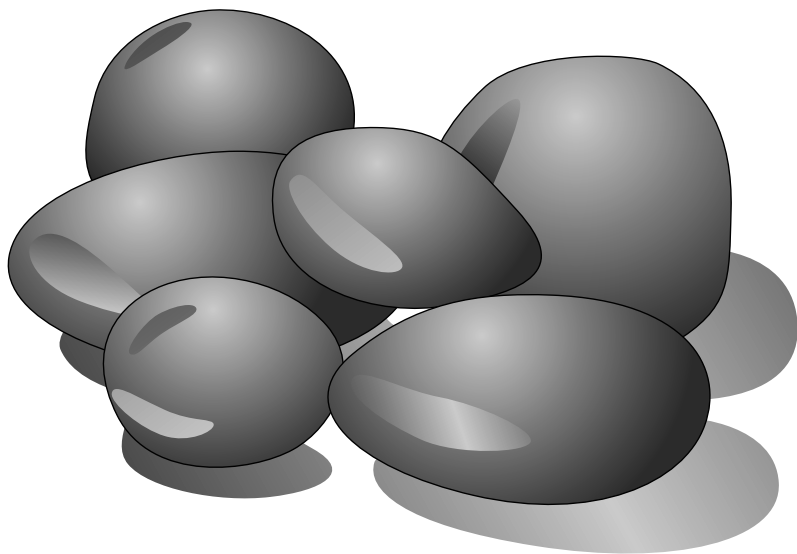




Masážní sada Hot Stone



Masáži se lze začít učit, člověk ale nikdy není hotov. Zkušenosti se neustále prohlubují a jsou stále intenzivnější. Masáž je jedním z nejjemnějších umění, není to jen otázka technických dovedností. Je to záležitost lásky.

Osho

Vážení zákazníci,

při masáži pomocí horkých kamenů se na tělo přikládají nahřáté kameny, většinou čedičové. Pomocí dalších kamenů se osoba aktivně masíruje. Cílem je dosáhnout uvolnění svalů a pocitu celkové pohody.

Přejeme Vám mnoho radosti při odhalování tohoto masážního umění.

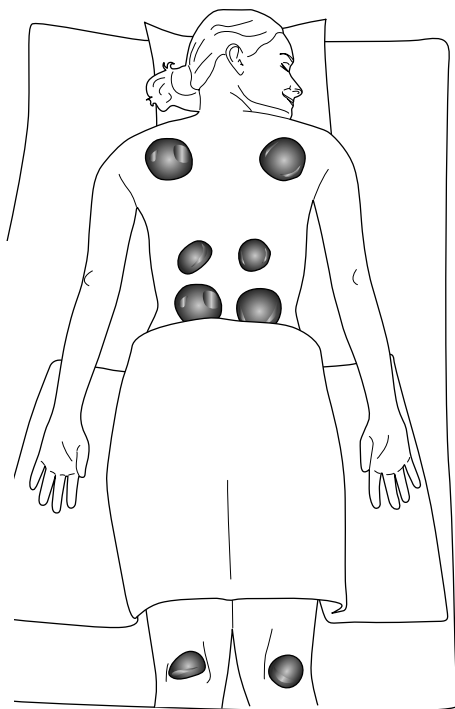
Váš tým Tchibo



www.tchibo.cz/navody

Obsah

- 3 Bezpečnostní pokyny**
- 4 Původ**
- 4 Oblasti použití**
- 5 Pomocné prostředky**
 - 5 Čedičové kameny
 - 5 Masážní olej
- 7 Příprava**
 - 7 Čištění kamenů
 - 7 Ohřívání kamenů
- 9 Masáž celého těla**
 - 11 Záda
 - 12 Ruce
 - 13 Nohy
 - 14 Dekolt a šije
- 16 Po masáži**
- 16 Čištění a uskladnění kamenů**
- 16 Další informace**





• Přečtěte si pozorně bezpečnostní pokyny. Používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo k poranění nebo škodám.

Uschovejte si tento návod pro pozdější potřebu. Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

Účel použití

• Hot Stone sada s horkými kameny je určena k masírování lidského těla. Výrobek je určen pro soukromé používání a není vhodný ke komerčním, terapeutickým ani medicínským účelům.

NEBEZPEČÍ pro děti

• Zabraňte dětem v přístupu k obalovému materiálu a malým dílům (například k malým kamenům).

Mimo jiné hrozí i nebezpečí udušení!

• Výrobek není hračka.

Uchovávejte jej mimo dosah dětí.

VÝSTRAHA před poraněním

• Kameny nepoužívejte, jestliže máte srdeční obtíže, při těhotenství, trombóze, tuberkulóze, nádorech, křečových žilách, pohmožděninách, při bolesti kloubů, otocích nebo podráždění kůže, popáleninách nebo při bolestech kterékoliv části těla neznámé příčiny.

Při použití ke zmírnění bolestí nebo máte-li pochybnosti, poraďte se před použitím se svým lékařem.

