



Massage-Tool

"Relax"

NC-3022

Sehr geehrte Kunden,

wir danken Ihnen für den Kauf dieses Produkts von inFactory. Auch dieses trendige und nützliche Massagehilfsmittel werden Sie bald nicht mehr aus Ihrem Alltag wegdenken wollen.

Massage ist eine der ältesten, vielleicht sogar die älteste Heilkunst. Durch eine Massage steigt die Durchblutung der massierten Stellen, die Muskulatur wird entspannt, Schmerzen gelindert und Stress vermindert, Lymphgefäße und Venen werden entlastet. Auch der Zellstoffwechsel wird verbessert und das Bindegewebe gestrafft.

Tipps:

Massieren Sie verspannte Bereiche zuerst mit wenig Druck in Kreisen, die anfangs klein sind und langsam immer größer werden. Erhöhen Sie den Druck schrittweise.

Arbeiten Sie zuerst hauptsächlich mit den größeren Bällen und wechseln Sie zu den kleineren Enden, sobald Sie die schmerzhafteste Region eingegrenzt haben.

Massieren Sie den Schulter-Nacken-Bereich und die Mulde zwischen den Oberarmmuskeln gegen den „Mausarm“.

Massieren Sie sich immer in Richtung auf das Herz hin, um speziell den Zellstoffwechsel zu verbessern.

Achtung:

Bei akuten Entzündungen, Hautkrankheiten oder Schlag- und Stoßverletzungen sollte nicht massiert werden. Fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt.



Outil de Massage

"Relax"

NC-3022

Chère cliente, Cher client,

Nous vous remercions pour l'achat de ce produit inFactory. Vous ne pourrez bientôt plus vous passer de cet outil qui tant il vous détendra.

Le massage est une des plus anciennes des méthodes de guérison. En effet le massage facilite la circulation sanguine, détend les muscles, atténue les douleurs, diminue le stress et débouche les artères. Le massage favorise également le renouvellement cellulaire et retend les tissus.

Astuces:

Commencez par masser les endroits tendus avec des petits mouvements circulaires et à pression faible.

Augmentez progressivement la pression et la taille des cercles.

Commencez le massage avec les grosses balles puis prenez les petites une fois que vous avez bien délimité la zone douloureuse.

Massez la zone épaule, cou et dos souvent tendue.

Massez en direction du cœur pour relaxer en sens inverse pour stimuler.

Attention:

N'effectuez aucun massage en cas d'inflammation, maladie de la peau, hématomes ou blessures. En cas de doute, consultez votre médecin de famille.