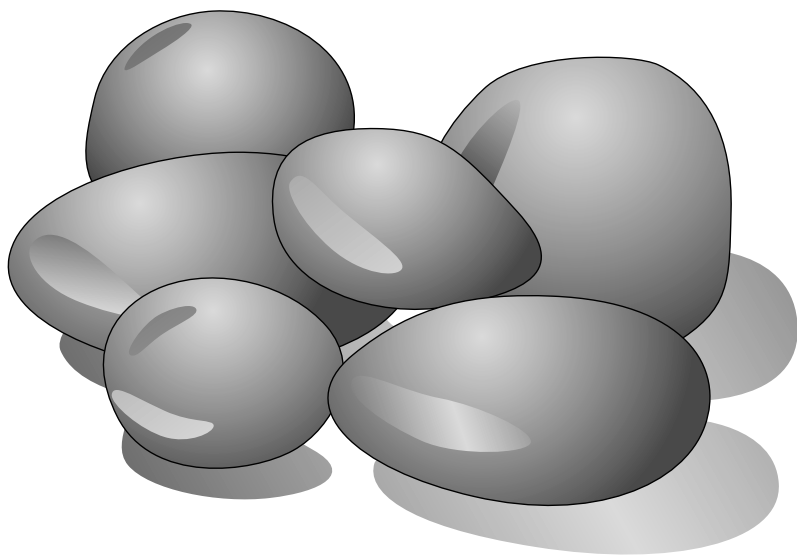




Lávaköves masszázskészlet



hu Rövid bevezető a lávaköves masszázs technikájába

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 117033FV05X07XI · 2021-07

Elkezdheted ugyan tanulni a masszírozást, de sohasem érsz a végére. A tapasztalatok folyamatosan mélyülnek el és egyre intenzívebbek lesznek. A masszázs egyike a legkifinomultabb művészeteknek, nem csak technikai tudás kérdése. A szeretet is lényeges.

Osho

Kedves Vásárlónk!

A lávaköves masszázs során felmelegített köveket, általában bazaltkövet helyeznek a testre. További kövekkel aktív masszírozás történik. A masszázs célja az izmok ellazítása és az általános közérzet javítása.

Kívánjuk, legyen öröme a masszázs művészetének megismerésében!

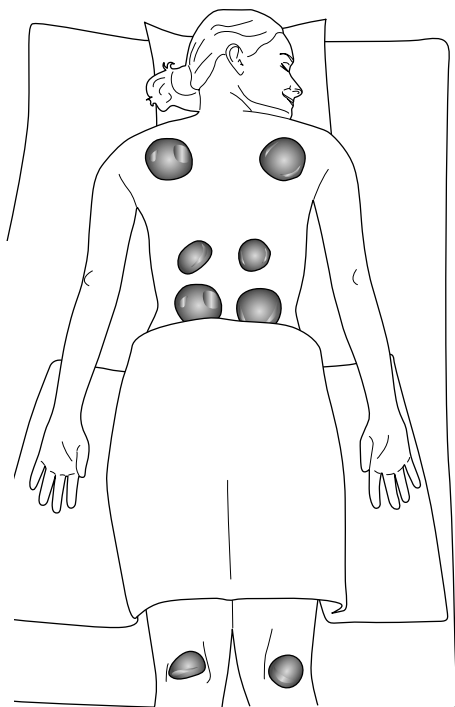
A Tchibo csapata



www.tchibo.hu/utmutatok

Tartalom

- 3 Biztonsági előírások**
- 4 Eredet**
- 4 Alkalmazási területek**
- 5 Segédeszközök**
 - 5 Bazaltkövek
 - 5 Masszázsolaj
- 7 Előkészületek**
 - 7 A kövek tisztítása
 - 7 A kövek melegítése
- 9 Teljes testmasszázs**
 - 11 Hát
 - 12 Karok
 - 13 Lábak
 - 14 Dekoltázs és nyak
- 16 Masszázs után**
- 16 A kövek tisztítása és tárolása**
- 16 További információk**





Olvassa el figyelmesen a biztonsági előírásokat, és az esetleges sérülések és károk elkerülése érdekében, csak az útmutatóban leírt módon használja a terméket.

Őrizze meg az útmutatót, hogy szükség esetén később ismét át tudja olvasni.

Amennyiben megváltik a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

Rendeltetés

- A lávaköves masszázsz készlet az emberi test masszírozására szolgál.
A termék magánjellegű felhasználásra alkalmas, üzleti, terápiás vagy gyógyászati célokra nem használható.

VESZÉLY gyermekek esetében

- Tartsa távol a gyermekeket a csomagolóanyag-tól és a termék apró részeitől (pl. a kisebb kövektől).
Többek között fulladásveszély áll fenn!
- A termék nem játékszer. A gyermekeket tartsa távol a terméktől.

