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, kan het in sommige opzichten natuurlijk leer overtreffen. Het is belangrijk om het juiste kwaliteitsmateriaal te kiezen.

We komen verschillende soorten synthetisch leer tegen. Er zijn "typische", negatief geassocieerde imitatieleersoorten, die vaak te vinden zijn op stoelen in winkelcentra. Natuurlijk vermijden we dit koste wat kost, om voor de hand liggende redenen. Hoogwaardig synthetisch leer is echter dik, duurzaam en mooi. Deze leersoorten zijn geurbestendig, vochtbestendig, gemakkelijk te onderhouden en met voorzichtig onderhoud (zelfs elk kwartaal) behouden ze hun schoonheid jarenlang.

Hoewel synthetisch leer volledig aan de verwachtingen van de klant voldoet, rijzen er af en toe ook vragen over de afwerking van een massagestoel van natuurlijk leer. Sommige modellen bieden deze optie, maar de echte specialist op dit gebied is de Europese fabrikant Keyton met zijn op maat gemaakte massagestoelen van leer. Door te kiezen voor een model van het Spaanse merk kunt u niet alleen de kleur kiezen uit een rijk palet, maar ook het type hoogwaardig natuurlijk leer. Natuurlijk leer zorgt voor een gevoel van

zachtheid, fluweelzachtheid en warmte. Het is een prestigieus en duurzaam element in de afwerking van een massagestoel... en dat voor een redelijke prijs.

Tot slot willen we het hebben over het bekleden van massagestoelen met stof. Stof voelt altijd warmer aan en de massage voelt dichter bij het lichaam. Het is ook de goedkoopste bekleding. Het is echter belangrijk om te onthouden dat stof gevoeliger is voor vlekken, die moeilijker te verwijderen zijn dan synthetisch of natuurlijk leer, en gevoeliger is voor beschadigingen, zoals trekken aan de stof.

Zoals u kunt zien, heeft elk type massagestoelbekleding zijn voordelen, daarom hangt de keuze af van persoonlijke voorkeuren, gewoonten en waarschijnlijk ook de bekleding van andere meubels in huis.

Zodra we weten wat we van een massagestoel verwachten, wat we nodig hebben en willen, is het tijd om onze verwachtingen en wensen af te wegen tegen ons budget. Er zijn situaties waarin we een massagestoel willen kopen, maar we niet genoeg geld hebben voor ons droommodel. Wat dan?

HOE FINANCIER JE DE AANKOOP VAN EEN MASSAGESTOEL?

De eerste, en verreweg populairste, manier om een massagestoel te financieren, is door zelf geld in te leggen. :-) Daarnaast zijn er verschillende opties, waaronder familiebijdragen. Kinderen dragen bij aan hun ouders, kleinkinderen aan hun grootouders, vrienden aan een vriend, enz. Een massagestoel is een geweldig cadeau-idee – je lost er waarschijnlijk de problemen mee op die andere familieleden hebben met hun feestdagen of verjaardagen.

Veel mensen kiezen er ook voor om een massagestoel in termijnen te kopen. Dit is een oplossing voor wie een eigen massagestoel thuis wil, maar niet zoveel geld in één keer wil of kan uitgeven. Door in termijnen te betalen, kan een massagestoel minder kosten dan een maandelijks behandelpakket bij een massagetherapeut! Belangrijk is dat het in dit geval de moeite waard is om te zoeken naar aanbiedingen met 0% termijnen (in3) of handige termijnen die over maximaal 36 maanden worden gespreid (SprayPay).

Bedrijven die van plan zijn een massagestoel aan te schaffen als onderdeel van hun bedrijf, hebben de mogelijkheid om te leasen of voor lange termijn te huren.

Bij de aankoop van een massagestoel op factuur rijst een veelgestelde vraag: kan de waarde ervan worden meegerekend in de bedrijfskosten of kan de btw worden afgetrokken van de factuur? Meestal wel, maar een dergelijke aankoop moet goed worden onderbouwd.

HOE VERWERKT U EEN MASSAGESTOEL IN DE BEDRIJFSKOSTEN?

Allereerst is het belangrijk om de actuele belastingregels goed te kennen. Hieronder geven we een overzicht van de mogelijkheden om een massagestoel in de bedrijfskosten te verwerken op basis van de regels die in 2025 gelden. Controleer altijd of bedragen en voorschriften inmiddels niet zijn gewijzigd.

Veel ondernemers zouden de aanschafprijs van een massagestoel het liefst in één keer als kosten willen aftrekken. In Nederland is dat echter alleen mogelijk bij bedrijfsmiddelen met een aanschafwaarde tot maximaal €450 exclusief btw. Bedrijfsmiddelen die duurder zijn,

moeten worden geactiveerd en via afschrijving over meerdere jaren ten laste van de winst worden gebracht.

Voor massagestoelen met een aanschafwaarde boven de €450 geldt dus de normale afschrijvingsregel. U schrijft het bedrag af in jaarlijkse termijnen, meestal met een maximum van 20% per jaar van de aanschafwaarde. In de praktijk betekent dit dat een stoel bijvoorbeeld over minimaal vijf jaar wordt afgeschreven.

