KARTICA POSTUPKA · OPĆI SAVJET

Klasična i anticelulitna masaža tijela

Klasična masaža: okvirno 60 min · anticelulitna masaža: 30–45 min · pritisak ugodan, nikad ne boli · klijent pokriven, otkriveno samo područje koje radite

Klasična masaža

KORAK	ALAT / PROIZVOD	VRIJEME	OPREZ
1. Razgovor, karton, priprema	stol, prekrivač, 2 ručnika, jastučić	≈ 5 min	kontraindikacije; klijent se savjetuje s liječnikom
2. Leđa: glađenje → gnječenje → trljanje uz kralježnicu → tapotment → glađenje	ulje ili svijeća za masažu; dlanovi, palci	≈ 15 min	kralježnica i bubrezi bez pritiska
3. Noge straga: list (gležanj → koljeno), bedro (koljeno → gore)	ulje; dlanovi, šake	≈ 12 min	iza koljena samo lagano; zaobići vene i kapilare
4. Noge sprijeda: gležanj → prepone	ulje; dlanovi, šake	≈ 10 min	koljeno i kost lagano; unutarnje bedro blaže
5. Ruke: zapešće → rame; dlan palcima	ulje; dlanovi	≈ 8 min	pazuh bez pritiska
6. Trbuh: krugovi u smjeru kazaljke na satu	ulje; dlan	≈ 5 min	nježno, ne u dubinu, bez tapotmenta; ne u trudnoći
7. Završetak: glađenje, dlanovi miruju	dlanovi	≈ 5 min	klijent polako sjedne, čaša vode

Anticelulitna masaža (bedra, stražnjica, trbuh)

KORAK	ALAT / PROIZVOD	VRIJEME	OPREZ
1. Zagrijavanje: brzo, čvrsto glađenje prema gore	ulje ili krema za masažu	≈ 1–2 min	koža topla prije jačih hvatova
2. Jako gnječenje, korak po korak prema gore	objema rukama	po području	nikad ne boli
3. Štipanje: mali nabor, podići, odmah pustiti	palac i prsti	po području	trbuh samo lagano, bokovi i struk
4. Valjanje kože: palci valjaju, prsti vode	palci i kažiprsti	po području	polako; modrica = manji pritisak
5. Završno glađenje prema gore	dlanovi	≈ 1 min	križna kost i kralježnica: ne

Ne raditi

vrućica, akutna infekcija · tromboza ili sumnja na trombozu · svježa ozljeda · oštećena koža, rane, opekline, osip · preko proširenih vena (izražene vene: tu nogu ne masirati) · modrice i kapilare zaobići. Trudnoća: trbuh se ne masira, anticelulitna masaža se ne radi. Anticelulitna se ne radi ni kod lakog nastanka modrica i lijekova za razrjeđivanje krvi. Klijent se savjetuje s liječnikom. Vi ne postavljate dijagnozu i ne savjetujete lijekove.

Priprema

Prostorija oko 22–24 °C. Ploha stola otprilike u visini zglobova prstiju (ruke opuštene uz tijelo); za jači pritisak malo niže. Ulje: oko jedne žličice po području, prvo na dlanove. Masažna svijeća na površini otpornoj na toplinu; otopljeni vosak najprije na svoju ruku, temperatura proba na podlaktici.

Serija anticelulitne masaže

Oko 10 tretmana, 1–2 puta tjedno, barem 2 dana razmaka; održavanje nekoliko tretmana mjesečno. Prvi tretman kraći i blaži; modrice se ponavljaju: ne nastaviti.

Nakon masaže

Višak ulja toplim vlažnim ručnikom, čaša vode, polako ustati. Crvenilo i toplina su uobičajeni. Isti dan bez vruće kupke i saune. Kod kuće piling 1–2 puta tjedno i krema za tijelo.

Što reći klijentu

Opis, a ne obećanje: opuštenost; koža izgleda glađe i zategnutije, bolja prokrvljenost (osjećaj topline). Učinak je privremen i dulje traje uz redovite tretmane.