

HYDROPOOL

Útmutató a masszázshoz és a jó közérzethez



HYDROPOOL

az öntisztító masszázsmedence

Üdvözet

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) az egészség fogalmát a következőképpen határozza meg: „Az egészség a teljes testi, lelki és szociális jólét állapota, és nem csupán a betegség vagy a fogyatékoság hiánya.”

Masszázsmedencéjének személyre szabott használatával kiélvezheti a valódi értelemben vett jólétet.

Ebben a kézikönyvben összegyűjtöttük az ügyfeleink által felvetett, egészséggel kapcsolatos kérdésekre adott válaszainkat azért, hogy ezzel egy olyan eszközt adjunk az Ön kezébe, amivel teljes mértékben ki tudja használni a masszázsmédecénjében rejlő lehetőségeket.

Mindannyian egyediek vagyunk. Genetikai felépítésünk, testalkatunk és életstílusunk mind szerepet játszanak a különböző masszázstípusok élvezetében.

Először is, a meleg vízben való elmerülés olyan környezetet teremt testünk számára, ahol gyakorlatilag nem érvényesül a gravitáció. A speciális, célzott masszázs számos előnnyel jár, így oldva a különböző feszültségeket.

Ha súlyos vagy visszatérő betegségben szenved, mindenképpen javasoljuk, hogy egyeztessen kezelőorvosával.

Ez a kézikönyv azokat a fő egészségügyi problémákat tárgyalja, amelyekre némi enyhülést hozhat masszázsmédecénje, valamint érinti a relaxációval kapcsolatos bizonyos témákat (reflexzónák, színterápia, illóolajok). A hatékonyabb eredmény érdekében akár párosíthatja is a különböző szemléleteket.



HYDROPOOL

az öntisztító masszázsmédecénce

SZÓLÍT A VÍZ.

Tartalom

PROGRAMOK ÉS KEZELÉSEK

	Oldal		Oldal
Üdvözet	1	 Álmatlanság program	25
Elismerések	4	 Stressz program	26
Hidroterápiás zónák 1-től 4-ig	7 - 10	 Frissítő+ / A teljes test ébredése program	27
Zóna útmutató	11 - 12	Emésztési problémák manuális program	28
 Láb fájdalom program	15 - 16	Reflexzónás kezelés	29
 Hátfájdalom program	17 - 18	Aromaterápiás kezelés	30
 Diéta+ / Erősítő program	19 - 20	Színterápiás kezelés	31
 Sport-regenerálódás program	21 - 22	Hidroterápiás program	32
 Fejfájás program	23 - 24	Jegyzetek	33





Clinique Science & beauté

Elismerések

CLINIQUE SCIENCE & BEAUTÉ

Ezt az útmutatót a franciaországi Cap d'Antibes Clinique Science & Beauté-vel együtt alkottuk meg. Ez az új központ azért jött létre, hogy ösztönözze, elősegítse és eszközt biztosítson az emberi test és szellem teljesítőképességének növeléséhez.

Az inspirációt abból a két szóból nyerik, melyek meghatározzák identitásukat: a test „egészsége” és a létezés „szépsége”.

DR. MICHAEL PREBEG sportsérülések kezelésére szakosodott kiropraktőr sportorvos közreműködésével alkottuk meg e Kézikönyvet.

Az ART (Active Release Techniques – lágyszövet kezelési módszer), a Modern Orvosi Akupunktúra és az ízületi beavatkozások kombinációja segített a sportolóknak a sérülésekből való felépülésben és teljesítőképességük növelésében, függetlenül attól, hogy milyen szinten űzték az adott sportot.

Dr. Prebeg a Nagy Toronto régióban található Athlete's Care Sportklinika tanácsadója, valamint jelenleg is számos olimpiai és profi sportoló tanácsadója (MLBA, NHL, NFL, CFL), a kanadai Toronto Maple Leafs profi jégkorong csapat és a Toronto Blue Jays profi baseball csapat orvosa.

Közreműködött számos világversenyen, a Jóakarát Játékokon, atlétikai világbajnokságokon és kosárlabda világbajnokságokon.

„A masszázsmencedében való elmerülés felgyorsítja a természetes gyógyulási folyamatot. [...] Megnyugtatja a sajtó izmokat és ellazítja az izomrostokat, a hát optimális, teljes ellazulásához vezet.”

Dr. Michael Prebag DC, BSc, CSCS
Okleveles kiropraktika sportorvos



MITŐL KÜLÖNLEGESEK A KEZELÉSEINK?

