

IL MASSAGGIO PER LA CELLULITE E RITENZIONE IDRICA

guida **1**

J.ARMOR

DIVISIONE COSMESI



www.jarmor-nutrition.com

Advanced Chemical and Medical Enterprise

MASSAGGIO ANTICELLULITE E RITENSIONE IDRICA SUI PUNTI DEBOLI

Non sempre possiamo permetterci di usufruire di un massaggio professionale in un centro estetico. Ma con le dovute accortezze ed una sufficiente manualità possiamo auto massaggiarci avendo comunque dei benefici! Impariamo un trattamento gratuito ma molto efficace soprattutto sui punti deboli colpiti dalla cellulite.

INIZIAMO IN MODO SEMPLICE..

Primo consiglio: prima di un massaggio o applicazione di un cosmetico è necessario detergere le parti da trattare anche con una semplice doccia calda e bagnoschiuma.

PERCHE' ? E' indispensabile pulire bene la cute per eliminare acidi grassi, sebo ed altro sulla superficie della pelle in modo che i pori siano aperti soprattutto se dobbiamo applicare creme funzionali. I pori chiusi o strati di sebo si opporrebbero all'assimilazione funzionale del topico. Inoltre l'acqua calda della doccia rende la pelle più malleabile e ricettiva.

Tutti i prodotti per la cellulite e massaggio devono avere una base di oli base o essenziali che permette all'emulsione di essere manipolata facilmente sulla zona da trattare con le mani. Il tuo prodotto J.Armor ha nella sua formulazione già una frazione di oli in percentuali esatte che ti permetteranno di effettuare massaggi in modo semplice. Molti si chiedono perché queste non si assorbono all'istante.. proprio perché i preparati cosmetici professionali vanno accompagnati con una sessione di massaggio sulla zona trattata per essere efficaci.

QUANDO E QUANTO ESEGUIRE I MASSAGGI

TERAPIA LIEVE O DI CONTENIMENTO

Eseguire un massaggio 3 volte a settimana per almeno 20 minuti

TERAPIA D'URTO

Eseguire un massaggio tutti i giorni della settimana per almeno 20 minuti

TERAPIA D'URTO INTENSIVA (CASI DIFFICILI)

Eseguire due massaggio al giorno ogni giorno della settimana per almeno 20 min.

TUTTO QUESTO TEMPO?

La cellulite è difficile da combattere ma se trovi il tempo da dedicare al tuo corpo i risultati che otterrai ti invoglieranno a dedicarne sempre di più!

IL MOVIMENTO

Nel massaggio per la cellulite è importante il movimento della o delle mani, ricorda che deve essere sempre effettuato dal basso verso l'alto per favorire il ritorno venoso.

ES. se massaggiamo la gamba partiamo sempre dalla zona della caviglia e saliamo verso il polpaccio per finire alla coscia e così via.

Ogni zona trattata dovrà essere massaggiata per almeno 8 volte

MASSAGGIO ANTICELLULITE LINFO-DRENANTE GAMBE

La zona delle gambe è il massaggio anticellulite fondamentale, più ampio e complesso. La maggiore concentrazione della cos'ì detta «buccia d'arancia» si trova proprio sulle gambe, inoltre è una zona molto estesa e necessita del tempo e modalità dovute. Trattare sempre una gamba per volta!

Ma essendo, il massaggio, una pratica manuale dopo due o tre massaggi acquisirete la giusta manualità perfezionandovi sempre più..basta eseguirlo in modo corretto.

PREPARIAMOCI

SEDIAMOCI comodamente su di una sedia, poltrona o angolo del letto in modo che l'angolo del ginocchio non superi i 90°, questa posizione ci permetterà di arrivare con le mani fino alle caviglie.

SFREGHIAMO le mani una contro l'altra in modo da scaldarle ed ammorbidirle. Mettiamo sul palmo di una mano una dose di cosmetico J.Armor e sfregiamole nuovamente e delicatamente una contro l'altra per distribuire sulle mani la crema.

SPALMIAMO IL PRODOTTO

Distribuiamo dolcemente la crema sulla gamba partendo dalla caviglia a salire verso l'inguine, se la crema non basta ricarica le mani e continua. Tutta la gamba deve essere spalmata di crema.