VIGYÁZAT - sérülésveszély

- Ne használja a köveket szívbántalmak, terhesség, trombózis, tuberkulózis, daganat, visszértágulat, zúzódás, ízületi fájdalom, bőrduzzanat vagy -irritáció, égési sérülés vagy bármely testrész ismeretlen fájdalma esetén.
Fájdalomkezelés esetén vagy, ha kétségei lennének, használat előtt kérdezze ki orvosa véleményét.
- A köveket nem használhatják olyan személyeken, akik nem érzékelik megfelelően a hőt vagy a hideget. A kisgyermekek érzékenyebben reagálnak a megre és a hidegre. Bizonyos betegségek, mint pl. a cukorbetegség, hőérzékelési zavarokkal járhatnak. Fogyatékkal élők vagy segítségre szoruló személyek esetleg nem tudják magukra felhívni a figyelmet, ha túlságosan melegük van vagy nagyon fájnak.

Ezért ne használja a terméket 3 évesnél fiatalabb gyermekeknél, tehetetlen, beteg, illetve meleget vagy hideget nem érzékelő személyeknél.

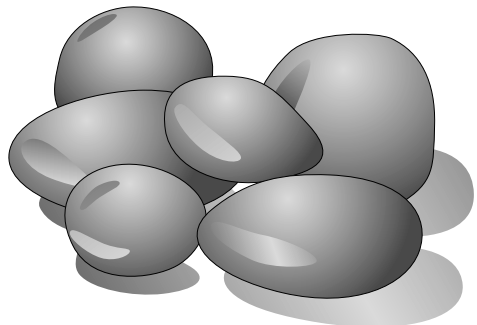
- Az égési sérülés vagy erős lehűlés elkerülése érdekében használat előtt ellenőrizze a kövek hőmérsékletét a kézfejen. Vegye figyelembe, hogy az 50 °C körüli hőmérséklet már égési sérülést okozhat.

FIGYELEM - allergia!

- A masszázsz megkezdése előtt kérdezze meg a masszírozandó személyt, hogy allergiás-e a masszázsolaj bármely összetevőjére. Szükség esetén próbaként cseppentsen egy csepp olajat az alkar egy pontjára. Allergiás bőrreakció esetén válasszon másik olajat. A masszőr sem lehet allergiás a használt olajra!

FIGYELEM - anyagi károk

- Ügyeljen arra, nehogy túlhevítse vagy túlhűtse a köveket! A túlhevítés és az erős lehűtés megrongálhatja a köveket.
- **A termék mikrohullámú sütőben nem melegíthető.**
- A köveket ne helyezze kényes felületre.
Ha leteszi a köveket (akár masszázsz közben is), mindig törülközőre vagy a tárolózsákba tegye őket.



Eredet

A lávaköves masszáz (forró köves masszázs) Hawaai-ról származik, neve a helyiek nyelvén **Pohaku** (szikla/kő) **Wai** (víz) **Ola** (élet, egészség, egészséges). A masszázs a sámánok gyógyítására vezethető vissza, és a test és lélek harmóniáját hivatott helyreállítani.

A szigetlakók nagyon hatásos masszázst fejlesztettek ki, amely során a lapos, vulkanikus bazalt-kövek segédeszközként szolgálnak. A masszázs célja az izomlazítás és a feszültségek oldása. Kellemes módon támogatja a vérkeringést, és megnyugtatja a lelket.

Ezek a felismerések ősi tapasztalatokon alapulnak, ezért sok természeti nép masszázsművészetében fellelhetők.

Alkalmazási területek

A lávaköves masszázs mára a kozmetika, wellness és masszázs területein is trend lett, melynek lényege az intenzív ellazulás és az általános közérzet javítása.

Ezt a masszázstechnikát a masszőrök és a páciensek is egyformán kedvelik, mivel a masszőr számára megkönnyíti a fizikai munkát, a páciens pedig az első pillanattól kezdve érezheti a kövekből áramló lazító, stresszoldó és vitalizáló hatást.

Egy apró javaslat a leírt masszázs kivitelezéséhez: Legyen óvatos és gyengéd, hiszen a kevesebb néha több!

A lávaköves masszázs az alább felsorolt alkalmazási területeken segíthet:

- vérkeringés javítása
- szövetek anyagcseréjének javítása
- izomfeszültség feloldása
- stressz esetén nyugtató hatás
- immunrendszer erősítése

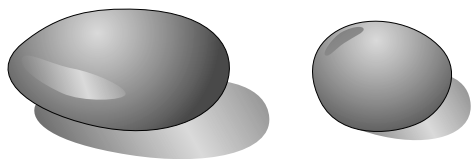
Ez csupán néhány alkalmazási területe a lávaköves masszásnak, közel sem a lehetőségek teljes tárháza. Mindenekelőtt tudnia kell, hogy a rendszeres masszázs pozitív hatással van az általános közérzetre.

Akadnak azonban olyan esetek is, amikor nem szabad masszázst végezni. Vegye figyelembe a „Biztonsági előírások” fejezetben található fontos tudnivalókat.

„Lávaköves masszázs” témában részletes szakirodalmi anyaghoz juthat a szakkereskedésekben vagy az interneten.

