



## NÁVOD K MASÁŽI JEDNOTLIVÝCH PARTIÍ TĚLA

### **Plosky nohy:**

4 min. Jediná dobou omezená masáž. Během jednoho otočení rotoru jsou namasírovány všechny akupunkturní body na plosce nohy. Dochází k rychlé úlevě od bolestí a otoků nohou. Touto masáží (v délce asi **4 min.**) se vždy začíná, i v případě lokální masáže.

### **Lýtka:**

Podporuje nastartování lymfatického systému. Je možné i tvarovat lýtka. V případě křečových žil jsou nutné stahovací punčocháče. **Vystouplé křečové žíly ( varixy ) nemasírovat!**

### **Zadní strana stehen:**

Délku této masáže si určuje každá klientka sama. Bere se v úvahu množství podkožního tuku a fáze celulitidy. Délka masáže nejméně **4 min.** Chceme-li stehna úspěšně tvarovat, masírujeme raději déle.

### **Hýždě:**

Nohy jsou položené na zemi, kolena napnutá. Dochází ke zvedání zadečku, ošetřování celulitidy. Zde nesmíme zapomenout na boční strany zadečku. Boční strany provádíme zrcadlově.

### **Boční strana stehen:**

Dochází k tvarování problémové partii ženského těla – tzv. jezdeckých kalhot.

### **Vnitřní strana stehen:**

Vždy masírujeme! Masáž by měla trvat nejméně **2 minuty** pro každou nohu.

### **Přední strana stehen:**

Zbavujeme se tzv. „klepavých“ nohou. Je možné zároveň masírovat i břišní partie. Lokty položit na sedačku před Rolleticem, přiložit břicho, pokrčit kolena. Není nutné se pohybovat.

### **Břicho:**

Máme 2 polohy:

1. Přední stranu stehen s břichem
2. Břicho v kleče před Rolleticem - vhodné po porodu a na zpevnění břišního svalstva i po operaci (se souhlasem lékaře). Pacientka si sama určí tlak přitahováním se ke stroji.

**Pozor ! Nepřikládat žaludek a žlučník.**

### **Boky a tvarování pasu:**

V leže přes židli, loket na židli před strojem, sedíme na židli za strojem, nohy pod sebou, šikmo přes rotor. Natáčením si tvarujeme pas.

### **Záda:**

V kleče před strojem - možnost natáčení až do bočních partií. V sedě před strojem - uvolnění mezilopatkového svalstva.

### **Ruce:**

Uvolnění rukou od dlaní přes předloktí, loketní jamku až k podpaží. Dochází k uvolnění napětí, odstranění bolesti a ke zpevnění svalů a podkoží.