INIZIAMO I MASSAGGI

Con le mani sempre umide di crema iniziamo il massaggio dall'attaccatura della caviglia con il piede, quest'ultimo non necessita di un massaggio anticellulite perché non è una zona che è interessata da questo problema.

1- TIRAGGIO A STROZZAMENTO Ora usando un movimento simile a quando vuoi indossare e srotolare una calza, avvolgi con tutte e due le mani il collo della caviglia e con un movimento lento, continuo e con leggera pressione crescente, sali su verso il polpaccio fino all'inguine. Immagina che nella gamba ci sia del liquido e che con le tue mani comprimendo e salendo vuoi portarlo fino al bacino. Ripeti 8 volte.

2- PRESA DEL RAGNO Rafforziamo la zona del polpaccio - Utilizzando le dita delle mani avvolgiamo con le dita (2 mani) il collo della caviglia e saliamo su fino al ginocchio. COME APPLICARE LE DITA - posiziona i pollici sul fronte della tibia e circonda a collare tutta la caviglia con le altre (Il palmo della mano non lavora). Ripeti 8 volte.

3 PINZATURA COMPRESSIONE E RILASCIO cerchiamo di svuotare i vasi linfatici e farli riempire nuovamente. prendi con una mano la parte inferiore del polpaccio come una pinza, stringila per un attimo e sali su scivolando verso il polpaccio superiore, appena sei nella zona superiore apri la mano e rilascia la parte. Ripeti 8 volte.

4 RIPETI IL PUNTO 3 e 4 PER IL FEMORALE

Devi ripetere usando le stesse prese i 2 massaggi (3,4) questa volta partendo dall'attaccatura superiore del ginocchio fino ad arrivare all'attaccature dei glutei. Ripeti sempre 8 volte ogni singolo massaggio.

5 MORSA ASCENDENTE INTERNO ED ESTERNO COSCIA

Posiziona i palmi delle mani sopra l'attaccatura del ginocchio, una all'interno e l'altra all'esterno, tira su i palmi verso l'inguine in modo lento, continuo e con una pressione costante. Cerca di aumentare di un po' la pressione ad ogni tirata. Ripeti 8 volte.

6 SPUGNAFRONTE e RETRO COSCIA

Posiziona i palmi della mani sopra l'attaccatura del ginocchio, questa volta un palmo sul fronte del ginocchio e l'altro sul retro (attaccatura del bicipite femorale). Inizia a fare dei movimenti circolari sincronizzando le mani (lavora solo il palmo della mano), ora sali con questi movimenti su verso l'inguine. Ripeti 8 volte, ad ogni ripetizione applica più pressione.

7 Ripeti il massaggio iniziale 1

Passa all'altra gamba ripetendo esattamente tutto allo stesso modo

MASSAGGIO ANTICELLULITE GLUTEI

Il massaggio ai glutei è più facile e rilassante ma va eseguito in totale per 20 minuti, 10 minuti per parte.

Per lavorare il gluteo mettiti in piedi a con le gambe divaricate circa come l'apertura delle spalle, non metterti in ginocchio perché la posizione stenderebbe la pelle ed i muscoli rendendoli non recettivi. E' consigliabile trattare un gluteo per volta in modo da poter applicare meglio la necessaria pressione della mano.

Prepara la parte spalmandola di crema (intera area del gluteo) poi inizia a massaggiarlo in **modo circolare** con media pressione per 5 minuti.

Passa ad un altro massaggio, con una mano aperta prendi la parte inferiore del gluteo e **tirala verso su** come se volessi alzarlo, arriva con la mano fino all'attaccatura delle spalle, cerca di applicare una spinta crescente ad ogni ripetizione. Ripeti almeno 8 volte. Passa ad un altro massaggio.

Pizzica tutte le parti gluteo stringendo la parte tra il pollice e le altre e quattro dita, quando hai stretto la parte mantieni la stretta per 5 secondi e poi rilascia, cerca di coprire tutte le parti del gluteo. Se hai voglia ripeti il primo massaggio che hai fatto.

Ripeti tutto per l'altro gluteo.

Se hai tempo e volontà potresti finire con un ottimo esercizio fisico per i glutei e gambe. Esegui una sessione di Squat (trova su Youtube un video che ti mostri come farlo in modo corretto)