Segédeszközök

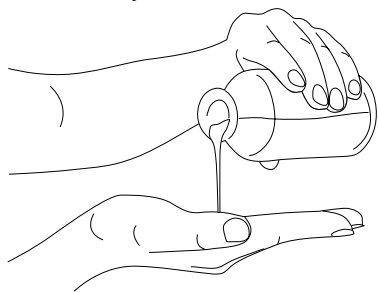
Bazaltkövek



A lávaköves masszázshoz kizárólag bazaltköveket használjon. A bazalt nagy sűrűségű, ezért

kiváló hőtartó tulajdonsággal rendelkezik. Sűrűségénél fogva saját súlya is jelentős. Az enyhe nyomás, melyet a kövek a testre kifejtenek, hozzájárul a jótékony hatáshoz. A bazalt nagyon sötét színű, azonban néha barnás vagy vöröses színben is fellelhető. Általános szabály: minél sötétebb a kő, annál jobb.

Massázsolaj



A lávaköves masszázs hatása függ a masszőr tudásától, a kövek minőségétől és a megfelelő masszázsolaj kiválasztásától.

Az olaj fontos a test és a bőr számára is.

A masszázshoz olyan olajat válasszon, amely a masszázs alanyánál kellemes érzést vált ki. Fontos, hogy finomnak találja az olaj illatát, és bőrének is legyen kellemes.

Jól használható pl. a jojobaolaj, mandulaolaj, makadámiaolaj vagy az olívaolaj. Semleges pl. a napraforgóolaj.

Kérdezzen rá, hogy a masszázs alany allergiás-e valamire. Szükség esetén próbálja ki előbb saját magán az olajat.

A mandulaolaj különösen gyengéd és kevésbé allergizál. E-vitaminban gazdag, és kiválóan alkalmas a bőr tisztítására és a száraz bőr hidratálására. A mandulaolaj védi és táplálja a bőrt. Megnyugtatja az érzékeny bőrfelületeket. Optimálisan kenhető, mivel csak lassan szívódik be a bőrbe.

Dióallergia esetén ne használja!

A jojobaolaj zsírsav tartalmának köszönhetően kiváló tápláló olaj, mely óvja a bőrt, simává és rugalmassá teszi azt. Minden bőrtípusra használható.

E- és F-vitaminban, ásványi anyagokban és természetes ápoló anyagokban gazdag. A jojobaolaj gyorsan beszívódik a bőrbe, és selymessé, puhává teszi azt.

A makadámiaolaj száraz bőrtípusra használható. Ápolja a repedezett és száraz bőrt, aktiválja a bőr anyagcseréjét, és segít tárolni a nedvességet.

A bőr ellenállóbb lesz, és a bőrkeményedésekre is jó hatással van.

Optimálisan kenhető, mivel csak lassan szívódik a bőrbe. Dióallergia esetén ne használja!

Ne használja zsíros bőrre, mert hatására pattanások alakulhatnak ki.

Az olívaolaj, melyet egyébként gyakran csak a főzés kapcsán ismerünk, minden olyan feltételnek megfelel - amennyiben kiváló minőségű és tiszta -, amelynek köszönhetően testápoló termékként teljes tudását kamatoztathatja.

E-vitaint tartalmaz, amely növeli a bőr rugalmasságát és terhelhetőségét.

Általánosságban fontos a kiváló minőségű olaj használata. Az olaj legyen hidegen sajtolt, és amennyire csak lehet, természetes, mivel csak így maradhatnak benne a vitaminok és az ásványi anyagok.

A fenti olajokat a lávaköves masszázshoz éteri olajokkal is lehet vegyíteni. Az éteri olajok koncentrált növényi kivonatok, melyeket desztillációval, a héj préselésével, vagy kivonatolás során nyernek. Sok éteri olaj van kellemes hatással a bőrre és a szervezetre. Minden éteri olajnak különleges illata van, ezért különböző hatással van a szaglásunkra és közérzetünkre. Lávaköves masszázshoz optimálisan használható pl. a narancs, levendula, citromfű, szantálfa vagy a rózsa olaja.

A következőkben példákat talál éteri olajokkal történő elegyítésre.
Próbálja ki, melyek tetszenek Önnek a legjobban.



Példák éteri olajos elegyekre

1.

50 ml	alapolaj (pl. jojoba-, mandula- vagy makadámiaolaj)
10-12 csepp	éteri olaj (pl. narancs, citromfű, szantálfa vagy rózsa)

2.

50 ml	mandulaolaj
6 csepp	éteri narancsolaj
5 csepp	éteri levendulaolaj
4 csepp	éteri szantálfaolaj

3.

50 ml	jojobaolaj
5 csepp	éteri rózsaoilaj
3 csepp	éteri levendulaolaj
3 csepp	éteri narancsolaj

Ilyenkor is vegye figyelembe a lehetséges allergiákat vagy a szaglási érzékenységet!

Előkészületek

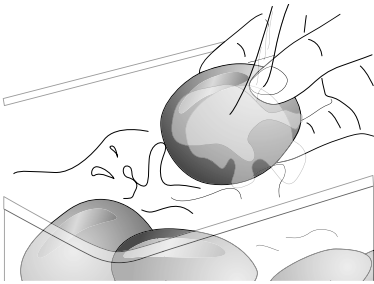


Hogy a masszázs nyugodt és harmonikus légkörben történjen, a masszázs helyisége legyen tiszta, jól szellőző és nyugodt. A szoba hőmérséklete lehetővé legyen kellemes. Válasszon tompított fényt, mivel az éles fény gátolja az ellazulást.