Een alternatief is het aanschaffen van de massagestoel via operationele leasing. Daarbij hoeft u de stoel niet zelf te activeren en af te schrijven: de maandelijkse leasetermijnen zijn volledig fiscaal aftrekbare kosten. Ook kunt u de btw over de leasetermijnen in aftrek brengen, mits de stoel wordt gebruikt voor btw-belaste bedrijfsactiviteiten. Dit maakt leasing vaak aantrekkelijk, zeker richting het einde van een boekjaar wanneer u kosten wilt optimaliseren.

Wat betreft btw: als uw onderneming btw-plichtig is en u verricht met de massagestoel werkzaamheden die in de btw-sfeer liggen (bijvoorbeeld ontspanningsfaciliteiten voor klanten of personeel binnen een belaste activiteit), kunt u de btw over de aanschaf of de leasetermijnen terugvragen.

Voor de zekerheid is het altijd verstandig om een belastingadviseur of accountant te raadplegen bij de aankoop van een massagestoel op de zaak. Deze kan u bevestigen wat voor uw situatie de meest gunstige en fiscaal juiste oplossing is – en mogelijk wijzen op extra regelingen of aftrekmogelijkheden.

Leasen is een snelle manier om de aankoop van een massagestoel in de bedrijfskosten op te nemen, wat vooral aan het einde van het jaar nuttig kan zijn. De gekochte massagestoel hoeft niet te worden afgeschreven, de btw is volledig aftrekbaar en de leasebetalingen zijn volledig fiscaal aftrekbaar.

Hoe zit het met het recht op aftrek van BTW op aankopen die verband houden met een bedrijfsactiviteit? Dit is van toepassing wanneer de aankoop wordt gebruikt voor het verrichten van belastbare activiteiten. Als een bepaalde entiteit een actieve BTW-betaler is en diensten levert of goederen verkoopt die onderworpen zijn aan BTW, dan is de aankoop van een massagestoel voor de behoeften van die onderneming of voor werknemers onderworpen aan het recht op aftrek, aangezien het een indirecte kost is bij het verrichten van belastbare activiteiten.

Om uw argumenten te versterken, is het natuurlijk altijd de moeite waard om een belastingadviseur of accountant te raadplegen over de aankoop van een massagestoel op factuur. Zo'n gesprek zou eventuele twijfels moeten wegnemen en de adviseur kan een andere oplossing voorstellen.

In het tweede hoofdstuk leerden we over de grootste voordelen van massage met een massagestoel, evenals de indicaties en contra-indicaties voor het gebruik ervan. We leerden hoe gewicht, lengte en leeftijd de effectiviteit van een dergelijke massage bepalen. We weten nu op hoeveel verschillende manieren u de aankoop van een massagestoel kunt financieren.

Tijd dus om het perfecte model te kiezen!

3.

WELKE MASSAGESTOEL MOET JE KIEZEN?

Na de eerste twee hoofdstukken weet je al veel over massagestoelen. Je hebt hun geschiedenis, belangrijkste functies, massagevoordelen en zelfs hoeveel elektriciteit ze verbruiken tijdens een massage geleerd. Je denkt al een tijdje na over een massagestoel en vraagt je af welk model je moet kiezen en waar je op moet letten bij de aankoop ervan. Om het perfecte model te vinden dat perfect bij je past, gaan we samen brainstormen. Om een weloverwogen keuze voor een massagestoel te maken, moeten we verschillende belangrijke aspecten analyseren.

WIE GAAT DE MASSAGESTOEL GEBRUIKEN?

Een van de belangrijkste vragen is ongetwijfeld voor wie we de massagestoel kopen. Wordt het een massagestoel voor een bedrijf, gebruikt door werknemers of klanten, of misschien voor thuisgebruik – voor uzelf, uw familie, of als cadeau voor een speciaal iemand?

Hoewel de overgrote meerderheid van de massagestoelen privé wordt gekocht voor thuisgebruik, vinden er ook leveringen plaats aan ontspanningsruimtes van bedrijven, de zogenaamde Relax Rooms. Laten we dus kort beginnen met het bedrijf. Als we een massagestoel voor een

bedrijf kopen, is het de moeite waard om rekening te houden met de specifieke kenmerken van de ruimte waar deze wordt geplaatst en het aantal mensen dat hem zal gebruiken. Eenvoudigere modellen worden meestal gekozen voor bedrijven, die de voeten niet masseren en waarvoor u uw schoenen niet hoeft uit te trekken. Het is echter ook de moeite waard om geavanceerdere modellen te overwegen, die zeker een grotere indruk zullen maken en de prestige van de faciliteit zullen verhogen. Medewerkers zullen zich op deze manier gewaardeerd voelen en klanten zullen graag terugkomen om weer van een massage te genieten.

