

Metodika masáže obličeje

Tato metodika obsahuje stručný popis masážních technik, které lze provést prostřednictvím speciální tryskové mřížky hydromasážní sprchy Alexejeva. Ilustrace, které ukazují směr pohybu při každé z prováděných technik, jsou umístěny na zadní straně.

Tyto techniky jsou společné pro mladé i starší osoby

1. Hnětení okraje trapézového svalu ramenního kloubu směrem nahoru. Hnětení trapézového svalu má uklidňující účinek na všechna nervová zakončení krčního pletence, krčních a týlních nervů, na kožní větve lícního nervu.

2. Hnětení svalů krku. Masáž šíje se provádí při zácpě, zlepšuje cirkulaci krve a lymfy hlavy a krku.

3. Masáže podél lícní a krční žíly. Pomáhá žilnímu odtoku, má uklidňující účinek. Je nutné přísně dodržovat linii masáže, nemasírujte v oblasti křídel nosu a po nosoretním záhybu.

4. Masáž kůže krčních svalů. Provádět zdola nahoru, aby se zamezilo trvalému hrbení obličejové tkáně.

5. Kruhová povrchová masáž kůže krčních svalů. Tření způsobuje větší zrudnutí (vazodilatace – rozšíření cév), velký vliv má na mazové žlázy- uvolní kanálky mazových žláz.

V případě potřeby pro čištění mastné či smíšené pleti použijte tryskovou mřížku speciálně určenou k čištění pleti.

6. Kruhová masáž svalů: bradový sval (snižuje koutky úst), kruhový ústní sval (zvedání horního rtu). Masáž podporuje dobré mechanické odstranění sekretů, resorpci a regulaci mazových žláz. Tření na horním rtu je důležité pro vyhlazení drobných předčasných vrásek.

7. Masáž svalů, svařetělý nos, zvedání křídla nosu a koutku úst, velké i malé jařmové, temporální, a kruhové svaly oka.

8. Kruhové staccato. Nezbytné při otocích obličeje.

9. Plastické odsazení. Je třeba dbát na to, aby trysková mřížka hluboko promačkávala tkáň, proto je třeba nástavec držet přesně kolmo ke kůži, masáž musí být plynulá bez zastavení, vyhněte se prudkým pohybům, důležitá je plynulost pohybu. Tato masážní metoda napíná a posiluje obličejové svaly.

10. Zvlněně podélný zdvih čelního a spánkového svalu. Tato technika se provádí více než jednou, je třeba použít v průběhu doby masážní 3-4x.

11. Zvlněná masáž svalů spodní části obličeje a krku. Zpomalte pohyb. Tato masáž je důležitá pro posílení krku, aby se zabránilo vzniku dvojité brady. Neved'te tryskovou mřížku po okraji dolní čelisti, pohyb by měl být dostatečně široký.

12. Kruhová masáž čela a svalů: spánkový, čelní, žvýkáci. Je třeba pečlivě provádět masáž spánkového svalu, protože nedostatečná síla svalových vláken v této oblasti způsobuje drobné vrásky v koutku oka.

VAROVÁNÍ!

Masáž musí být prováděna s minimálním tlakem vody.

Výrobce

„ГИДРИАТИКА„ s.r.o.

Ruská Federace, 440000 Penza 124

Tel. (84112) 20-45-46

Fax. (84112) 20-45-48

Výhradní dovozce pro ČR a SR

CZ BMI, s.r.o.

provozovna: Zámecká 391, 281 21

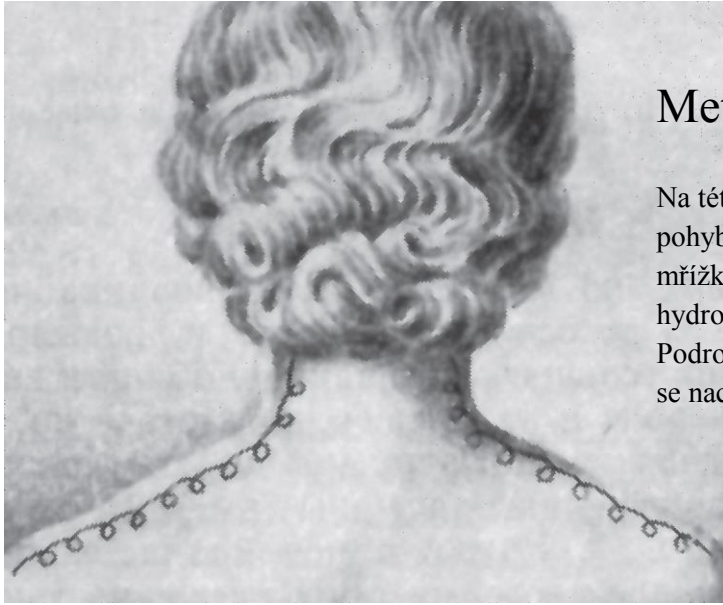
Červené Pečky

telefon: 776 241 117

e-mail: info@czbmi.cz

sídlo: Slovenská 17, 120 00 Praha 2

IČ: 26759659, DIC: CZ26759659



Metodika masáže obličeje

Na této stránce je zobrazen směr masážních pohybů při masáži speciální tryskovou mřížkou pro masáž obličeje s pomocí hydromasážní sprchy Alexejeva. Podrobné textové instrukce pro každý obrázek se nacházejí na zadní straně.