A masszázsra legyen a masszörnek megfelelő magasságú. Ha a masszázst a padlón végzik, legyen mindkét oldalon elég hely a leüléshez. Ügyeljen arra, hogy a lávakövek és a masszázsolaj mindig könnyen elérhető legyen. Készítsen elő egy pamuttakarót a masszázs alanyának betakarásához, valamint törölközőket és egy kerek térdpárnát. Szükség esetén terítsen alulra melegítő takarót, hogy a masszázs alanya ne fázzon. Helyezzen a melegítő takaróra egy nagy pamutlepedőt vagy egy nagy fürdőlepedőt, hogy megóvja a melegítő takarót a szennyeződésektől. Teremtsen kellemes légkört a helyiségben: virágokkal, gyertyákkal, finom illatokkal.

A masször legyen nyugodt, érezze jól magát, és lelje örömét a masszírozásban. Viseljen laza, kényelmes ruhát a masszázs közben, hogy könnyen mozoghasson.

A kövek tisztítása



Közvetlenül a masszázs után alaposan tisztítsa meg a köveket. Mossa el őket folyó víz alatt. Végül alaposan törölje szárazra a köveket.

A kövek melegítése

A lávakövek melegítésére különböző lehetőségek állnak rendelkezésre:

- nagy tartályban (edény vagy tál), forró vízzel
- a sütőben

- speciális, hőszabályozós lávakő melegítő készülékben

Kövek felmelegítése nagy tartályban (edény vagy tál), forró vízzel

Helyezze a köveket egy nagy edénybe. Forralja fel a vizet vízforralóban, és öntse óvatosan az edénybe.

A víz teljesen lepje el a köveket. Kb. 20 perc elteltével kivetheti a jól átmelegedett köveket, és használhatja őket.

Vegye ki a köveket a vízből egy merőkanál vagy hasonló tárgy segítségével.

Ne öntse ki a vizet, amíg meleg.

A masszázs közben lehűlt köveket tegye vissza a meleg vízbe, hogy újra felmelegedjenek.

Kövek melegítése a sütőben

Helyezze a sütőrácsot a középső sínre.

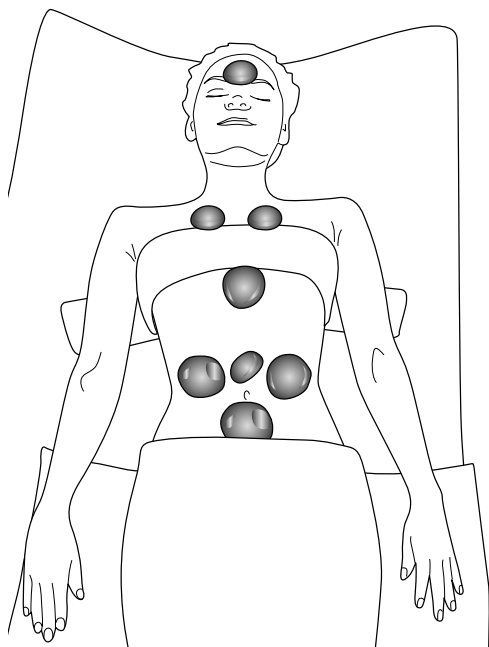
Melegítse elő a sütőt 50 °C-ra (alsó-felső sütés).

Tegye a köveket kb. 20 percre a sütőbe. A kövek kivételéhez használjon edényfogó ruhát vagy hasonlót. A jól átmelegített kövek máris használhatók.

Kövek melegítése speciális, elektromos melegítő készülékkel

Már léteznek olyan elektromos melegítő készülékek, amelyeket kifejezetten a lávaköves masszázshoz terveztek. Ez a kövek melegítésének optimális formája.

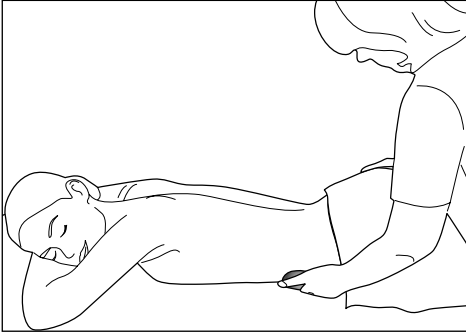
Az elektromos melegítő készülék általában két részből áll: a tényleges melegítő készülékből és a hozzá tartozó betétből. A készüléket megtöltjük a kövekkel és vízzel, majd felmelegítjük a kívánt hőmérsékletre. A víz teljesen lepje el a köveket. Kb. 20 perc elteltével kivetheti a jól átmelegedett köveket, és máris használhatja őket. A készülék a masszázs teljes időtartama alatt üzemel. Ennek az az előnye, hogy a masszázs során lehűlt köveket újra felmelegítheti a készülékben. Az áramfogyasztás eközben nem jelentős.



Teljes testmasszázs

A masszázs ajánlott időtartama kb. 30-45 perc.