Een ander geweldig idee is om een speciale ontspanningsruimte te creëren, waar medewerkers kunnen ontspannen en tot rust kunnen komen om hun geest weer helder en productief te maken. Werkgevers installeren allerlei gadgets in dergelijke ruimtes, zoals pooltafels, spelcomputers en tafelvoetbaltafels. Tijdens een bezorging kwamen we zelfs een drankmachine tegen. Comfortabele poefs of massagestoelen zijn het beste om te ontspannen, zodat u snel kunt herstellen of een pownap kunt nemen – een kort dutje dat enorm populair is in het Westen en Japan.

Een massagestoelmassage, zelfs tijdens een kort, automatisch programma van een paar minuten, zorgt voor rust, ontspanning en het wegnemen van spanning. Het elimineert ongemak en pijn en zorgt voor een aangename verlichting. Natuurlijk kunt u een ontspanningsruimte altijd uitrusten met een X-BOX, maar u moet zich afvragen of u de computer echt wilt verlaten en voor een ander scherm wilt ontspannen?

Bij de aanschaf van een massagestoel voor thuis moeten we echter de volgende vraag overwegen en beantwoorden: willen we hem gebruiken voor ontspanning en het verbeteren van ons welzijn, of zijn we op zoek naar een coole gadget voor thuis? Of hebben we misschien preventieve maatregelen nodig om specifieke kwalen aan te pakken? Alle

massagestoelen zijn onbeperkt ontspannend, en dat is hun hoofddoel, maar preventief gebruik voorkomt ook veel kwalen. Als u schadelijke gezondheidsproblemen heeft, is het natuurlijk de moeite waard om een arts te raadplegen voordat u zich laat masseren in een massagestoel.

Bij het kiezen van een massagestoel moeten we ook letten op de toegepaste druk en de intensiteitsdrempel die we accepteren. Sommige modellen bieden een mildere massage, terwijl andere zijn ontworpen voor een veel intensere massage. Geavanceerdere modellen bieden ook de mogelijkheid om de massage-intensiteit aan te passen (meestal in verschillende niveaus). Houd er rekening mee dat de toegepaste druk ook afhankelijk kan zijn van de positie van de massagestoel. Wanneer u ligt, rust uw volledige lichaamsgewicht op het massagemechanisme, waardoor de massage intenser is dan wanneer u zit.

Een ander belangrijk aspect is het aanpassen van de massagestoel aan de lengte en het gewicht van de gebruiker. Standaardfuncties van massagestoelen zijn onder andere de mogelijkheid om de wervelkolom te scannen en de massage automatisch aan te passen aan uw lengte, evenals de mogelijkheid om de massage-apparaten handmatig te verstellen. Het aanpassen van de extensie van de voetmassage-apparaat is ook belangrijk: zonder dit apparaat zou het massage-apparaat uw vermogen om uw benen te strekken beperken (stoelen zonder voetmassage hebben dit probleem niet). Het gewicht varieert echter, maar stoelen worden in de fabriek meestal getest op ongeveer 140 kg en kunnen dit perfect aan. De aanbevolen maximale belasting varieert afhankelijk van het model en varieert van 120 tot 200 kg.

Hoe zwaarder en langer u bent, hoe groter de massage stoel moet zijn.

Als je een massagestoel cadeau wilt doen, moet je rekening houden met bovenstaande aspecten en de voorkeuren van de ontvanger. Als je wilt dat het hele gezin de massagestoel gebruikt, moet je een balans vinden, bijvoorbeeld door rekening te houden met gebruikers met een extreme lengte of een extreem gewicht. :-)

We weten al wie de massagestoel zal gebruiken en waarvoor hij gebruikt zal worden. Een ander punt om te overwegen voordat je een stoel koopt, zijn de functies. Voor veel mensen is dit het belangrijkste, dus het is de moeite waard om te overwegen welke functies essentieel zijn, welke we het belangrijkste vinden en welke we waarschijnlijk niet prettig zullen vinden en misschien niet in onze stoel zullen hebben. Zodra we hebben gedefinieerd wat we van een massagestoel verwachten, is het tijd om dit af te wegen tegen ons budget. Je moet beslissen of het de moeite waard is en of het de moeite waard is. Wat zijn de prijsverschillen tussen de verschillende massagestoelen en waarom kost de ene massagestoel ongeveer € 1.000 en een andere, schijnbaar vergelijkbare, € 5.000?

PRIJZEN VAN MASSAGESTOELEN

Verschillende factoren beïnvloeden de prijzen van massagestoelen. Het is duidelijk dat hoe meer functies een massagestoel heeft, hoe innovatiever deze functies zijn, en hoe geavanceerder de stoel, hoe hoger de prijs. De prijs van een bepaald model wordt ook direct beïnvloed door de kwaliteit, het ontwerp en het land van productie. Daarom zijn er verschillende soorten massagestoelen op de markt.

Bij de aankoop van een massagestoel kom je honderden verschillende modellen tegen, met prijzen variërend van net geen € 1.000 tot wel € 12.500. Er zijn ook modellen die wel € 35.000 kunnen kosten, zoals de Lamborghini massagestoel.