• Kameny nepoužívejte u osob, které nejsou schopny správně vnímat teplo nebo chlad. Malé děti reagují na teplo a chlad citlivěji. Určitá onemocnění, jako např. cukrovka, mohou být doprovázena poruchami vnímání tepla. Postižení nebo nemocní nemusí být schopni upozornit na to, že je jim příliš teplo nebo příliš chladno. Nepoužívejte proto tento výrobek u dětí mladších 3 let, nemocných, nemohoucích ani u osob, které nejsou schopny vnímat teplo nebo chlad.

• Abyste zabránili popálení nebo podchlazení kůže, vyzkoušejte teplotu kamenů před použitím hřbetem ruky. Nezapomínejte, že již při teplotách kolem 50 °C mohou vznikat popáleniny!

Upozornění - Alergie!

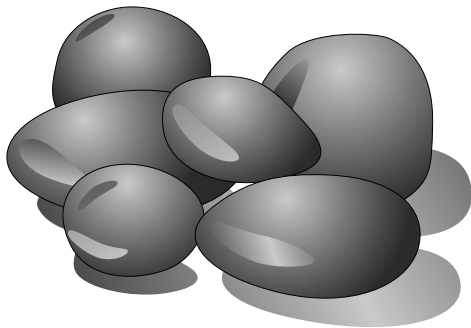
• Před použitím masážních olejů se masírované osoby zeptejte, zda nemá alergickou reakci na některou ze složek. Případně můžete aplikovat kapku oleje na malou část kůže v předloktí. Pokud bude kůže reagovat, použijte jiný olej. Ani masér by neměl mít alergickou reakci!

POZOR na věcné škody

• Kameny nepodchlazujte ani nepřehřívejte. Přehřívání a extrémní podchlazení může kameny poškodit.

• **Nevhodné k použití v mikrovlnné troubě.**

• Kameny nepokládejte na citlivé povrchy apod. K odkládání kamenů vždy používejte ručník nebo pytlík na uschování (to platí i během masáže).



Původ

Masáž horkými kameny má svůj původ na Havaji a havajsky se nazývá **Pohaku** (skála/kámen) **Wai** (voda) **Ola** (život, zdraví, být zdravý). Tento druh masáže vychází z šamanského léčitelství a má obnovovat tělesnou a duševní rovnováhu.

Obyvatelé havajských ostrovů vyvinuli velmi účinnou masáž, při které slouží jako pomůcka hladké kameny z vulkanického čediče.

Tato masáž má uvolňovat svaly a povolovat napětí. Příjemným způsobem podporuje prokrvení a uklidňuje mysl.

Tyto poznatky spočívají na prastarých zkušenostech, a proto se odrážejí také v masážním umění řady přírodních národů.

Oblasti použití

Masáž horkými kameny je dnes v oblasti kosmetiky, wellness a masáží oblíbeným trendem, kdy na prvním místě stojí vysoká schopnost dokonalého uvolnění a zvýšení celkové pohody.

Tato masážní technika je stejnou měrou oblíbená u maséra i osoby, která je masírována, protože masérovi usnadňuje jeho tělesnou práci a osoba, která je masírována, od prvního okamžiku pociťuje uvolňující účinek kamenů, kterým se odbourává stres a který ho vitalizuje.

Malý tip, jak provádět popsané masáže:

Postupujte opatrně a s citem, protože někdy méně znamená více!

Masáž horkými kameny může pomoci docílit těchto účinků:

- Zlepšení prokrvení
- Zlepšení látkové výměny
- Uvolnění svalového napětí
- Uklidňující účinky při stresu
- Posílení imunitního systému

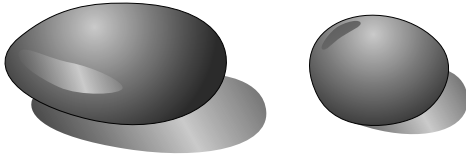
To je jen několik oblastí použití masáže horkými kameny, ale ani zdaleka to není výčet všech možností. Především byste měli vědět, že pravidelná masáž má pozitivní vliv na celkový stav organismu.

Existují ale i případy, ve kterých se masáž provádět nesmí. V tomto ohledu respektujte všechny pokyny a informace v kapitole „Bezpečnostní pokyny“.

Podrobnou literaturu s dalšími informacemi na téma „Masáž horkými kameny“ obdržíte ve specializované prodejně a na Internetu.

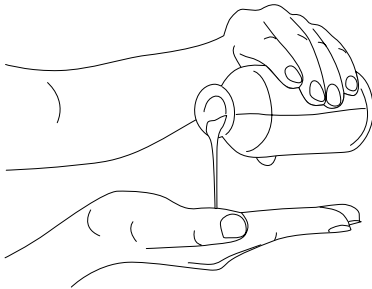
Pomocné prostředky

Čedičové kameny



K masáži horkými kameny používejte výhradně čedičové kameny. Čedič má velmi vysokou hustotu, a proto je vynikajícím zásobníkem k tepla. Čedič má navíc velmi vysokou vlastní hmotnost. Jemný tlak, se kterým kameny spočívají na těle, přispívá k jejich blahodárnému účinku. Čedič je velmi tmavý, někdy se vyskytuje v odstínech hnědé nebo červené.