Hason fekvés

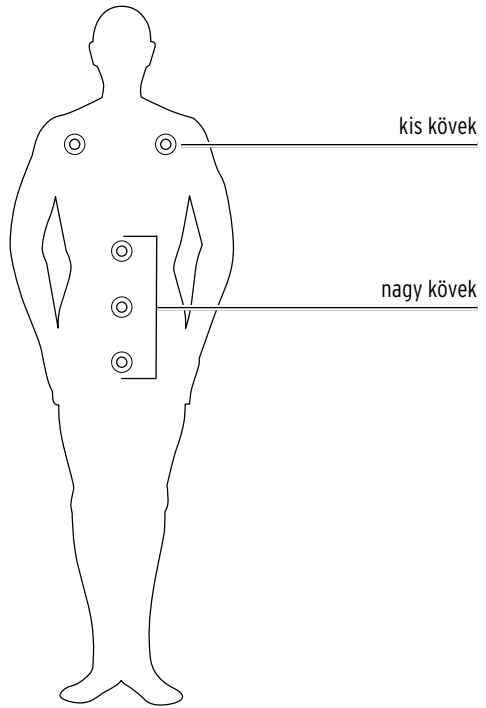


A masszázs alanya ellazulva, hason fekszik a masszázsgyón vagy egy puha alátétén a padlón.

Először csúsztasson öt felfelemelegített követ a masszírozandó személy **teste alá**.

Ügyeljen arra, hogy a köveket ne a csontok alá helyezze.

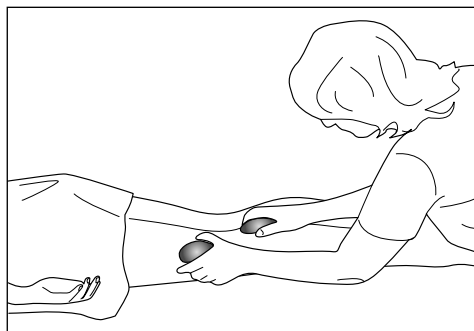
Ha a kövek kellemetlen érzetet okoznak, helyezze át vagy távolítsa el őket.



Hason fekvésben tolja be e köveket a test alá:

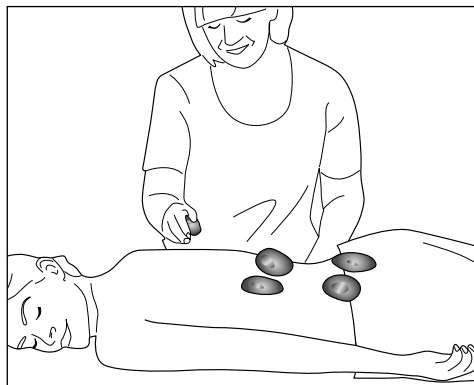
- ▷ Helyezzen egy nagy követ a szeméremcsont alá.
- ▷ Helyezzen egy nagy követ a köldök alá.
- ▷ Helyezzen egy nagy követ a rekeszizom alá.
- ▷ Helyezzen két kis követ a csecsemőmirigy tájékára, a test középvonalától kijebb.

Tipp: Ha a kövek túl melegek a masszázs alanya számára, tegyen egy kéztörülőt a test és a kövek közé.



▷ Csúsztasson a térdék fölött a lábak alá 1-1 kis követ.

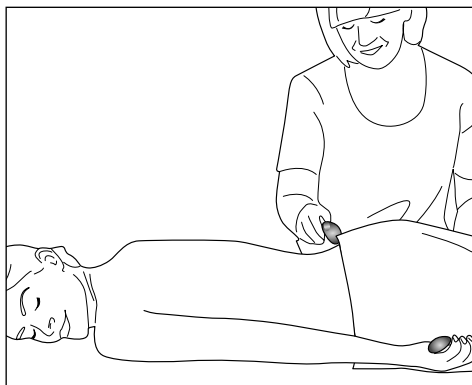
▷ Helyezzen mindkét térdhajlatba 1-1 kis követ.



▷ Tegyen további köveket a hátra. Ne tegye őket a gerincre!

Ha a masszázs alanya jól érzi így magát, hagyja néhány percre pihenni, amíg az egész teste átmelegszik.

▷ Vegye le a köveket a hátról és a lábokról.



▷ Helyezzen mindkét tenyérre 1-1 nagy követ.

▷ Helyezzen mindkét talpra 1-1 nagy követ.

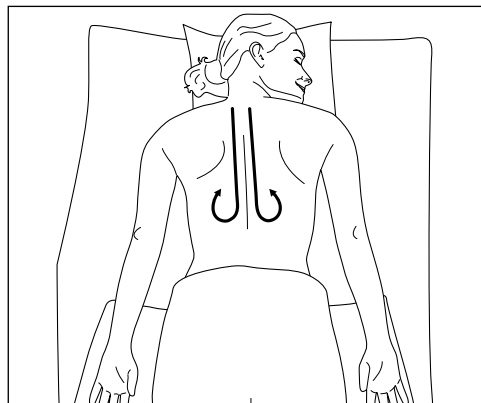
▷ Hagyja fent a köveket a tenyereken és a talpakon, amíg a páciensnek jólesik.

▷ Most kenje be a hátat, a lábakat és a karokat a masszázsolajjal.

