

Instrukcja

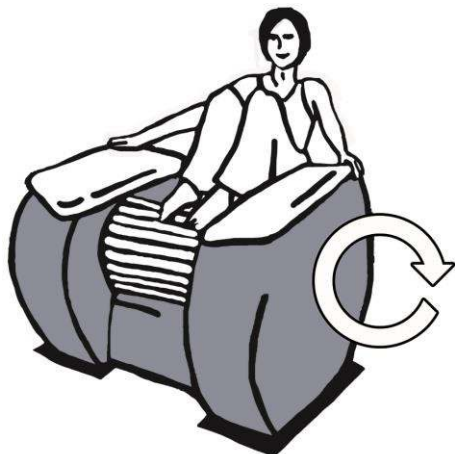
WYKONYWANIA MASAŻU LIMFATYCZNEGO



JAK UKŁADAĆ CIAŁO DO MASAŻU
ODPOWIEDNIICH PARTII MIĘŚNI

PRZEBIEG MASAŻU I POZYCJE W PRZYKŁADOWYM PROGRAMIE

POZYCJA 1 – STOPY



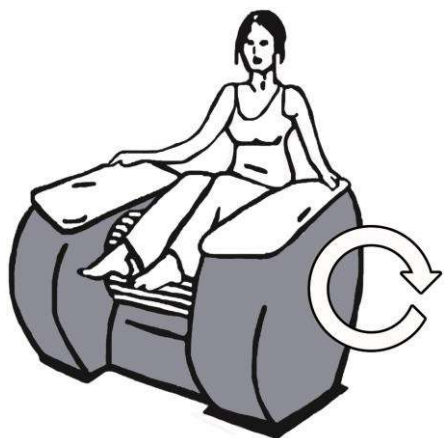
Przebieg masażu:

Masaż na urządzeniu NPG Roll B2, rozpoczynamy zawsze od stóp, gdyż to właśnie na nich znajdują się receptory odpowiedzialne za narządy wewnętrzne. Siadamy wygodnie na dużym stołku i stopniowo przyzwyczajamy ciało do masażu. Na stopach znajdują się strefy refleksyjne, które odpowiadają za poszczególne partie ciała, dlatego ważne jest, aby każdy masaż rozpoczynać od stóp.

Efekt masażu:

Masaż stóp znakomicie przyczynia się do zmniejszenia drętwienia stóp, przyczynia się do zmniejszenia efektu tzw. "zimnych stóp".

POZYCJA 2 – ŁYDKI



Przebieg masażu:

Kolejną masowaną częścią ciała są łydki. Dla zwiększenia pola masażu, możemy dodatkowo łydki przesuwac po rolkach, łącząc łydki i rozsuwając na przemian. Miejsca dotknięte żyłkami należy omijać.

Efekt masażu:

Rollmasaż łydek eliminuje napięcie mięśni i wpływa kojąco na opuchnięte po całym dniu pracy nogi, rzeźbi kształt łydki.



POZYCJA 3 - UDA TYŁ

Przebieg masażu:

Masaż tylnej części ud należy do jednych z przyjemniejszych masażu. Możemy sobie pomóc podpierając się na rękach.

Efekt masażu:

Rollmasaż tylnej części ud znakomicie wyrównuje koloryt i strukturę skóry. Regularnie stosowany widocznie zmniejsza efekt „pomarańczowej skórki” i rozstępy na powierzchni skóry.



POZYCJA 4 - POŚLADKI CZĘŚĆ DOLNA

Przebieg masażu:

Bardzo wygodna pozycja, która nie wymaga żadnego wysiłku. Przesuwamy dolną część pośladków w lewo i prawo oraz delikatnie w górę i w dół. Możemy posłużyć się małym stołkiem w celu większego komfortu.

Efekt masażu:

Znakomicie wpływa na jędrność pośladków, wygładza skórę, przy regularnym stosowaniu tego masażu daje się zauważyć efekt "podnoszenia się pośladków".

POZYCJA 5 - POŚLADKI CZĘŚĆ GÓRNA

Przebieg masażu:

Jedna z najprzyjemniejszych pozycji, masująca najczęściej obciążone obszary u osób, których charakter pracy wymusza pozycję siedzącą.