Masážní olej



Účinek masáže horkými kameny závisí na umění maséra, na kvalitě kamenů a na výběru správného masážního oleje.

Olej je důležitý pro tělo a kůži.

K masáži si vyberte olej, který u masírované osoby budí příjemné pocity.

Dané osobě by se měla líbit vůně oleje a olej musí na kůži pociťovat jako příjemný.

Optimální je například jojobový olej, mandlový olej, makadamový olej nebo olivový olej.

Relativně neutrální je např. slunečnicový olej.

Zeptejte se masírované osoby na případné alergie. Olej můžete vyzkoušet také na sobě.

Mandlový olej je zvláště jemný a je velmi dobře snášen. Je bohatý na vitamín E a má vynikající vlastnosti při čištění pleti a při podpoře suché kůže. Mandlový olej chrání kůži a pečuje o ni. Uklidňuje podrážděné části kůže. Nabízí optimální kluzné vlastnosti, protože ho kůže vstřebává jen pomalu.

Nepoužívejte při alergii na ořechy!

Jojobový olej je díky obsahu specifických mastných kyselin skvělým olejem pro péči o kůži, kterou chrání, vyhlazuje a vrací jí pružnost. Je vhodný na všechny typy pleti.

Je bohatý na vitamíny E a F, minerály a přírodní látky s blahodárným účinkem. Jojobový olej rychle proniká do kůže a díky němu je kůže hebká a měkká.

Makadamový olej je vhodný pro všechny typy suché pleti. Je výborný při péči o křehkou a suchou kůži, aktivuje látkovou výměnu a pomáhá kůži udržovat vlhkost.

Kůže je odolnější a omezuje se její rohovatění. Nabízí optimální kluzné vlastnosti, protože ho kůže vstřebává jen pomalu. Nepoužívejte při alergii na ořechy! Není vhodný pro mastnou pleť, protože může docházet k tvorbě akné.

Olivový olej, který jinak často známe jen z vaření, přináší - používá-li se v dobré kvalitě a čistý - všechny předpoklady, aby se stal dokonalým prostředkem při péči o tělo. Obsahuje vitamín E, který zvyšuje pružnost a odolnost kůže.

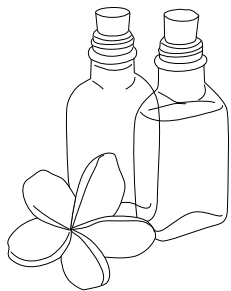
Obecně je důležité používat vysoce kvalitní olej. Olej by měl být lisován za studena a pokud možno ponechán v přírodním stavu, protože jediné tak zůstane zachován obsah vitamínů a minerálů v něm.

Uvedené oleje lze při masáži horkými kameny

mísit i s éterickými oleji. Éterické oleje jsou vysoce koncentrované extrakty z rostlin získávané destilací vodní párou, lisováním ze slupek nebo extrakcí. Řada éterických olejů působí blahodárně na kůži a organismus. Každý éterický olej má specifickou vůni a díky tomu působí různě na náš čich a naši celkovou pohodu. K masáži horkými kameny je optimální například pomerančový, levandulový, meduňkový, santalový nebo růžový olej.

Dále uvádíme několik příkladů směsí s éterickými oleji.

Vyzkoušejte, která se vám bude líbit nejvíc.



Příklady směsí s éterickými oleji

1.

50 ml	základního oleje (například jojobového, mandlového nebo makadamového)
10-12 kapek	éterického oleje (například pomerančového, meduňkového, santalového nebo růžového)

2.

50 ml	mandlového oleje
6 kapek	éterického pomerančového oleje
5 kapek	éterického levandulového oleje
4 kapky	éterického santalového oleje

3.

50 ml	jojobového oleje
5 kapek	éterického růžového oleje
3 kapky	éterického levandulového oleje
3 kapky	éterického pomerančového oleje

Pamatujte na případné alergie nebo citlivost čichu!

Příprava



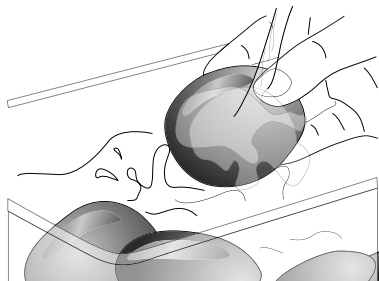
Aby masáž probíhala v klidné a harmonické atmosféře, musí být místnost, kde masáž probíhá, čistá, dobře větraná a klidná. Teplota v místnosti by měla být svlečené osobě příjemná. Vyberte tlumené osvětlení, protože jasné světlo nepodporuje uvolnění.