Hát

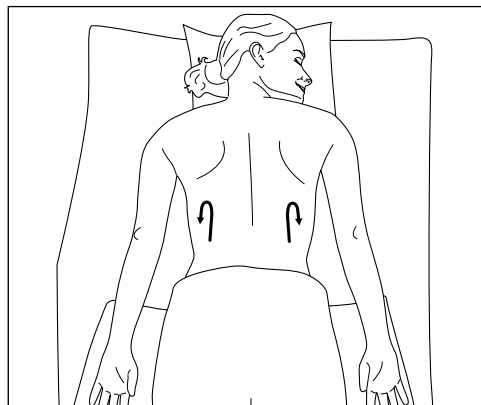
A masszírozó mozdulatokat általában, ahogy az ábrázolt módon, mindig csak a nyíl irányában végezze!

▷ Kenjen be olajjal két kis követ.

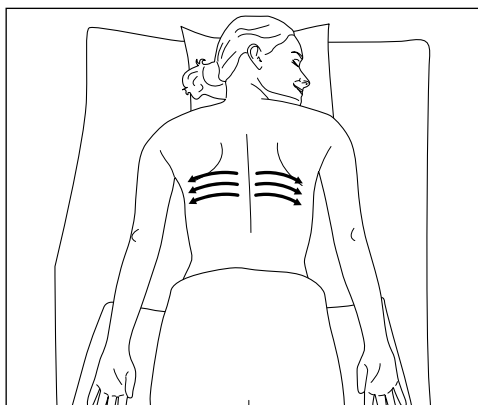


▷ A kezén maradt olajjal, széles mozdulatokkal kenje be a hátat.

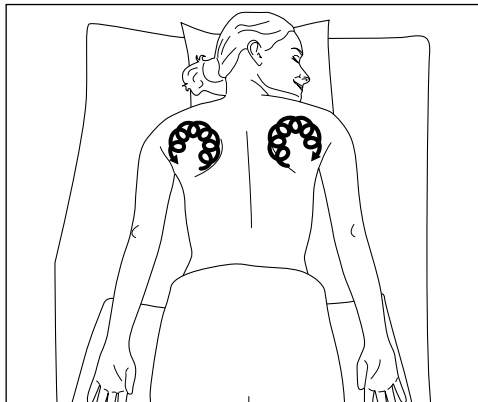
▷ Húzza végig finoman az olajjal megkent kis követek a hátán, a gerincoszlop mentén.



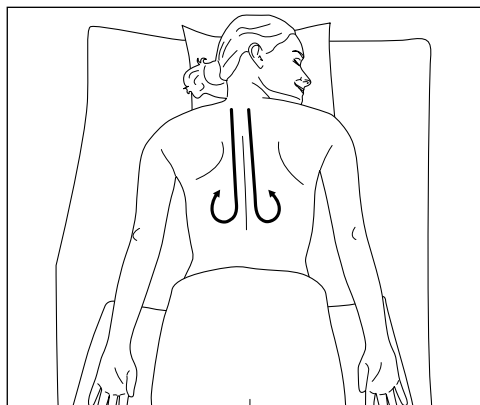
Ezután húzza végig finoman a hát oldalsó részén.



▷ Masszírozza az oldalsó részeket a követekkel.



▷ Finom, körkörös mozdulatokkal húzza végig a követek a lapockákon.



- ▷ Végül húzza végig a köveket finoman a hátan, a **gerincoszlop mentén**.
- ▷ Széles mozdulatokkal simítsa végig - kövek nélkül - a hátat.

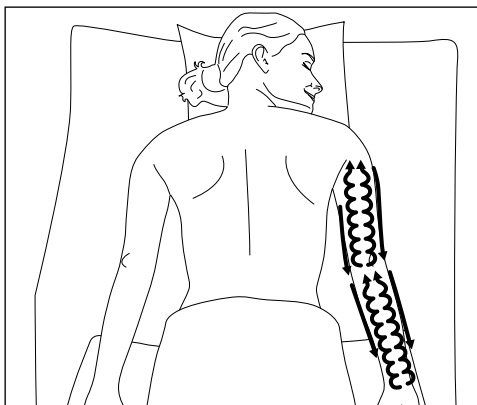
Karok

A masszírozó mozdulatokat általában, ahogy az ábrázolt módon, mindig csak a nyíl irányában végezze!

- ▷ Kenjen be olajjal két kis követ.



- ▷ A kezén maradt olajjal kenje be a karokat.
- ▷ Húzza végig az olajjal megkent kis köveket finoman a csuklótól a vállig, majd vissza.



- ▷ Finom, körkörös mozdulatokkal húzza végig a köveket a csuklótól a könyékig, majd vissza a csuklóig. Ismételje meg háromszor.
- ▷ Ezután finom, körkörös mozdulatokkal húzza végig a köveket a könyöktől a vállig, majd vissza a könyékig. Ismételje meg háromszor.