Om te beginnen, bij de goedkoopste apparaten, moeten we beseffen dat "massagestoelen" met een prijs onder de € 1.000 in feite massagematten op een frame zijn. Voordat u zo'n apparaat koopt, is het daarom de moeite waard om te vragen of het aangeboden model massagearmen heeft die de bewegingen van de masseur nabootsen en de wervelkolom scannen. Soms bevinden zich onder de afdekking van een zogenaamde massagestoel ballen die constant om hun as draaien, of misschien trillingen of verwarming. Dergelijke apparaten zijn een simpel "speeltje", vaak slecht gemaakt en daardoor onbetrouwbaar en onvergelijkbaar met een massagestoel. Bovendien moet de vraag worden gesteld of het überhaupt een massagestoel is, zelfs bij duurder modellen – helaas is dat helemaal niet zo vanzelfsprekend.

Vervolgens komt het segment massagestoelen, met prijzen van ongeveer € 1.000 tot € 2.500, ook wel bekend als economy class. Hier vindt u massagestoelmodellen met basisfuncties, voornamelijk massagearmen, die elke massagestoel zou moeten hebben. Ze kunnen ook massagekussens voor de heupen, dijen of kuiten bevatten, en hoe duurder de modellen, hoe meer opties ze bieden. Sommige economy class massagestoelen zijn al voorzien van Zero Gravity en verwarming, en aan de bovenkant van dit segment vindt u mogelijk zelfs een voetrolmassage, magnetische therapie of stretchen voor het onderlichaam.

Naarmate de prijs van een massagestoel boven de € 2.500 stijgt, ontstaat er een overvloed aan functionaliteit en mogelijkheden. In het middensegment nemen massagestoelen meer doordachte, designvormen aan en krijgen ze modernere functies, zoals de Zero Gravity-positie,

Zero Wall-functionaliteit, voetrolmassage, full-body stretchen, 3D-massage en vele andere extra's die het gevoel van ontspanning versterken en elke massagesessie verrijken.

De volgende categorie massagestoelen is het meest verwant aan de markt voor interieurdesign en meubels, waar veel aandacht wordt besteed aan design, stijl, vakmanschap, gebruiksgemak en personalisatie. Design massagestoelen maken gebruik van klassieke en mooie lijnen, natuurlijk leer en hoogwaardige afwerkingen, volledig aanpasbaar aan de klant. Door individuele, niet-geprefabriceerde modellen, het gebruik van hout en hoogwaardig natuurlijk leer, lopen de prijzen hier op tot ongeveer € 5.000. Maar als we een unieke, 100% gepersonaliseerde massagestoel willen, kan de prijs eindeloos oplopen... ;-)

Massagestoelen uit het midden- en hogere segment vallen ergens tussen het midden- en hogere segment in. Dit zijn geavanceerdere massagestoelen met een scala aan geavanceerde functies, zoals 3D- en zelfs 4D-massage, een uitgebreid airbagsysteem, een geavanceerd verwarmingssysteem, de innovatieve iOpen split guide en een breed scala aan automatische programma's. Bovendien vallen modellen in deze klasse ook op door hun onberispelijke, opvallende design en variëren hun prijzen van € 4.500 tot € 6.500.

Aan de top van het massagestoel spectrum, de high-end categorie, hebben we het over de technologisch meest geavanceerde massagestoelen, waarvan de mechanismen al jaren door specialisten worden ontwikkeld en hun bouwkwiteit ongeëvenaard is. In de prijsklasse boven de € 6.500 is elke beweging van het massagemechanisme uitzonderlijk nauwkeurig en "voelt" de massagestoel de spieren steeds meer. Dit stelt ons in staat om de individuele druk nauwkeurig te definiëren, te kiezen uit diverse technieken en verzekerd te zijn van 's werelds beste, legendarische bouwkwiteit en massage. Bovendien bieden

high-end massagestoelen ongelooflijke, zelfs verrassende functionaliteiten, zoals een dubbel massagemechanisme, asymmetrische bodystretching, bio-elektrische impedantieanalyse (BIA) of zelfs een massagesysteem dat gebruikmaakt van een algoritme voor kunstmatige intelligentie om de handbewegingen van de therapeut beter te repliceren.

Nadat we alle bovengenoemde punten hebben geanalyseerd en weten wat voor soort massage stoel we zoeken, is het de moeite waard om nog een belangrijk aspect te onthouden dat ons zal helpen bij het vinden van het perfecte model.

BIJ WIE KOOPT U UW MASSAGESTOEL?

Voordat u besluit om bij een specifieke verkoper te kopen, is het de moeite waard om eerst contact met hen op te nemen, rond te vragen en te kijken of ze betrouwbaar advies kunnen geven bij het kiezen van een massagestoel. Hoe lang zijn ze al actief? Kennen ze hun producten en wat ze aanbieden? Of was het eerste wat ze aanboden misschien een korting?