Masážní lehátko musí mít pro maséra správnou pracovní výšku. Pokud se masáž provádí na zemi, musí být ze všech stran dostatek místa k sezení. Dbejte, aby masážní kameny a masážní olej byly neustále v dosahu. Připravte si bavlněnou přikrývku k přikrytí a také ručníky a váleček pod kolena. Můžete také použít vyhřívanou podložku, aby masírovaná osoba byla udržována v teple. Abyste zabránili znečištění vyhřívané podložky, položte na ni velké bavlněné prostěradlo nebo velký ručník.

Prostoru dejte správnou atmosféru: květiny, svíčky, příjemná vůně.

Masér musí být uvolněný, musí se cítit dobře a mít z práce potěšení. Během masáže je nutné nosit volné, pohodlné oblečení, aby nic nebránilo volnému pohybu.

Čištění kamenů



Kameny před masáží pečlivě očistěte. Omyjte je pod tekoucí vodou. Poté kameny pečlivě osušte.

Ohřívání kamenů

Masážní kameny lze ohřívát různými způsoby:

- ve velké nádobě (hrnec nebo miska) s horkou vodou
- v troubě
- ve speciálním elektrickém ohříváči s termostatem

Ohřev kamenů ve velkém hrnci s horkou vodou

Vložte kameny do velkého hrnce. V rychlovarné konvici přiveďte vodu k varu a opatrně ji nalijte do hrnce.

Všechny kameny musí být zcela ponořené do vody. Kameny lze použít přibližně po 20 minutách, když jsou dokonale prohřáté. Vyjměte kameny z vody pomocí naběračky apod. Dokud je voda teplá, nevylévejte ji.

Vraťte do ní kameny, které během masáže vychladly, aby se znovu ohřály.

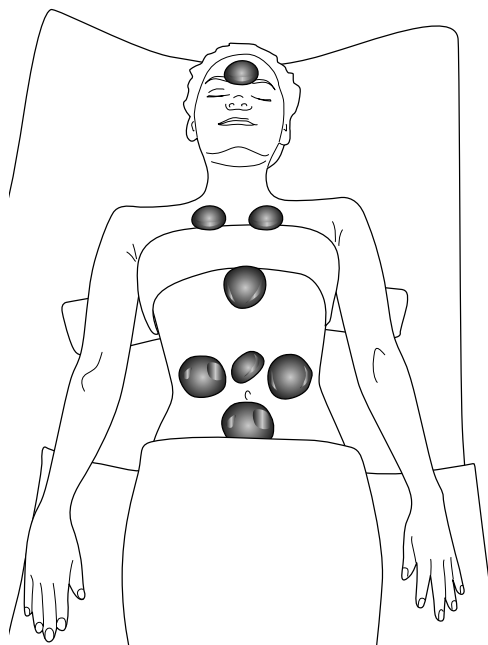
Ohřev kamenů v troubě

Rošt vsadte do střední úrovně. Troubu rozeďte na 50 °C (vyhřívání shora a zdola). Vložte kameny na asi 20 minut do trouby. K vyjmutí kamenů z trouby použijte např. chňapku. Nyní můžete dobře prohřáté kameny použít.

Ohřev kamenů v elektrickém ohřivači s termostatem, určeném k ohřívání kamenů

Na trhu jsou dostupné elektrické ohřivače, které jsou speciálně vyvinuté pro ohřev kamenů, používaných při masáži horkými kameny. Představují optimální způsob ohřívání kamenů.

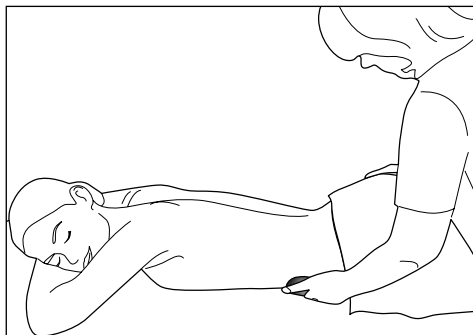
Elektrický ohřivač většinou sestává ze dvou částí: z vlastního ohřivače a příslušné násady. Přístroj naplníte kameny a vodou a poté ohřejete na požadovanou teplotu. Všechny kameny musí být zcela ponořené do vody. Kameny lze použít přibližně po 20 minutách, když jsou dokonale prohřáté. Přístroj zůstává v provozu po celou dobu masáže. To má tu výhodu, že kameny, které během masáže vychladly, lze v přístroji opět ohřát. Spotřeba energie je přitom nízká.



Masáž celého těla

Doporučená délka masáže je asi 30-45 minut.