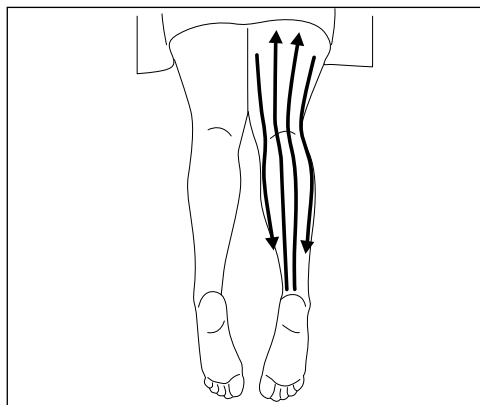


- ▷ Végül húzza végig a köveket finoman a csuklótól a vállig, majd vissza.
- ▷ Kezével széles mozdulatokkal simítsa végig - kövek nélkül - a karokat.
- ▷ Most masszírozza meg a másik kart is az előbbiek szerint.

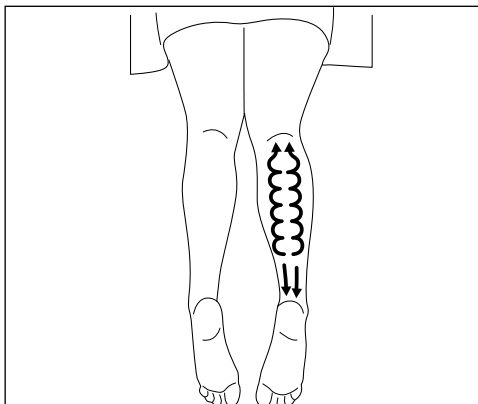
Lábak

A masszírozó mozdulatokat általában, ahogy az ábrázolt módon, mindig csak a nyíl irányában végezze!

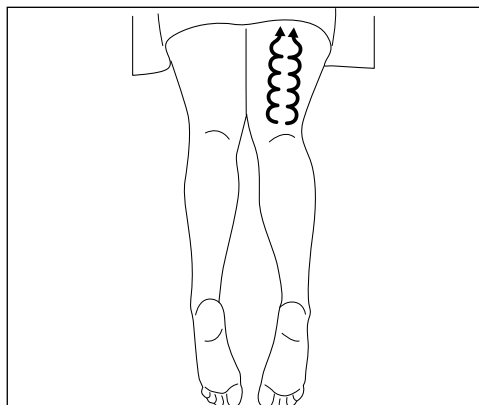
- ▷ Vegye le a köveket a talpakról.
- ▷ Kenjen be olajjal két nagy követ.



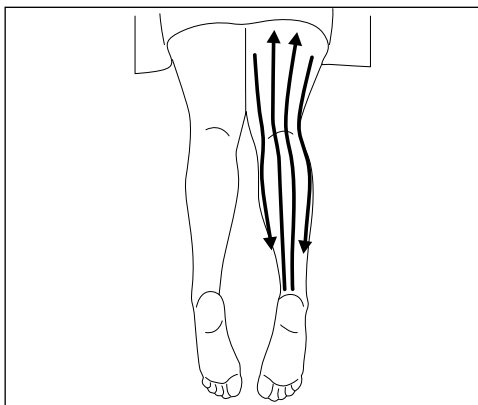
- ▷ A kezén maradt olajjal kenje be a lábakat.
- ▷ Húzza végig az olajjal megkent nagy köveket finoman a bokától a comb tetejéig, majd vissza.



- ▷ Ezután finom, körkörös mozdulatokkal húzza végig a köveket a bokától a vádlin át a térdig, majd vissza. Ismételje meg háromszor.



- ▷ Finom, körkörös mozdulatokkal húzza végig a köveket a térdtől a comb hátsó részén át a comb tetejéig. Ismételje meg háromszor.



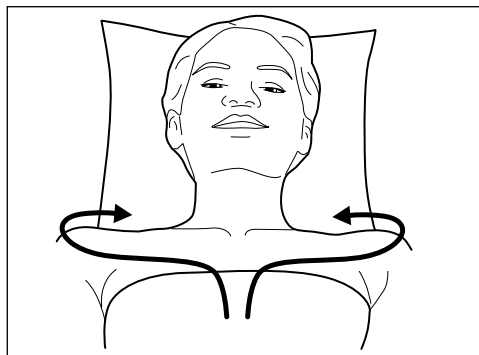
- ▷ Végül húzza végig a köveket a bokától a comb tetejéig, majd vissza.
- ▷ Kezével széles mozdulatokkal simítsa végig - kövek nélkül - a lábakat.
- ▷ Most masszírozza meg a másik lábat is az előbbiek szerint.

Dekoltázs és nyak

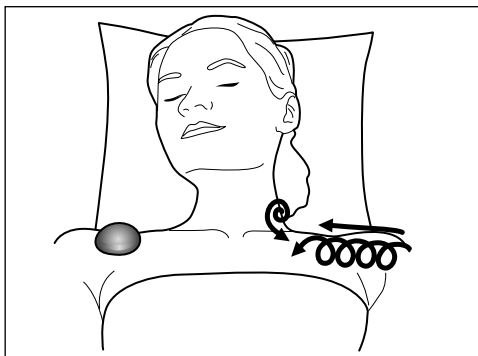
Távolítsa el a test alatt található köveket, majd kérje meg, hogy forduljon a hátára. Takarja be a lábait és a felsőtestét egy puha takaróval.

A masszírozó mozdulatokat általában, ahogy az ábrázolt módon, mindig csak a nyíl irányában végezze!