ÚTMUTATÓ A MASSZÁZS ZÓNÁKKAL RENDELKEZŐ Hydropool Öntisztító Masszázsmedencékhez

ELSŐ ZÓNA A törzs zónája

A TÖRZS FÚVÓKÁI

(Nyaki / gerincmenti fúvókák)

PULZÁCIÓS FÚVÓKÁK (1)

A triggerpontokra közvetlenül érkező pulzáló vízszugár lazítja és energizálja a nyakizmokat.

MÉLYSZÖVETI FÚVÓKÁK

SUGÁRFÚVÓKÁK (2)

A stimuláló masszázs ellazítja az izmokat és előkészíti őket a mélyebb masszázsműveletre.

MASSZÁZSFÚVÓKÁK (3)

A gyúró-görgető masszázs mélyen behatol az izmokba a hullámzó kettős sugárzást alkalmazó Rezonátor fúvókák, illetve az egyenletesen pulzáló áramlást biztosító Pulzáló fúvókák segítségével.

FORGÓ FÚVÓKÁK (4)

Vibrációs masszázs, amely finoman rázza és ellazítja az izmokat az erős viharfúvóka segítségével. Az ikerfúvókák egyenletesen pulzáló vízszugárral masszíroznak, az iker forgó fúvókák pedig egyenletesen pulzáló, kettős forgó vízszugárat biztosítanak.

JÓ TANÁCSUNK

a masszázs megkezdése előtt:

A masszázsmedence hőmérsékletét állítsa az Ön számára legideálisabbra. A legjobb eredmény elérése érdekében, 34°C és 37°C között érdemes fürdőzni. Az első lépés, hogy megtalálja azt az ülő vagy fekvő helyzetet, amely lehetővé teszi, hogy teljesen ellazuljon kb. 3-5 percig, mielőtt elkezdje a kezelést. Ebben a fázisban, egyszerűen élvezze a forró fürdőt, lazítsa el testét és lelkét.



ELŐNYÖK: A GERINCMENTI (PARAVERTEBRÁLIS) IZMOK AKTIVÁLÁSA

- A gerincoszlop fáradása és merevsége fejfájást okozhat.
- Feszültségoldás a hátizmokban.

MÁSODIK ZÓNA A teljes test zónája

TELJES TEST FÚVÓKÁI

(Nyomópontos fúvókák)

EGYEDI FORGÓ FÚVÓKÁK (1)

Célzott, dinamikus pontmasszázs, mely a nyaki gerinc menti triggerpontokon fókuszál az izmok lazítására és energetizálására állandó, pulzáló vízárammal.

PULZÁCIÓS FÚVÓKÁK (2)

Shiatsu stílusú finom ujjnyomásos masszázs: a fúvókák lágy, célzottan áramló, közvetlen vízzel stimulálják a létfontosságú akupresszúrás pontokat, amelyek oldják a feszültséget és a kellemetlen érzéseket.

RELAXÁCIÓS FÚVÓKÁK (3)

Relaxációs fúvókák, amelyek lágy szöveteket masszírozzák a finom ujjakat idézve. A gyengéd, széles buborékok megnyugtatóan simogatják a bőrt és kisimítják az érzékeket.



ELŐNYÖK: LÁB ÉS DERÉKTÁJI IZMOK AKTIVÁLÁSA

- Fokozza a vér keringését a test alsóbb részeiben.
- A vénás keringés támogatása által a lábak könnyebbé válnak.



HARMADIK ZÓNA A felső test zónája

FELSŐ TEST FÚVÓKÁI

(Izomlazító fúvókák)

SUGÁR FÚVÓKÁK (1)

Célirányos masszázs, dúsított, stabil vízáram, mely fokozza a keringést és elősegíti a relaxációt.

DINAMIKUS VIHARFÚVÓKÁK (2)

Stimuláló masszázs:

Ellazítja az izmokat és előkészíti egy mélyebb masszázsra.

FORGÓ FÚVÓKÁK (3)

Körkörös, gyúró masszázs erőteljesebb és célzott nyomásokkal, erős vízszugárral.



ELŐNYÖK: A HÁT ÉS A NYAK-VÁLLÖV IZMAINAK AKTIVÁLÁSA

- Oldja a csuklyásizom és a nyak feszültségét.
- Csökkenti a feszültséget a napfonat ideg (plexus solaris) mentén.