Poloha na bříše

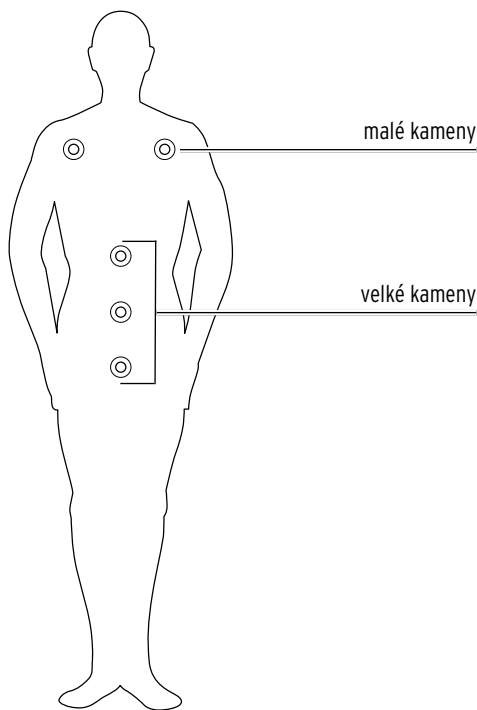


Masírovaná osoba leží uvolněně na bříše na masážním lehátku nebo na měkké podložce na zemi.

Nejdříve je **pod tělo** masírované osoby vsunuto pět horkých masážních kamenů.

Dbejte na to, aby se kameny nedotýkaly kostí masírované osoby.

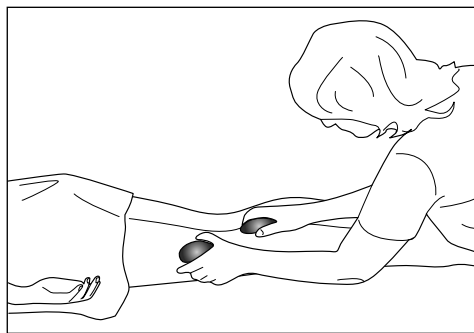
Pokud daná osoba pociťuje kameny jako nepříjemné, změňte trochu jejich polohu nebo kameny zcela odeberte.



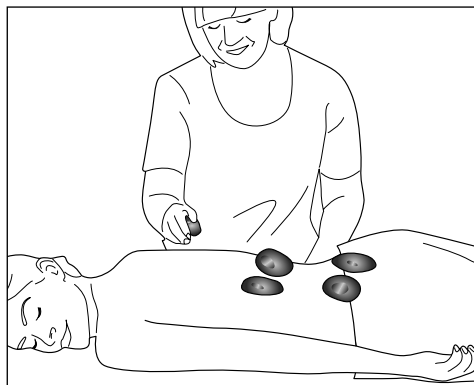
Kameny vsuňte pod tělo v poloze na bříše:

- ▷ Jeden velký kámen umístěte pod stydkou kost.
- ▷ Jeden velký kámen umístěte pod pupek.
- ▷ Jeden velký kámen umístěte pod bránci.
- ▷ Dva malé kameny umístěte do okolí brzlíku mimo střed těla.

Tip: Pokud jsou kameny pro masírovanou osobu příliš horké, vložte mezi tělo a kameny ručník.



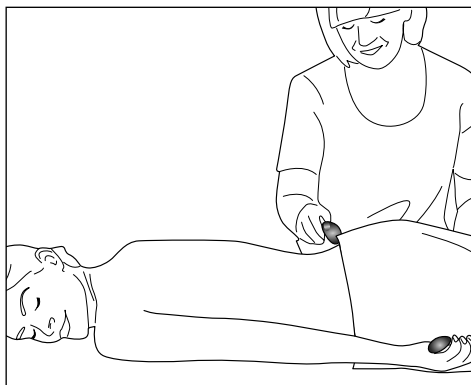
- ▷ Po jednom malém kamenu umístěte nad kolena.
- ▷ Také do obou podkolenních jamek umístěte po jednom malém kamenu.



- ▷ Další kameny pokládejte na záda. Nepokládejte je na páteř!

Jestliže se masírovaná osoba takto cítí dobře, nechte ji několik minut odpočívat, až se jí prohřeje tělo.

- ▷ Sejměte všechny kameny ze zad a nohou.

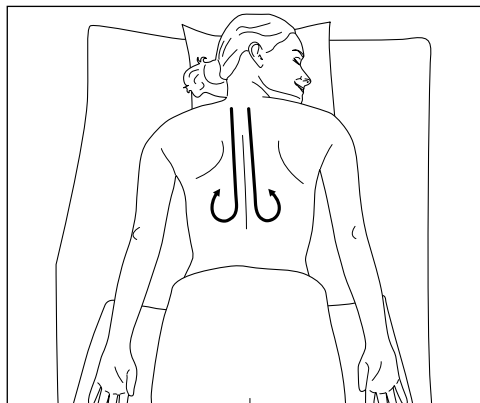


- ▷ Po jednom velkém kamenu umístěte do dlaní.
- ▷ Na obě chodidla umístěte po jednom velkém kamenu.
- ▷ Na dlaních a chodidlech nechte kameny ležet tak dlouho, dokud to bude příjemné.
- ▷ Nyní naneste masážní olej na záda, nohy a paže.