- ▷ Kenjen be olajjal két kis követ.

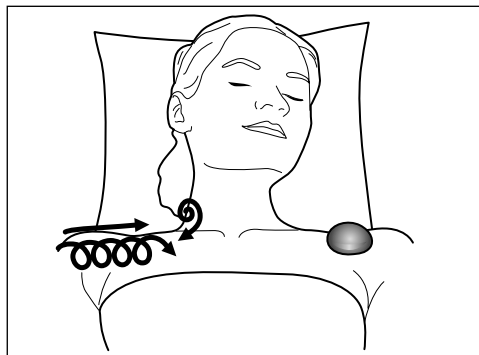


- ▷ A kezén maradt olajjal, széles mozdulatokkal kenje be a teljes dekoltázst.
- ▷ Húzza végig az olajjal megkent kis köveket finoman a dekoltázson.

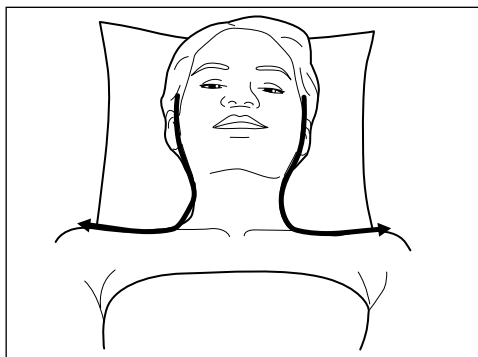


- ▷ Óvatosan fordítsa oldalra a masszírozandó személy fejét. Mindkét oldalt külön-külön masszírozza meg.

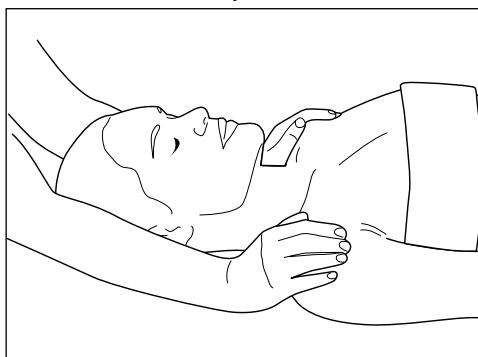
- ▷ Helyezzen egy lávakövet a nem masszírozott oldalra a váll környékére.
- ▷ Finom, körkörös mozdulatokkal vezesse végig a másik követ a másik oldalra, a válltól a trapézizomig, majd nyaktól a trapézizomig, és még egyszer a válltól a trapézizomig.



- ▷ Óvatosan fordítsa a másik oldalra a masszázsalanyának fejét.
- ▷ Helyezzen egy lávakövet a nem masszírozott oldalra a váll környékére.
- ▷ Finom, körkörös mozdulatokkal vezesse végig a másik követ a másik oldalra, a válltól a trapézizomig, majd nyaktól a trapézizomig, és még egyszer a válltól a trapézizomig.



- ▷ Húzza végig a követ finoman a halántéktól a vállig.
- ▷ Simítsa végig - kövek nélkül - még egyszer a halántéktól a vállig.



- ▷ Két kezével finoman nyomkodja meg a vállakat a masszázs befejezéséhez.

Masszázs után

A masszázst követő pihenés fontos, mert így a masszázs hatása tovább tart, és a masszírozott személyt nem szakítjuk ki hirtelen az ellazult állapotból.

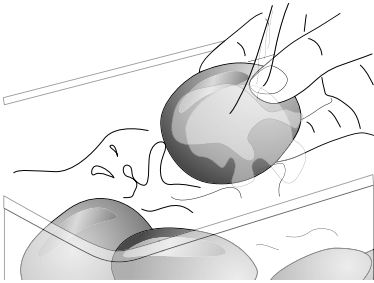


A fekvés és az ellazulás a masszázs közben megváltoztatja a vérnyomást, amely vérkeringési problémát okozhat felállás közben. Éppen ezért a masszírozott személy óvatosan és lassan álljon fel.

A vízfogyasztás segít a testnek, hogy a masszázs közben felszabadult salakanyagokat könnyebben szállíthassa és kiüríthesse. A legjobb és leghatékonyabb masszázs sem érheti el a kívánt hatást, ha nem gondoskodunk a test szállítórendszerének megfelelő ellátásáról.

Ügyeljen arra, hogy szénsavmentes és kevés ásványi anyagot tartalmazó vizet fogyasszon. A tiszta víz több méreganyagot tud felvenni és szállítani, mint a magasabb ásványianyag-tartalommal rendelkező víz.

A kövek tisztítása és tárolása



Közvetlenül masszázs után alaposan tisztítsa meg a köveket.

- ▷ Mossa le őket alaposan meleg vízzel és egy kevés, növényi alapú tisztítószerszel.
- ▷ Végül alaposan törölje szárazra a köveket, és helyezze vissza a tárolózsákba.

További információk

Ha a lávaköves masszázsról szóló rövid bevezető felkeltette érdeklődését, ajánljuk, hogy olvasson

utána részletesebben a könyvesboltokban kapható szakirodalomban vagy az interneten.

Cikkszám: 619 151