NEGYEDIK ZÓNA Reflexológias zóna

REFLEXOLÓGIÁS FÚVÓKÁK

(Akupresszúrás fúvókák)

PULZÁCIÓS FÚVÓKÁK (1)

Célirányos masszázs, közvetlen, erős vízáram, mely ingerli a nyomáspontokat a lábfej boltozatán, a stressz elűzésére szolgál.



ELŐNYÖK: A TALPÍV IZMAINAK AKTIVÁLÁSA

- A talpív kisvénás területeinek mélymasszázsja.
- A legtöbb sport leginkább a lábakat terheli.



KÉRJÜK ÜGYELJEN RÁ, hogy minden masszázs végén:

Kapcsolja ki a fúvókákat, állítsa alacsony sebességfokozatra a masszázsmédencét, és csak élvezze a nyugodt fürdözést, masszázs nélkül, 3-5 percig, hogy a masszázs során igénybevett testrészei is ellazulhassanak.

A masszázs zónák elhelyezkedése valamennyi

Hydropool Öntisztító Masszázsmedencében...

ZÓNA 1: A TÖRZS ZÓNÁJA



ZÓNA 2: A TELJES TEST ZÓNÁJA



ZÓNA 3: A FELSŐTEST ZÓNÁJA



ZÓNA 4: REFLEXOLÓGIÁS ZÓNA



AZ ÖN MASSZÁZSPROGRAM ÚTMUTATÓJA



LÁBFÁJDALOM

Kezelőprogram

JAVASLAT DREAMSCENT AROMATERÁPIÁRA:
bergamott & citromfű vagy mandarin & grapefruit



Az „elnehezült láb” érzését a vénákban történő visszaáramlás folyamatának problémája okozza. A szívből való kilépéssel az alsó végtagokba való áramlás után a vér visszatér a szívhez, hogy oxigént vegyen fel. Ez egy passzív folyamat, amit az izmok pumpáló hatása is elősegít. A vénák falán billentyűk találhatók, amelyek megakadályozzák a vénás pangást. Idővel, ha ezek a billentyűk nem működnek megfelelően, visszerek jelenhetnek meg. Néha a probléma egyszerűen az, hogy a vénák elveszítik a rugalmasságukat és a vénás visszaáramlási folyamat nem megfelelő. Ezután a vér pangani kezd, aminek következtében megjelennek az elnehezült láb tünetei. Ezek a tünetek általában a visszatérő „zsibbadás és túsúrás”, valamint néha alvás közben a nagyon fájdalmas izomgörcs. Ezen tünetek enyhítésénél a cél a vénás billentyűk működésének serkentése aktív vénás elvezetéssel (hatékony izomaktivitás), vagy passzív vénás elvezetéssel (az izmok ellazítása).

JAVASLAT:

Az izmok ellazításához, a Bevezető relaxációs fázis megkezdése előtt fél órás sétát javasolunk.

1] BEVEZETŐ RELAXÁCIÓS FÁZIS: IDŐTARTAM 5 PERC

Helyezkedjen el kényelmesen az **ELSŐ MASSZÁZS ZÓNÁBAN**, majd az irányváltó elfordításával „aktiválja” a zóna fúvókáit. A fúvókasorok váltakoztatásával élvezze a masszázst a gerince bal, illetve jobb oldalán. A gerinc mentén kétoldalt található fúvókák ellazítják a gerinctámasztó izmokat. Ezek az erőteljes izmok nagyon sok feszültségnek vannak kitéve, hiszen ezek stabilizálják, tartják a gerincoszlopot.

2] AZ ALSÓ HÁTSZAKASZ MÉREGTELENÍTÉSÉNEK FÁZISA: IDŐTARTAM 5 PERC

Ez a legfontosabb fázis a lábfájdalom enyhítésében. A kismedencei pangás akadályozhatja a vénákban történő visszaáramlás folyamatát, amikor a vér visszatér a szívbe. Ezért fontos, hogy ellazítsuk ezt a területet, hogy a vér ne ütközzön semmilyen akadályba a felfelé tartó útja során, és, hogy negatív nyomás alakuljon ki a medencében. Ez fogja „visszapumpálni” a láb vénáiban lévő vért a szívhez.

Ehhez helyezkedjen el a **MÁSODIK MASSZÁZS ZÓNÁBAN**, majd az irányváltó elfordításával „aktiválja” a zóna fúvókáit. Teljesen nyissa ki a deréktáji fúvókákat, hogy eltávolítsa a bőr alatti zsírlerakódásokat, amelyek összenyomhatják a vénákat, ezzel akadályozva a vénás visszaáramlást. Ezt a lépést szigorúan el kell végezni, mivel ez optimalizálja a következő fázist. Kissé mozogjon balról jobbra, majd oldalra, hogy egy mindenre kiterjedő deréktáji és medenceövi masszázst kapjon.