Záda

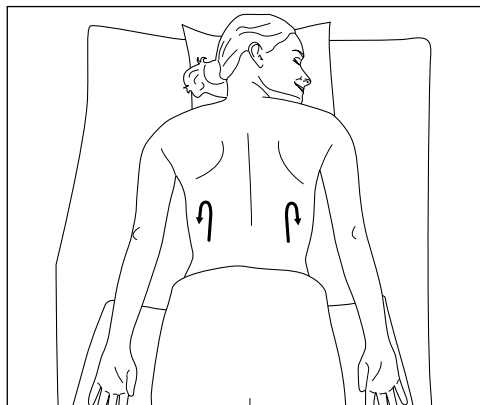
Obecně provádějte všechny masážní pohyby podle obrázku, ovšem vždy jen ve směru šípek!

▷ Naolejujte dva malé kameny.

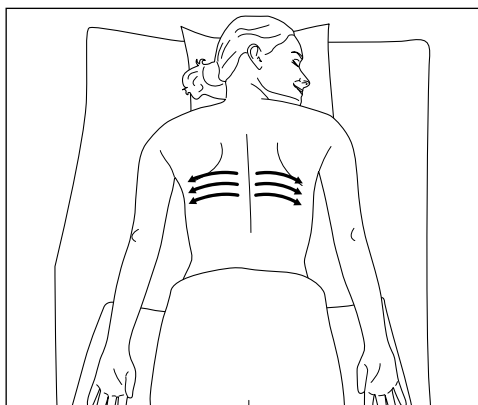


▷ Zbývající olej v dlaních rozetřete po celé ploše zad.

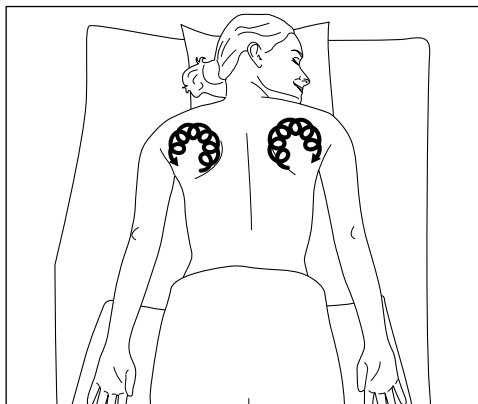
▷ Naolejované malé kameny ved'te jemně vedle páteře po zádech.



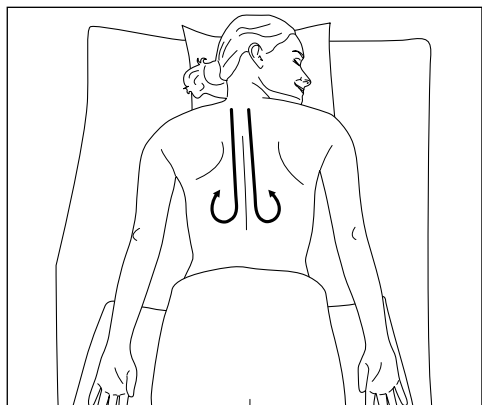
Poté kameny ved'te jemně po boční straně zad.



▷ Masírujte kameny boční partie zad.



▷ Kameny ved'te krouživými pohyby jemně přes lopatky.



- ▷ Poté ved'te kameny jemně **vedle páteře** po zádech.
- ▷ Přejeďte po celých zádech rukama bez použití kamenů.

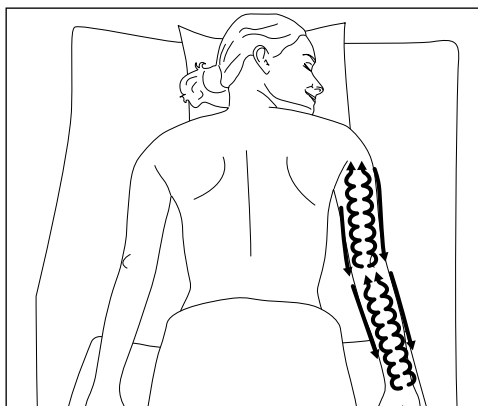
Ruce

Obecně provádějte všechny masážní pohyby podle obrázku, ovšem vždy jen ve směru šipek!

- ▷ Naolejujte dva malé kameny.



- ▷ Zbývající olej v dlaních rozetřete po celé paži.
- ▷ Naolejované malé kameny ved'te jemně od zápěstí až po rameno a zpět.



- ▷ Ved'te kameny krouživými pohyby od zápěstí až po loket a zpět k zápěstí. Tento postup třikrát zopakujte.
- ▷ Poté ved'te kameny jemnými krouživými pohyby od lokte až po rameno a zpět k loktu. Tento postup třikrát zopakujte.