Efekt masażu:

Zmniejsza wiotczenie skóry, likwiduje bóle kości ogonowej, wzmacnia mięśnie, likwiduje tzw. „skórkę pomarańczową”.



POZYCJA 6 - UDA PRZÓD

Przebieg masażu:

Można w tej pozycji posłużyć się małym stołkiem, klęcząc na nim należy przyciskać uda do rolek. Można również przybrać pozycję stojącą.

Efekt masażu:

Przy masowaniu tej pozycji, wzmacniają się mięśnie ud i wyszczupla sylwetka w tej strefie.



POZYCJA 7 – LEWE UDO CZĘŚĆ ZEWNĘTRZNA

Przebieg masażu:

Należy oprzeć zewnętrzną część ud o bęben masujący, jest tu szerokie pole do manewru, dzięki temu ćwiczeniu wymasować można te obszary ud, które zwykle najbardziej tego potrzebują.

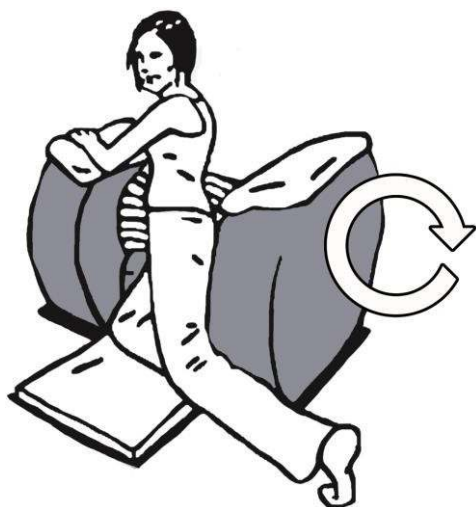
Efekt masażu:

Widocznie wysmukła sylwetkę zmniejszając efekt poduszek na udach. Przy masowaniu tej części ud można w niedługim czasie zmienić ubrania na mniejszy rozmiar.

POZYCJA 8 – PRAWIE UDO CZĘŚĆ ZEWNĘTRZNA

Przebieg masażu:

Należy oprzeć zewnętrzną część ud o bęben masujący, jest tu szerokie pole do manewru, dzięki temu ćwiczeniu, wymasować można te obszary ud, które zwykle najbardziej tego potrzebują.



POZYCJA 9 – LEWE UDO CZĘŚĆ WEWNĘTRZNA

Przebieg masażu:

Wewnętrzna strona ud, to część ciała która najbardziej narażona jest na wiotczenie. Skóra w tym miejscu ud jest bardzo delikatna, dlatego doznania podczas masażu tego obszaru będą największe.

Efekt masażu:

Zmniejsza wiotczenie skóry, wysmukla sylwetkę, wzmacnia mięśnie, likwiduje tzw. „skórkę pomarańczową”.

POZYCJA 10 – PRAWY UDO CZĘŚĆ WEWNĘTRZNA

Przebieg masażu:

Wewnętrzna strona uda to część ciała, która najbardziej narażona jest na wiotczenie. Skóra w tym miejscu ud, jest bardzo delikatna, dlatego doznania podczas masażu tego obszaru będą największe.

POZYCJA 11 - BRZUCH

Przebieg masażu:

Podczas masowania mięśni brzucha należy zwrócić uwagę, aby nie obciążać nadmiernie strefy bezpośrednio przylegającej do żołądka - zwłaszcza po posiłku. Może to, spowodować przejściowe dolegliwości gastryczne.

Efekt masażu:

Wygładza brzuch, zmniejsza tzw. „oponki”, podnosi biust pomimo braku jego bezpośredniego kontaktu z rolkami bębna masującego.





POZYCJA 12 – TALIA LEWA STRONA

Przebieg masażu:

Najbardziej kłopotliwa część ciała, przy jej masowaniu, z uwagi na niewygodną pozycję można pomóc sobie użyciem stołka.

Efekt masażu:

Likwiduje „poduszcзки” na biodrach widoczne w postaci odkładającej się podściółki tłuszczowej, zmniejsza obwód w talii, rzeźbi sylwetkę.