3] AKTÍV VISSZAÁRAMLÁSI FÁZIS: IDŐTARTAM 10 PERC

Most, hogy medencéje ellazult, térjünk át a lábak vénás visszaáramlási folyamatára. Maradjon a **MÁSODIK MASSZÁZS ZÓNÁBAN** és helyezkedjen el úgy, hogy lábait a vádlífúvókákra fekteti. A pezsgőfürdő masszázsa hatására könnyebbnek fogja érezni lábait. Ez aktiválja vérkeringését, különösen, ha a masszázst letről felfelé haladva alkalmazza. Ideális esetben mindeközben lábait a medencéjénél magasabban helyezkednek el.

FÉNY

A negyedik fázisban felvillanó és váltakozó színek endorfint szabadítanak fel, hogy elérjük a jó közérzet állapotát. A legjobb eredmény eléréséhez állítsuk a lámpát vörös színre.

4] REFLEXOLÓGIA FÁZIS: IDŐTARTAM 5 PERC

Most, hogy a lábakban és a medencében helyreállt a keringés, ugyanezt kell tennie a lábfejekkel is, hogy a teljes alsó végtag megkönnyebbüljön. A lábmasszázsához egyszerűen helyezkedjen el az **ELSŐ MASSZÁZS ZÓNÁBAN**, szemben a közepes fúvókákkal, vagy a lábspecifikus fúvókákkal a **NEGYEDIK ZÓNÁBAN**. A lábmasszázs fúvókák aktiválásához az 1-es vízpumpa irányváltóját használja. (Az Öntisztító 455-ös, 728-as és 779-es modellekben üljön a **HARMADIK MASSZÁZS ZÓNÁBA**, hogy aktiválja a **NEGYEDIK ZÓNÁT** a lábmasszázsához.) Ezek a „talp fúvókák” mélyen ható masszírozásra szolgálnak, amely a talpi ívének vénáiban aktiválja a kisvénás visszaáramlást.



HÁTFÁJDALOM

Kezelőprogram

JAVASLAT DREAMSCENT AROMATERÁPIÁRA:
gyömbér vagy fodormenta & aukaliptusz



VALÓSZÍNŰLEG AZ ÖSSZES PANASZ KÖZÜL A LEGGYAKORIBB...

Néhányan úgy vélik, hogy az ember a négylábúból túl gyorsan fejlődött kétlábúvá! Kevesen vannak, akik még sohasem szenvedtek „nyakfájástól” vagy egyszerű hátfájástól. A hátfájdalomnak számos kiváltó oka lehet, melyek gyakran összeadódnak. A gerinc esküdt ellensége lehet az egészségtelen táplálkozás, egy sérülés, az erős fizikai igénybevétel vagy pont fordítva, az ülő életmód. Mindegyik ellenség a gerincmenti izmok fokozott összehúzódását okozza ott, ahol megjelenik a hátfájdalom. Sajnos, nem léteznek csodaszerek. De ahhoz, hogy megóvja a gerincét, „az élet fáját”, a fájdalmat kezelni kell.

JAVASLAT: Kímélje a hátát! Amikor dolgozik, terheljen a lábizmaira, és ne hagyja, hogy a hátizmai viseljék tevékenységének a nehezt. A hasizmok fejlesztéséhez, azok izomtónusának javításához feküdjön a hátára úgy, hogy medencéje közel legyen a falhoz, emelje fel a lábait a fallal szemben merőlegesen, majd maradjon ebben a helyzetben körülbelül 5 percig.

1] MÉLY RELAXÁCIÓS FÁZIS: IDŐTARTAM 10 PERC

Helyezkedjen el kényelmesen az **ELSŐ MASSZÁZS ZÓNÁBAN**, majd a vízáramlás irányváltó elfordításával „aktiválja” a zóna fúvókáit. A gerincének mindkét oldalán megtalálható fúvókák csökkentik a feszültséget hátizmaiban. Az első fázis döntő fontosságú a későbbi jelentősebb eredmények elérésének érdekében. A hát felépítésében a hátizmok képezik a hát felső izmainak és a vállizmok alapját. Ezért a folyamat elején, ez a fázis elengedhetetlen a hát- és a vállöv fájdalmainak kezelésében. Hasonló típusú ülés használata (ahol a fúvókák egyvonalban vannak) ugyanolyan hatékony (lásd az ábrát).