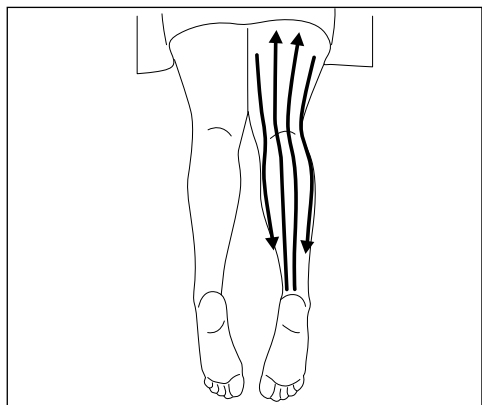


- ▷ Na závěr ved'te kameny krouživými pohyby jemně od zápěstí až k rameni a zpět.
- ▷ Přejeďte po celé paži rukama bez použití kamenů.
- ▷ Nyní stejným způsobem namasírujte také druhou paži.

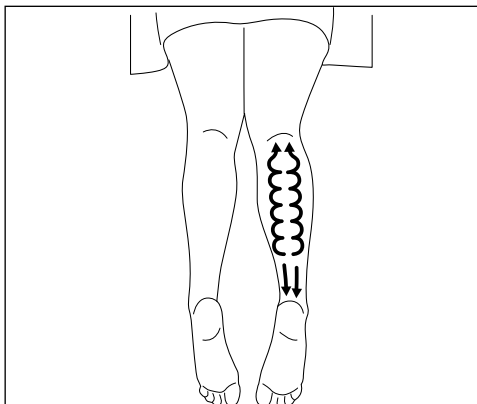
Nohy

Obecně provádějte všechny masážní pohyby podle obrázku, ovšem vždy jen ve směru šipek!

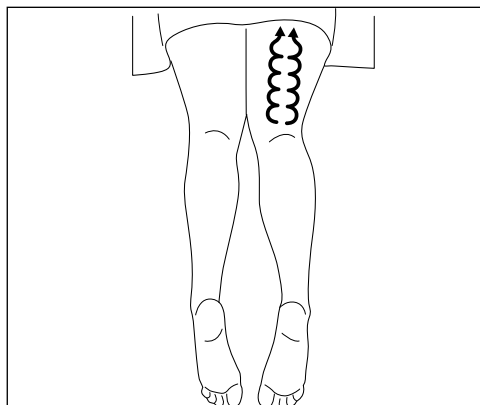
- ▷ Odeberte z chodidel kameny.
- ▷ Naolejujte dva velké kameny.



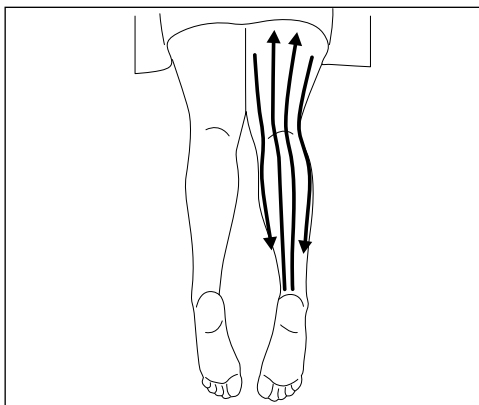
- ▷ Zbývající olej v dlaních rozetřete po celých nohou.
- ▷ Ved'te naolejované velké kameny od kotníku až k hýždím a zpět.



- ▷ Krouživými pohyby pak kameny ved'te od kotníku přes lýtko až ke koleni a zpět podle obrázku. Tento postup třikrát zopakujte.



- ▷ Jemnými krouživými pohyby pak kameny ved'te od podkolenní jamky přes zadní stranu stehna až k hýždím podle obrázku. Tento postup třikrát zopakujte.



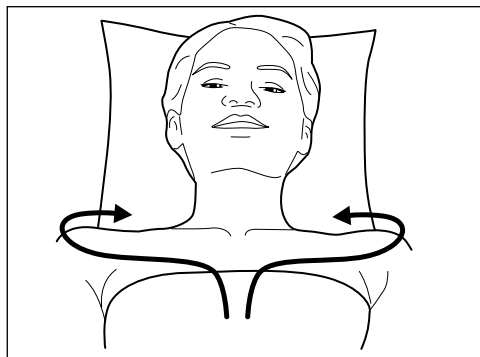
- ▷ Nakonec kameny ved'te od kotníku až k hýždím a zpět.
- ▷ Přejeďte po celých nohou rukama bez použití kamenů.
- ▷ Nyní stejným způsobem namasírujte také druhou nohu.

Dekolt a šíje

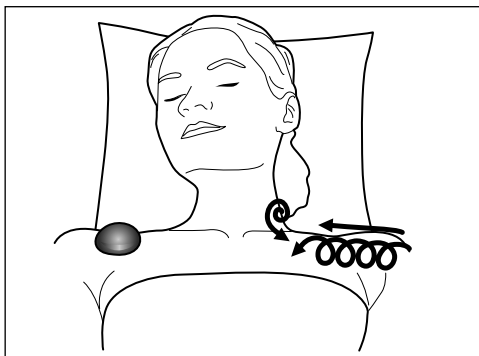
Než si masírovaná osoba lehne na záda, vyjměte podložené kameny. Nohy a trup zakryjte měkkou přikrývkou.