POZYCJA 13 – TALIA PRAWA STRONA

Przebieg masażu:

Najbardziej kłopotliwa część ciała, przy jej masowaniu, z uwagi na niewygodną pozycję można pomóc sobie użyciem stołka.

Efekt masażu:

Likwiduje „poduszcзки” na biodrach widoczne w postaci odkładającej się podściółki tłuszczowej, zmniejsza obwód w talii, rzeźbi sylwetkę.



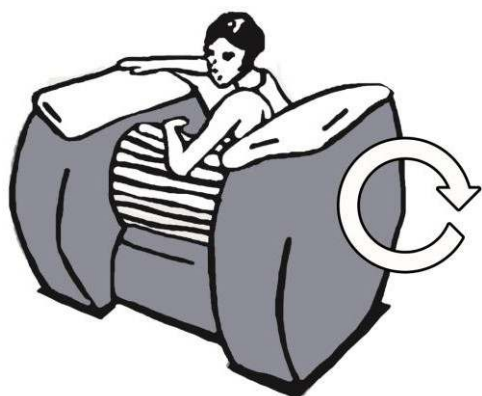
POZYCJA 14 - PLECY

Przebieg masażu:

Bardzo przyjemna pozycja masująca plecy, które u osób pracujących najczęściej w pozycji siedzącej są szczególnie narażone na kontuzje mięśni około kręgosłupowych. W tej pozycji można się posłużyć podkładką podłogową.

Efekt masażu:

Relaksuje, zmniejsza uczucie ciężkości głowy, rozluźnia spięte mięśnie pleców.



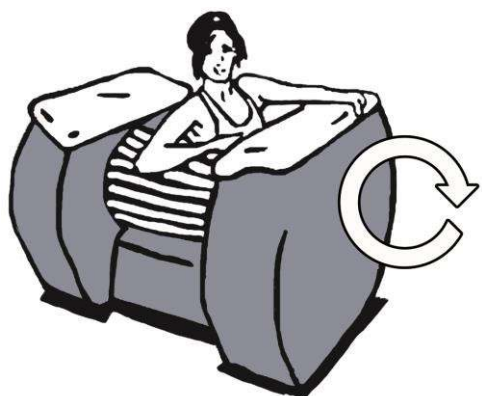
POZYCJA 15 – LEWA RĘKA

Przebieg masażu:

Kolejna część masażu, polegająca na położeniu ramion i dłoni na rolkach i przesuwaniu po całym obszarze bębna masującego.

Efekt masażu:

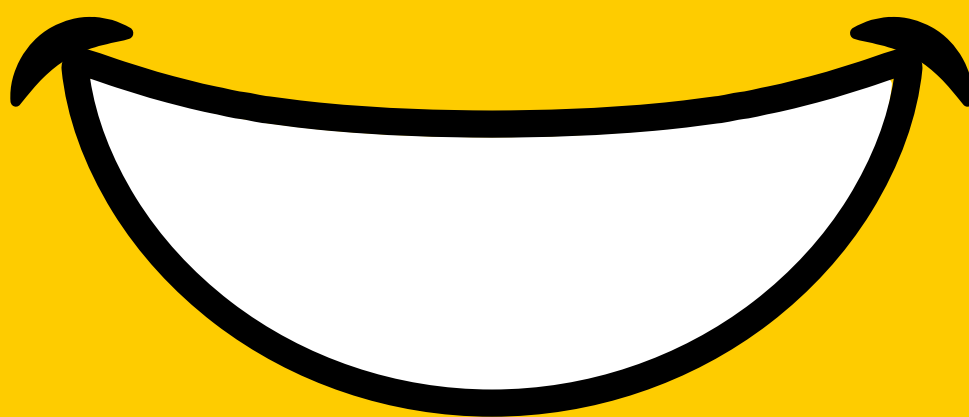
Zmniejsza wiotczenie skóry ramion, masuje receptory umieszczone na wewnętrznej części dłoni.



POZYCJA 16 – PRAWA RĘKA

Przebieg masażu:

Końcowa część masażu, polegająca na położeniu ramion i dłoni na rolkach i przesuwaniu po całym obszarze bębna masującego.



GRATULACJE!

Wykonałaś
dobrą pracę
dla siebie
i swojego ciała