Nyak-vállöv izmai
és csigolyái

Trapéz izmok

Lumbális (deréktáji)
izmok és csigolyák

FÉNY

A program teljes ideje alatt működjön a szinterápia. A legjobb eredmény elérése érdekében válassza a zöld színbeállítást a hát stimulálása alatt.

2] DERÉKTÁJI RELAXÁCIÓS FÁZIS: IDŐTARTAM 10 PERC

Helyezkedjen el a **MÁSODIK MASSZÁZS ZÓNÁBAN**, majd a vízáramlás irányváltó elfordításával „aktiválja” a zóna fúvókáit. Hogy feloldja az összes deréktáji feszültséget, teljesen nyissa ki a fúvókákat a **MÁSODIK MASSZÁZS ZÓNA** alján. Ebben a zónában bármely általános masszázshathat nagyobb felületen (távolodjon el a fúvókáktól), vagy adott ponton célzottan (helyezkedjen közelebb a fúvókákhoz).

JAVASLAT: A feszültségoldás megkönnyítésének érdekében enyhén mozogjon oda-vissza, előre-hátra, hogy ezzel még hatékonyabbá tegye a masszázst.

3] A NYAK-VÁLLÖV ELLAZÍTÁSA: IDŐTARTAM 5 PERC

Ezt kizárólag az utolsó lépésben kell megtenni, hiszen a legtöbb gerinc eredetű fájdalom a háti és deréktáji területekről ered. Ez a harmadik fázis segít a csuklyásizom és a nyak fennmaradó feszültségének feloldásában.

Helyezkedjen el felső-hát pozícióban a **HARMADIK MASSZÁZS ZÓNÁBAN**, majd a vízáramlás irányváltó elfordításával „aktiválja” a zóna fúvókáit, zárja el az alsó hátfúvókákat, és óvatosan mozogjon fel-le a bal és jobb oldali területeken, miközben állandó nyomást tart fent, hogy mélyen megmasszírozza a nyakat és a trapézizmokat.

FONTOS: Az ilyen masszázssok során ne álljon meg közvetlenül a gerincoszlopnál!



DIÉTA+ / ERŐSÍTÉS

Kezelőprogram

JAVASLAT DREAMSCENT AROMATERÁPIÁRA:
mandarin & grapefruit



A cellulitisz olyan probléma, amely látható nyomot hagy a bőrön, és elsősorban a nőket érinti, mivel a bőr alatti szövetek szerkezetét a hormonok határozzák meg. A combok, a fenék, a csípőtájék és a has a leggyakrabban érintett területek. Ezekben a rostszerű sejtekben tárolt bármilyen zsírlerakódás torzítja és kiemeli a felhámot.

A hidromasszázs segítheti a nyirokeringést az adott területen, ezzel lehetővé téve a zsírszövet felszívódását. Az érintett területtől függően alkalmanként körülbelül 30 percet kell erre fordítania. Egy egyszerű területen optimális eredmény tíz alkalom után érhető el így: javul a bőr megjelenése és karcsúbb lesz a testalkata.

JAVASLAT: SZÖVETI STIMULÁCIÓ

A módszer lényege a helyi keringés serkentése. A nyirokáramlás javul és a rostok csatlakozása feszesé válik.

1] BEVEZETŐ RELAXÁCIÓS FÁZIS: IDŐTARTAM 5 PERC

Helyezkedjen el kényelmesen az **ELSŐ MASSZÁZS ZÓNÁBAN**, majd az irányváltó elfordításával „aktiválja” a zóna fúvókáit. A gerinc mentén mindkét oldalon elhelyezkedő fúvókák lazítják a hátizmok feszültségét, ezáltal segítik a vér és nyirok visszaáramlását. Az első fázis döntő fontosságú a következő masszázs hatékonysága érdekében.



2] MÁSODIK FÁZIS: IDŐTARTAM 20 PERC

Ebben a fázisban változtatnia kell a helyzetét az összes érintett terület kezelésének érdekében. Helyezkedjen el a **MÁSODIK MASSZÁZS ZÓNÁBAN**, majd a vízáramlás irányváltó elfordításával „aktiválja” a zóna fúvókáit, hogy megmasszírozza a farizmokat és a teljes hátsó területet. Forduljon az oldalára (bal, majd a jobb oldalára), hogy a combokat is megdolgozza.