Obecně provádějte všechny masážní pohyby podle obrázku, ovšem vždy jen ve směru šípek!

- ▷ Naolejujte dva malé kameny.

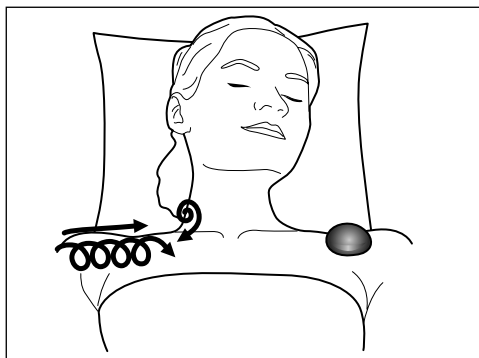


- ▷ Zbývající olej v dlaních rozetřete po celém dekoltu.
- ▷ Poté naolejované malé kameny jemně ved'te přes dekolt.

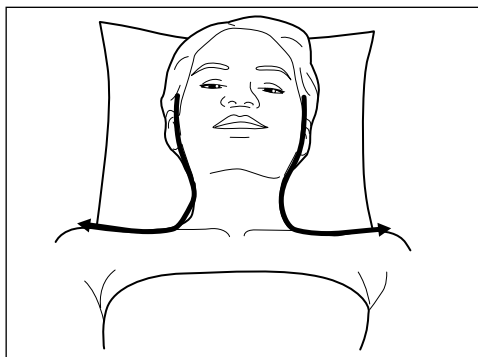


- ▷ Otočte hlavu masírované osoby jemně ke straně. Každá strana se masíruje zvlášť.

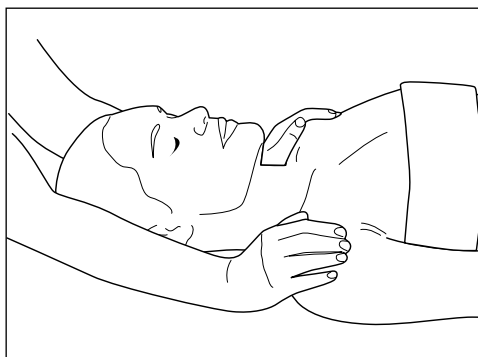
- ▷ Jeden masážní kámen položte v oblasti ramene na straně, která se momentálně nemasíruje.
- ▷ Ved'te nyní druhý kámen jemnými krouživými pohyby po druhé straně od ramene po trapézový sval, poté od šíje až po trapézový sval a poté ještě jednou jemně přes rameno až k trapézovému sval.



- ▷ Otočte hlavu masírované osoby jemně ke druhé straně.
- ▷ Jeden masážní kámen položte v oblasti ramene na straně, která se momentálně nemasíruje.
- ▷ Ved'te nyní druhý kámen jemnými krouživými pohyby po druhé straně od ramene po trapézový sval, poté od šíje až po trapézový sval a poté ještě jednou jemně přes rameno až k trapézovému sval.



- ▷ Ved'te kameny jemně od spánků dolů přes ramena.
- ▷ Ještě jednou přejed'te od spánků dolů přes ramena, tentokrát už jen rukama použití kamenů.



- ▷ Oběma rukama jemně stiskněte ramena a ukončete tak masáž.

Po masáži

Další odpočinek prodlužuje účinek masáže a masírovaná osoba není náhle vytržena z uvolnění.



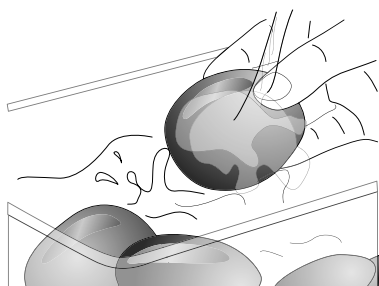
Ležení a uvolnění během masáže mění krevní tlak, což může vést k oběhovým problémům při vstávání.

Vstávání by tak mělo být velmi opatrné a pomalé.

Pití vody pomáhá tělu lépe odnášet nečistoty uvolněné masáží a vylučovat je. Ani ta nejlepší a neúčinnější masáž nemůže přinést požadované výsledky, pokud se nepostaráme o to, aby byly vnitřní dopravní systémy organismu dostatečně zásobovány.

K pití používejte vodu bez bublinek a bez velkého obsahu minerálů. Čistá voda je schopna zachytit více jedovatých látek a odnést je z těla než voda obsahující minerály.

Čištění a uskladnění kamenů



Immediately po masáži použité kameny pečlivě očistěte.

- ▷ Důkladně je umyjte v teplé vodě s jemným, rostlinným čisticím prostředkem.
- ▷ Kameny pak pečlivě osušte a uložte zpět do pytlíku na uschování.

Další informace

Jestliže tento stručný úvod do masáže horkými kameny vzbudil Vaši pozornost, doporučujeme

Vám informovat se o tomto tématu podrobněji na internetu.

Číslo výrobku: 648 100

Made exclusively for: Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany
www.tchibo.cz