Veel verkopers verkopen naast massagestoelen ook boeken, scooters, fontein en zelfs grills. ;-) Hoeveel tijd besteedt zo'n verkoper aan het onderzoeken van wat ze verkopen? Zijn een verleidelijk lage prijs en een stoel van onbekende oorsprong het risico waard? Of is het misschien beter om te kiezen voor een bedrijf dat gespecialiseerd is in de verkoop van gerenommeerde massagestoelen, met topmerken en zorgvuldig geselecteerde modellen, waar de medewerkers experts zijn in hun vakgebied en het product tot in detail kennen? Experts die weten wat ze verkopen, kunnen adviseren en de hoogste kwaliteit service bieden.

Laten we ook eens kijken waar buitensporige kortingen op kunnen wijzen. Verdwijnt het bedrijf soms van de markt? Of verkopen ze misschien achterstallige bestellingen af of proberen ze ons af te leiden van het product? Of gebruiken ze ondermaatse marketingtactieken, waarbij ze in eerste instantie tot wel het dubbele van de prijs aanbieden? In zo'n situatie is het de moeite waard om jezelf af te vragen of het belangrijkste is om de aanbieding met de hoogste korting te vinden, of een massagestoel die aan onze behoeften voldoet, waar we blij mee zijn en die ontspanning, gemoedsrust en de zekerheid van een goede aankoop biedt. Want dat was zeker het doel in het begin en moet het doel van de aankoop blijven. :-)

Een ander punt dat het overwegen waard is, zijn garantie- en servicevoorwaarden. Houd er rekening mee dat het verlengen van de garantieperiode altijd een risico is voor de verkoper, dus een verkoper die een verlengde garantie aanbiedt, moet vertrouwen hebben in de kwaliteit van zijn producten. Bovendien zorgt de keuze voor een verkoper met een eigen servicecentrum voor massagestoelen ervoor dat hij of zij verstand van zaken heeft, en hoeft u zich geen zorgen te maken over reparaties.

Een ander probleem is, of was, oneerlijke massagestoelpresentaties. Het is belangrijk om duidelijk onderscheid te maken tussen twee soorten presentaties: groeps- en individuele presentaties. Helaas zijn sommige groepspresentaties een goed doordachte en geplande "show" die bedoeld is om klanten te manipuleren. Het kopen van een massagestoel samen met beddengoed, potjes, crèmes of schijnbaar gunstige voorwaarden tijdens zo'n bijeenkomst kan, op zijn zachtst gezegd, later spijt opleveren. Dergelijke praktijken hebben niet voor niets een negatief imago van groepspresentaties gecreëerd.

Het loont echter de moeite om te profiteren van individuele presentaties. Deze worden alleen op verzoek van

de klant gegeven, op een locatie naar keuze, dus u hoeft geen tientallen bureaus of familieleden uit te nodigen. U bent ook niet verplicht om na de presentatie een massagestoel te kopen. Ze zijn zo ontworpen dat u de massagestoel thuis kunt uitproberen, de mogelijkheden ervan kunt verkennen en op basis van uw eigen ervaringen de juiste beslissing kunt nemen.

In het derde hoofdstuk hebben we de belangrijkste aspecten bij het kiezen van een massagestoel samengevat, met speciale aandacht voor de aspecten die belangrijk zijn bij het zoeken naar het perfecte model. En zodra u uw droommassagestoel hebt gevonden en gekocht, vindt u nuttige tips over hoe u deze optimaal kunt gebruiken en elke dag kunt genieten van een ontspannende massage.

4.

MASSAGESTOEL THUIS

De drie voorgaande hoofdstukken hebben je laten kennismaken met massagestoelen. Je hebt de belangrijkste dingen erover geleerd, wat je uiteindelijk heeft geholpen bij het kiezen van het perfecte model. En die keuze heb je gemaakt. De massagestoel staat al in je huis of je wacht op de bezorging. Om er echter zeker van te zijn dat hij optimaal werkt en perfect bij je interieur past, is het belangrijk om een paar dingen te onthouden. Een van de belangrijkste dingen is de locatie van de massagestoel. Aangezien het geen klein apparaat is (tenzij je besluit een compact model te kopen), vragen velen van ons zich af waar je een massagestoel het beste kunt plaatsen. Dus...

HOE VIND JE EEN PLEK VOOR EEN MASSAGESTOEL?

Na aankoop van een massagestoel wordt deze een favoriet in huis en een vaste waarde. Voordat u dit doet, is het echter belangrijk om niet alleen te kijken naar de stijl, maar ook naar de keuze van een model met afmetingen die passen bij het interieur. Houd er rekening mee dat standaardmodellen ongeveer 1 bij 2 meter vrije ruimte nodig hebben. Maar wat als u niet zoveel ruimte heeft? Kleine ruimtes vormen een uitdaging voor het ontwerp, maar er zijn speciaal voor hen compacte massagestoelen

ontworpen. Dit zijn meestal kleine en lichte modellen die gemakkelijk te verplaatsen zijn. Ze hoeven niet uitsluitend voor massages te zijn. Ze zijn vaak zo gevormd dat ze ook voor eenvoudige ontspanning gebruikt kunnen worden. De keuze voor zo'n model betekent niet altijd dat u concessies moet doen en de meest plezierige functies moet opgeven. Steeds vaker bieden zelfs kleine modellen functies die vergelijkbaar zijn met die van geavanceerdere modellen.