3] HARMADIK FÁZIS KÖTŐSZÖVET STIMULÁCIÓ: IDŐTARTAM 5 PERC

Üljön a **HARMADIK MASSZÁZS ZÓNÁBA**, majd a vízáramlás irányváltó elfordításával „aktiválja” a zóna fúvókáit, hogy élvezze a mélyreható masszázst, és aktiválja a mindennél fontosabb szöveti stimulációt. Meg kell győződnie arról, hogy a fúvókák teljesen ki vannak nyitva és arról is, hogy a dúsítók (melyek lehetővé teszik a levegő beáramlását a vízszugárba) is nyitva vannak.

A zuhanyfúvókát bármelyik mini fúvókához illesztheti, attól függően, hogy hol szeretne ülni és melyik testrészét szeretné vele masszírozni. A zuhanyfúvókával a test elülső oldalán lévő területeket tudja kezelni (pl. comb, mellizmok).



SPORT+ / REGENERÁLÓDÁS

Kezelőprogram

JAVASLAT DREAMSCENT AROMATERÁPIÁRA:
fodormenta & eukaliptusz vagy gyömbér



A sporttevékenység mechanikusan megterheli a motoros rendszert, hatással van az izmokra, a szalagokra, az ízületekre, a derékra és végül a gerincra. A mechanikai túlterhelés elkerülésének érdekében pihentetésre van szüksége. Ez egy fiziológiai szükséglet. Ezt a pihenőt hívjuk regenerálódásnak.

A regenerálódást úgy határozhatjuk meg, mint a fizikai igénybevétel után a szervezet számára, egy bizonyos fiziológiai állapothoz való visszatéréshez szükséges időtartam, amely lehetővé teszi számára az ugyanakkora, vagy akár még nagyobb erőfeszítés újbóli kifejtését. A tevékenység végén legalább 20 perces regenerálódási periódust javasolunk. Anyagcsere maradványok káros lerakódásokat okozhatnak az izomszövetben, így ezeket a lehető leggyorsabban el kell távolítani.

A CÉL A MÉREGANYAGOK ELTÁVOLÍTÁSA!

Egy olyan masszázs, amely ötvözi a levegő és a víz erejét, jótékony hatása a vénás és a nyirokrendszer visszaáramlására, miközben eltávolítja a méreganyagokat és helyreállítja a keringő (vér) és áramló testnedvek egyensúlyát (nyiroknedv). Ennek erőteljes masszázsnak kell lennie, hogy átgyúrja az izmokat és helyreállítsa azok hajlékonyságát és rugalmasságát.

1] BEVEZETŐ RELAXÁCIÓS FÁZIS: IDŐTARTAM 5 PERC

Helyezkedjen el az **ELSŐ MASSZÁZS ZÓNÁBAN**, majd az irányváltó elfordításával „aktiválja” a zóna fúvókáit. A gerinc két oldalán elhelyezkedő fúvókák ellazítják a gerinctámasztó izmokat. Ezek az izmok különösen feszesek, tónusosak a sportolók esetében.

2] FELFELÉ IRÁNYULÓ ELVEZETÉSI FÁZIS: IDŐTARTAM 5 PERC

A medenceöv állapota akadályozhatja a vénás visszaáramlási folyamatot, miközben a láb felől a méreganyagokkal terhelt vér visszafelé tart a szívhez. Ezért fontos, hogy ellazítsuk ezt a területet, mivel így a vér nem ütközik akadályba az útja során. Ezzel együtt egy negatív nyomás is kialakul a medenceövben, ami a láb felől érkező vénás vért „pumpálja” vissza a szívhez, és ami által a méreganyagok is ürülnek. Helyezkedjen el a **MÁSODIK MASSZÁZS ZÓNÁBAN**, nyissa ki teljesen a terápiás ülés deréktáji fúvókáit, hogy feloldja azokat a feszültségeket, amelyek akadályozhatják a vénás visszaáramlási folyamatot.

3] AKTÍV VISSZAÁRAMLÁSI FÁZIS: IDŐTARTAM 20 PERC

Miután a medencetájék ellazult, át kell térni a lábak vénás visszaáramlási folyamatára. Maradjon fekvő helyzetben a **MÁSODIK MASSZÁZS ZÓNÁBAN** úgy, hogy a lábait a vádlik táján elhelyezett levegőbefúvókára fekteti. A masszázs, pezsgőfürdő üzemmódban fog elindulni, melynek hatására könnyebbnek érzi majd lábait. Ez serkenti a vérkeringését, különösen, ha a masszázst lábaitól felfelé haladva alkalmazza, ideális esetben mindeközben lábait a medenceöv szintje fölött tartja.

