

Massagestuhl AT 628



DEMO:

- Dauer 4 Min.
- zum Erproben werden alle Möglichkeiten kurz durchlaufen

GESUNDHEIT:

- Dauer 20 Min.
- Massage komplette Wirbelsäule
- Wärme Rücken und Beine
- Massage Arme und Beine (lymphdrainageähnlich)

STRECKEN:

- Dauer 20 Min.
- Strecken von unterer Extremität **(Stärkere Funktion!)**
- Streckphasen laufen in Min 1-5 und 15-20; dazwischen Massage Wirbelsäule

GELENKE:

- Dauer 20 Min.
- massage- und lymphdrainageähnlich + Strecken **(Stärkere Funktion!)**
- Streckphase läuft in Min. 10; davor und danach Massage Wirbelsäule
- Wärme Beine

WIRBELSÄULE:

- Dauer 15 Min.
- Wärme Rücken
- intensive Massage Wirbelsäule; speziell Lendenwirbelsäule

ENTSPANNUNG:

- Dauer 20 Min.
- Wärme Rücken und Beine
- Massage Wirbelsäule; speziell Halswirbelsäule

KRÄFTIG:

- Dauer 15 Min.
- Wärme Rücken und Beine
- Massage für gesamte Wirbelsäule und Füße
- lymphdrainageähnliche Anwendung

TIEFENENTSPANNUNG:

- Dauer 15 Min.
- Massage Halswirbelsäule und Füße
- lymphdrainageähnliche Anwendung Arme und Beine
- Wärme Rücken und Beine

YOGA:

- Dauer 15 Min.
- lymphdrainageähnliche Anwendung v.a. an Füßen (hierbei wird der untere Bereich des Körpers gedehnt)
- **Stärkere Dosis!**

JAPANISCH/CHINESISCH/ SCHWEDISCH

- Dauer 15 Min.
- Massage im gesamten Wirbelsäulenbereich (abwechselnde Grifffolge)
- lymphdrainageähnliche Anwendung Arme und Beine

SPEICHERPLATZ 1:

- Dauer 20 Min.
- Massage Schwerpunkt Halswirbelsäule

SPEICHERPLATZ 2:

- Dauer 20 Min.
- Massage Schwerpunkt gesamte Wirbelsäule

SPEICHERPLATZ 3:

- Dauer 20 Min.
- Massage Schwerpunkt Lendenwirbelsäule

HYGIENEHINWEISE:

- mitzubringen ist ein eigenes Spannbettuch oder ein großes Handtuch
- nach der Entspannung bitte sorgfältige Reinigung mit bereitgestellten Tüchern (auch im Arm-/ und Handbereich!)

**BENUTZUNG AUF EIGENE
VERANTWORTUNG**
Rückfragen gerne an das
Ergoteam!!

WARNHINWEISE

Bitte benutzen Sie den Massagesessel **NICHT**, wenn Sie unter folgenden Erkrankungen leiden:

- Osteoporose
- frischen Operationen
- entzündlichen Prozessen oder Fieber
- Thrombosegefahr
- schwere Herzerkrankung (Herzschrittmacher!; Herzinsuffizienz)
- Schwangerschaft
- schwere Psychosen
- Erkrankungen des zentralen Nervensystems