Bij het ontwerpen van een interieur en het vinden van een plek voor een massagestoel is het ook de moeite waard om rekening te houden met de manier waarop de stoel achterover kan leunen, wat van invloed kan zijn op het gebruiksgemak. Hier komt de Zero Wall-functie (ook wel Auto Slide genoemd) goed van pas, waarmee u de stoel praktisch helemaal tot aan de muur kunt schuiven. Dit elimineert de noodzaak om ruimte te reserveren voor de verstelbare rugleuning, wat ook de voetafdruk van de stoel verkleint. Belangrijk is dat een massagestoel niet tijdens elke sessie volledig achterover hoeft te leunen. U kunt zittend, liggend of in de Zero Gravity-positie genieten van een massage.

Een ander belangrijk aspect is hoe de stoel in de bestaande omgeving past. De grootte, vorm en klassieke uitstraling van de overgrote meerderheid van de stoelen passen perfect bij hun omgeving. Aan de andere kant zijn er ook modellen die dienen als een ontspanningscentrum thuis, de aandacht trekken en opvallen door hun futuristische design. Een goede oplossing is om vast te houden aan één kleurenpalet, wat niet moeilijk is, aangezien massagestoelen meestal in verschillende kleuren verkrijgbaar zijn. In kleinere kamers kunt u de ruimte optisch vergroten door een model in lichte tinten te kiezen.

3D AR VIRTUEEL PASSEN VOOR MASSAGESTOELEN

Als u niet zeker weet hoe het door u gekozen model massagestoel in uw interieur zal staan, kunt u de 3D AR virtuele pasvideo voor massagestoelen gebruiken die beschikbaar is op de website restlords.com. AR (Augmented Reality) is een technologie die de digitale wereld combineert met de realiteit waarin we ons momenteel bevinden. Het integreert een 3D-afbeelding of -animatie – in dit geval een massagestoel – in het beeld van onze huidige omgeving, zoals gezien door de camera van een mobiel apparaat. Zo kunt u de compatibiliteit van kleur, vorm en stijl controleren en bepalen welk model het beste bij de omgeving past. U kunt de virtuele massagestoel ook vrij bewegen, zodat u globaal kunt zien of deze past in de ruimte die u ervoor heeft ingericht.

Bij het gebruik van AR-technologie is het belangrijk om te onthouden dat het niet perfect is. De afmetingen van een virtuele massagestoel kunnen enigszins afwijken van die in de echte wereld. Dit wordt beïnvloed door vele factoren, zoals het type apparaat en de software, de gebruikte webbrowser en zelfs het meubilair en de verlichting in de kamer waar we de stoel virtueel willen plaatsen. In de meeste gevallen kunnen we er echter op vertrouwen dat het standaardmodel in de virtuele paskamer zeer dicht bij de afmetingen van de daadwerkelijke massagestoel zal liggen. Een ander probleem, dat enigszins verband houdt met het vinden van een locatie voor de massagestoel en het afstemmen ervan op het interieur, is waar in huis we de stoel willen plaatsen en wat de gevolgen daarvan zullen zijn.

WAAR MASSAGESTOELN TE PLAATSEN

Als je een massagestoel hebt gekocht voor individueel gebruik door jou en je partner, is de slaapkamer de perfecte plek om deze neer te zetten. Zo'n kamer biedt je volledige privacy, vrijheid en focus op rust, of je nu geniet van een verfrissende ochtendmassage direct na het ontwaken of een kalmerende sessie voor het slapengaan.

Een ander idee, vaak gebruikt door atleten, is om een massagestoel in een thuisgym te plaatsen, waar deze kan zorgen voor een snelle spieropwarming vóór de training of voor een volledig en comfortabel herstel na training of werk. In deze ruimte kunnen we weer rekenen op rust, zachte isolatie en ononderbroken ontspanning.

Een andere ruimte die het overwegen waard is, is een thuishok. In deze ruimte is een massagestoel de perfecte aanvulling. Een cruciaal element van effectief werken is de mogelijkheid om te rusten en pauzes goed te benutten. Veel massagestoelen hebben speciale automatische programma's die speciaal zijn ontworpen voor pauzes op het werk.

Veruit de meest voorkomende locatie voor een massagestoel is de woonkamer, het centrale punt in huis. Dit betekent soms dat de massagestoel wordt gebruikt in het bijzijn van andere huisgenoten; er kan een levendig gesprek op de achtergrond zijn en het geluid van een programma kan afkomstig zijn van de tv. In dit geval is het ook belangrijk om te onthouden dat we de massagestoel aan een breder publiek tonen. Hij zal de aandacht trekken wanneer er gasten op bezoek komen, die het zeker zullen opmerken en baat zullen hebben bij een massage als u het ermee eens bent.

Bij het kiezen van een locatie voor een massagestoel is het belangrijkste om de vraag te beantwoorden waar u het beste ontspant en welke kamer het meest geschikt is. Mocht de eerste keuze echter niet geschikt blijken, dan kunt u de stoel altijd naar een andere kamer verplaatsen.