FÉNY

A felvillanó és váltakozó színek endorfint szabadítanak fel, hogy elérjük a jó közérzet állapotát.
A legjobb eredmény eléréséhez állítsuk a lámpákat Vörös színűre.

4] REFLEXOLÓGIA FÁZIS: IDŐTARTAM 5 PERC

Most, hogy a lábakban és a medencében helyreállt a vénás visszaáramlás, ugyanezt kell tennie a lábfejekkel is, hogy az egész alsó végtag megkönnyebbüljön. A lábmasszázsához helyezkedjen el az **ELSŐ MASSZÁZS ZÓNÁBAN** szemben a közepes fúvókákkal, vagy a lábspecifikus fúvókákkal a **NEGYEDIK ZÓNÁBAN**. A lábmasszázs fúvókák aktiválásához az **1-es PUMPA** irányváltóját használja. (Az Öntisztító 455-ös, 728-as és 779-es modellekben üljön a HARMADIK MASSZÁZS ZÓNÁBA, hogy aktiválja a negyedik zónát a lábmasszázsához.) Ezek a „lábúvókák” mélyen ható masszírozásra szolgálnak, amely aktiválja a kisvénás visszaáramlást a talp ívének vénáiban. A sporttevékenységek nehezét gyakran a lábak viselik, és a „lábúvókák” a talp ívében elhelyezkedő kisvénák számára erős masszázst biztosítanak, így beindítva a vénás visszaáramlást.



Leggyakrabban a lábunk viseli a sporttevékenységgel járó terhet. A „lábúvókák” pedig mélyen masszírozzák a kis talpív vénáit, amelyek aktiválják a vénás visszaáramlást.

FEJFÁJÁS

Kezelőprogram

JAVASLAT DREAMSCENT AROMATERÁPIÁRA:
ylang-ylang vagy mandarin



A fejfájás gyakori probléma és erősen gyengítő hatású lehet. Számos oka lehet, és néhány esetben ezek ismeretlenek, de a fejfájás kiváltó oka általában mégis felismerhető: szorongás, stressz, aggodalom és zaklatottság, fáradtság, menstruáció, koplalás, alkohol, különböző ételek (csokoládé, zsíros ételek stb.), illetve az időjárásal kapcsolatos tényezők. A különböző típusú fejfájásoknak egyedi kiváltó oka lehet.

JAVASLAT: Mivel a fejfájás gyakran izomösszehúzódásokhoz kapcsolódik, a teljes izomzat átmasszírozását javasoljuk.

1] BEVEZETŐ RELAXÁCIÓS FÁZIS: IDŐTARTAM 5 PERC

Helyezkedjen el kényelmesen az **ELSŐ MASSZÁZS ZÓNÁBAN**, majd a vízáramlás irányváltó elfordításával „aktiválja” a zóna fúvókáit. A gerinc mindkét oldalánál megtalálható fúvókák ellazítják a gerinc környéki izmokat, amelyek nagyon erőteljes izmok, és sok feszültségnek vannak kitéve. Ezek az izmok stabilizálják a gerincoszlopot. A gerinc fáradtsága gyakori forrása a fejfájásnak, és ezzel a módszerrel gyorsan megszűnik a fájdalom.



2] STRESSZOLDÓ FÁZIS: IDŐTARTAM 5 PERC

Helyezkedjen el a **HARMADIK MASSZÁZS ZÓNÁBAN**, majd a vízáramlás irányváltó elfordításával „aktiválja” a zóna fúvókáit. Teljesen nyitott fúvókákkal használja a vízmasszázs funkciót, hogy mélyebb hatású feszültségoldást érjen el. Nyissa ki teljesen a hátfúvókákat: a gerinc mentén, ebben a magasságban található a napfonat idegközpont, mely egyben a stressz gócpontja is. A különböző fúvókák hatásának köszönhetően a derék és gyomortájon érzett feszültség megszűnik, és azonnali könnyedség-érzést fog tapasztalni.

3] A NYAK & VÁLLMASSZÁZS FÁZISA: IDŐTARTAM 5 PERC

Üljön át az **ELSŐ MASSZÁZS ZÓNÁBA**, majd az irányváltó elfordításával „aktiválja” a zóna fúvókáit. Csak a nyak- illetve vállfúvókákat aktiválja, hogy feloldja a test felső részében összegyűlt feszültséget. A legjobb eredmény elérésének érdekében szabályozza a fúvókák intenzitását.

