

# ANDUFIT<sup>®</sup>

De massagemodule onder uw matras

## Ontdek de 20 massageprogramma's

**P01 ▶ Opwarmingsprogramma**  
Maakt de spieren los en warmt ze op.

**P02 ▶ Ontwakingsprogramma**  
Activeert het lichaam en brengt de stofwisseling op gang.

**P03 ▶ Detoxprogramma**  
Voert afvalstoffen af, vermindert vochtophoping en verlicht vermoeide benen.

**P04 ▶ Vitaliteitsprogramma**  
Stimuleert de microcirculatie en zorgt voor meer energie en vitaliteit.

**P05 ▶ Ontspanningsprogramma**  
Ontspannt tot diep in het lichaam.

**P06 ▶ Rusteloze benen programm**  
Stimuleert de microcirculatie in onderbenen en voeten. Verlicht vermoeide en rusteloze benen.

**P07 ▶ Schouderprogramma**  
Versoepelt verharde en gespannen bovenrugspieren en schouders.

**P08 ▶ Rugprogramma**  
Verlicht spierspanningen in de rug en maakt de rugspieren los.

**P09 ▶ Nekprogramma**  
Ontspannt de nek- en schouderspieren.

**P10 ▶ Gewrichtsprogramma**  
Houdt uw gewrichten soepel.

**P11 ▶ Povernap**  
Energieboost tijdens de dag.

**P12 ▶ Metabolisme-boost**  
Stimuleert het metabolisme en de lichaamsverbranding.

**P13 ▶ Sportprogramma**  
Zorgt voor een versnelde recuperatie na het sporten.

**P14 ▶ Buikprogramma**  
Stimuleert de spijsvertering en darmfunctie. Hiervoor ligt u plat op uw buik.

**P15 ▶ Spierprogramma**  
Verzacht spierspanningen en spierkrampen over het hele lichaam.

**P16 ▶ Microcirculatieprogramma**  
Stimuleert de algehele microcirculatie in het hele lichaam.

**P17 ▶ Meridiaanprogramma**  
Maakt de energiebanen in het lichaam vrij en zorgt voor vrije doorstroom van nieuwe energie.

**P18 ▶ Doorslaapprogramma**  
Helpt te ontspannen voor een betere doorslaapkwaliteit.

**P19 ▶ Inslaapprogramma**  
Ontspannt het hele lichaam en zorgt voor een snelle inslaap.

**P20 ▶ Stressprogramma**  
Helpt bij de afbouw van stress en verhoogt de tolerantiedrempel tegenover stressfactoren.