MASSAGESTOELN VERPLAATSSEN

Iedereen die thuis een massagestoel heeft of geïnteresseerd is in de aanschaf ervan, weet, zelfs na het eerst bekijken van de beschrijving, specificaties of foto's, dat het geen klein of lichtgewicht apparaat is. Daarom rijst vaak de vraag: kun je een massagestoel zelf verplaatsen, of hoe doe je dat?

De eerste vragen over het verplaatsen van een massagestoel gaan meestal over de bezorging. In sommige winkels kun je bij het bestellen van een massagestoel gebruikmaken van een service die de bezorging en installatie op de aangegeven locatie garandeert. Zo'n professionele service stelt je in staat om de massagestoel zelfs op de moeilijkste plekken te installeren.

Een andere bezorgmethode waarbij de massagestoel verplaatst moet worden, is via een koeriersbedrijf. De koerier bezorgt de stoel op een pallet om hem zelf in elkaar te zetten. Om de stoel te verplaatsen, is de hulp van iemand anders nodig. Twee personen zijn voldoende om hem te dragen.

Soms blijkt de eerste plaatsing van de massagestoel op de gekozen locatie echter onhandig en besluiten we hem te verplaatsen of naar een andere kamer te verplaatsen. Dankzij de wielen die in de massagestoel zijn gemonteerd, is hij gemakkelijk te verplaatsen. Bij de meeste modellen bevinden de wielen zich aan de achterkant – dus gebruik gewoon de rugleuning om de voorkant van de stoel op te tillen, zodat het

zwaartepunt op de wielen rust en hij vervolgens verplaatst kan worden. Bij een paar modellen zijn de wielen aan de voorkant gemonteerd. Vergeet ook niet om de stekker uit het stopcontact te halen en eventuele obstakels te verwijderen. Verplaats de stoel niet als er kans is op krassen op het oppervlak of bescherm hem vooraf goed.

Het wordt iets lastiger als je de stoel bijvoorbeeld naar een kamer op een andere verdieping wilt verplaatsen. In dat geval is de hulp van minstens één extra persoon nodig. Twee mensen kunnen de stoel optillen en verplaatsen door de armleuningen vast te pakken en vervolgens voorzichtig te laten zakken, zonder schade te veroorzaken. We weten al hoe we de massagestoel naar de ideale, goed gekozen plek moeten verplaatsen. En als hij daar eenmaal staat, is het eindelijk tijd voor rust en een massage. Om echter bewust te genieten van een massage in een massagestoel, is het de moeite waard om te weten hoe vaak je hem kunt gebruiken. Een massage in een massagestoel is niet zomaar een simpele rugmassage, maar een intense, aangename massage die het hele lichaam beïnvloedt.

HOE VAAK KUN JE EEN MASSAGESTOEL GEBRUIKEN?

Er zijn geen beperkingen, maar zoals met alles, moet je het niet overdrijven. Het is aan te raden om een massagestoel maximaal twee of drie keer per dag te gebruiken, ongeveer 15-20 minuten. Dit is voldoende tijd om spanning te verlichten en je welzijn te verbeteren. Iedereen heeft echter andere tolerantiegrenzen. Het is de moeite waard om dit in gedachten te houden, want na een lange massagesessie kan zelfs spierpijn optreden – net als na een zware training. :-)

We zijn ons er natuurlijk van bewust dat geen enkel advies overmatig gebruik in de eerste paar dagen van het gebruik van een massagestoel thuis kan voorkomen – dat is begrijpelijk, maar bedenk dat 4 uur massage een "lichte" overdrijving is. ;-)

Bij het zoeken naar het juiste moment voor een massage vragen we ons vaak af of het het beste is om direct na het opstaan, 's middags of 's avonds voor het slapengaan een massage te nemen. De waarheid is dat elk moment goed is voor een massage. Het belangrijkste is om de juiste massage te vinden, afgestemd op het tijdstip van de dag. 's Ochtends, na het ontwaken, kan een massage een geweldige vervanging zijn voor een extra dutje. Het maakt je wakker, laadt je vervolgens op met nieuwe energie en zorgt ervoor dat je in een positieve stemming bent voor de komende dag. Een automatisch programma kan een goede optie zijn – een bodystretchprogramma, dat onze slaperige spieren voor ons "rekt". Overdag, voor degenen die het geluk hebben een massagestoel op het werk te hebben, zal een massage snel de spanning in de rug of nek verlichten, het lichaam regenereren en de productiviteit verhogen. En als u 's avonds tijd heeft voor een rustige massage, is dat de perfecte manier om tot rust te komen en te ontspannen voor het slapengaan.

En wat is de gebruiksduur van een massagestoel? Er zijn geen grenzen. "Oververhitte" massagestoelen schakelen uit en "rusten", waarna ze weer klaar zijn om te werken. Een voorbeeld hiervan is een gezin van vier, waarbij elk lid de stoel dagelijks twee keer 20 minuten gebruikt, wat neerkomt op 8 massages per dag... en de stoel kan deze belasting probleemloos aan, omdat hij zo is ontworpen. Bovendien kunnen gasten hem ook gebruiken. :-) Stoelen in hotels'pa's of sportscholen worden veel vaker gebruikt, waar ze urenlang continu in gebruik zijn. Dit is een veel hogere belasting dan bij thuisgebruik. In dergelijke gevallen is het bijvoorbeeld de moeite waard om een speciale, bedrijfsspecifieke garantieverlenging te overwegen.

We weten nu hoe lang een massagestoel kan werken en hoe lang hij gebruikt kan worden. Wat het tijdstip van de dag betreft, is elk moment dat ons uitkomt ideaal. Nu hoeven we alleen nog maar te zorgen voor de juiste kwaliteit van de massage. Hoewel er geen speciale voorbereiding nodig is voor een massage in een massagestoel, is het de moeite waard om op een paar belangrijke details te letten om deze nog effectiever en aangenamer te maken.

HOE MASSEER JE JEZELF HET MEEST EFFECTIEF IN EEN MASSAGESTOEL?

Laten we eerst aandacht besteden aan de externe omgeving. Hoewel we ons er vaak niet van bewust zijn, wordt de persoon die een massage ontvangt beïnvloed door een veelheid aan externe prikkels: lawaai van buitenaf, een gesprek vanuit de andere kamer, een rinkelende telefoon of de wedstrijd van gisteravond op tv. Het is moeilijk om te rusten, je op je lichaam te concentreren en te ontspannen. Om de massage effectiever en aangenamer te maken, is het de moeite waard om de massagestoel eerst op een rustige plek te zetten. Luister naar je favoriete muziek via de speakers; sluit je ogen, ontspan en laat de massagearmen het werk doen.

En wat moet je dragen? Zeker comfortabel! Je hebt geen speciale kleding nodig voor een massage; het belangrijkste is dat je je comfortabel voelt, of je nu een joggingbroek of een shirt draagt. :) Kleding mag je bewegingen niet beperken of ongemak veroorzaken. Als je een massagestoel hebt die je onderarmen masseert, doe dan ook je horloge en sieraden af. Broeken daarentegen mogen geen riem hebben – wanneer de massagearmen werken, zal de druk van de riemrand zeker niet prettig of effectief zijn. Een kleine tip: het is de moeite waard om een lange broek en een kledingstuk

met lange mouwen te dragen voor een massage in de stoel, vooral op warme dagen. Zo wordt je blootgesteld aan je favoriete stof, waardoor er geen zweetvlekken ontstaan op de vulling van de arm- en beenmassagers. Je voelt je comfortabeler en de stoel blijft langer fris en schoon. Om de massage zo effectief mogelijk te maken, kun je het beste vermijden om veel lagen te dragen.

Waar moet je nog meer aan denken bij een massage in een massagestoel? Tijdens een massage, net als tijdens een dutje, koelt het lichaam licht af. Daarom is het een goede oplossing om jezelf met een deken te bedekken om de juiste lichaamstemperatuur te behouden. Het is het beste om een deken van de juiste maat te nemen, zodat deze comfortabel om je lichaam wikkelt, maar niet klem komt te zitten tussen de bewegende delen van de massagestoel.

Soms kunnen de eerste massages in een massagestoel licht ongemak veroorzaken. Spieren zijn gespannen en niet gewend aan de massagearmen, die ontworpen zijn om ze te masseren en te ontspannen. Daarom is het de moeite waard om de massages in het begin te doseren. Niet allemaal tegelijk; eerst moet je je lichaam aan de massage laten wennen en vervolgens de frequentie en de frequentie elke dag verhogen.

Het lijkt erop dat je nu helemaal klaar bent om te genieten van een massage in een massagestoel. Laten we beginnen!

SAMENVATTING

Dit is het einde van onze massagestoelgids, dus het is tijd voor een samenvatting.

Je weet al veel over massagestoelen: je hebt hun geschiedenis geleerd, hun belangrijkste functies, waar je op moet letten bij het kopen van een massagestoel en wat je moet doen om je massage nog effectiever te maken.

Massagestoelen bieden talloze voordelen voor je gezondheid en welzijn, maar het is de moeite waard om ze bewust te gebruiken. Ze zijn een uitstekende aanvulling op een gezonde levensstijl, geen vervanging. Een gezonde levensstijl is gebaseerd op een evenwichtige voeding, regelmatige lichaamsbeweging, voldoende slaap en stressmanagement. Geen van deze elementen mag worden opgeofferd, en balans is essentieel. Een massagestoel vervangt een gezonde levensstijl niet, maar kan een perfecte aanvulling zijn.

We wensen je gezondheid, plezier, een rijke levenservaring en altijd een gevoel van welzijn.

New Comfort Team



NEW COMFORT

MASSAGE CHAIRS – EXPERIENCE CENTER

newcomfort.nl

Techniekweg 6
4143HV Leerdam

E-mail: contact@newcomfort.nl

Tel: 085 024 0108