4] A HASI MASSZÁZS FÁZISA: IDŐTARTAM 5 PERC

Helyezkedjen el a **MÁSODIK MASSZÁZS ZÓNÁBAN**. A vízben a lehető legnagyobb turbulencia eléréséhez használja a HydroFlex pezsgőfürdő (levegő)masszázs fúvókákat. Az egyszerű vízmasszázs túl erős és túl agresszív lenne a törzsünk középső részének. A hasfal teljes masszázshoz azt ajánljuk, hogy óvatosan mozogjon a masszázsmédencében úgy, hogy a rekeszizma szemben legyen a **MÁSODIK MASSZÁZS ZÓNÁVAL**. A buborékok stimulálják a gyomrát, máját és a beleket (mind migrénforrás), és a gyomrában érzett elnehezedés meg fog szűnni.



ÁLMATLANSÁG

Kezelőprogram

JAVASLAT DREAMSCENT AROMATERÁPIÁRA:
kamilla vagy bergamott & citromfű



FÉNY

E program alatt a színterápia végig működik: a legjobb eredmény elérésének érdekében a hát stimulálásához válassza a zöld színbeállítást.

Az álmatlanság egy tünet és nem betegség. Mozgalmatlan életünkben ez az egyik leggyakoribb rendellenesség. Mielőtt még egyáltalán gondolnánk az álmatlanság kezelésére, feltétlenül szükséges, hogy feltárjuk annak okait. Sokféle ok létezik, de a legtöbbnek köze van az életmódunkhoz és a környezetünkhöz.

ÍME NÉHÁNY TIPP AZ ALVÁS-KÖZPONTÚ ÉLETMÓDHOZ:

- Figyeljen oda a vacsorájára (ne legyen túl sok).
- Kerülje az élelénkítő szerek fogyasztását, vagyis a koffeint és a csokoládét.
- De legfőképpen: relaxáljon lefekvés előtt.

JAVASLAT: A lefekvés előtti órákban gyengédebb masszázst válasszon.

1] BEVEZETŐ RELAXÁCIÓS FÁZIS: IDŐTARTAM 5 PERC

Helyezkedjen el kényelmesen a **MÁSODIK MASSZÁZS ZÓNÁBAN**, majd a víz-áramlás irányváltó elfordításával „aktiválja” a zóna fűvókáit. A gerinc mindkét oldalánál megtalálható fűvókák ellazítják a gerinctámasztó izmokat, amelyek nagyon erőteljes izmok, és sok feszültségnek vannak kitéve. Ezek az izmok stabilizálják a gerincoszlopot. Ezt a masszázst a fűvókák függőleges soránál kell végezni úgy, hogy közben jobbra-balra mozog. A fűvókák nyomását tartsa fent a gerinc mindkét oldalán.

2] TELJES RELAXÁCIÓS FÁZIS: IDŐTARTAM 10 PERC

A levegődúsítókat hagyja elzárva, hogy a vízfűvókák kíméletesen dolgozzanak. Ebben a fázisban mozogjon a masszázsmedencében, finoman ússzon át az egyik zónából a következőbe, hogy a teste minden részén élvezhesse a masszázs jótékony hatását. A **HARMADIK GYÓGYMASSZÁZS ZÓNÁBAN** a váltószelep elfordításával „aktiválja” a zóna fűvókáit, ami egy gyengéd és teljes hátmasszázst biztosít az Ön számára.

3] NYUGTATÓ FÁZIS: IDŐTARTAM 5 PERC

A feladat most az, hogy a koponyaualapnál jelentkező feszültséget oldjuk. Helyezkedjen el az **ELSŐ MASSZÁZS ZÓNA** felső háti fűvókái előtt, majd a váltószelep elfordításával „aktiválja” a zóna fűvókáit. Semmi esetre se dőljön közvetlenül a fűvókákra, és tartsa zárva a levegődúsítókat. A végső nyugalmi fázis megkezdése előtt oldja fel az összes feszültséget a nyaki- és a csuklyás-izmokban. Elzárhatja a fotel alján lévő fűvókákat, és ha a medencéje rendelkezik vízesés fűvókákkal, akkor ezek alkalmazása is tökéletes a nyugtató fázishoz.

JAVASLAT DREAMSCENT AROMATERÁPIÁRA:
bergamott & citromfű vagy ylang-ylang

STRESSZ

Kezelőprogram

FÉNY

E program alatt a színterápia végig működik. A legjobb eredmény elérésének érdekében válassza a Vörös színbeállítást.



A stressz a társadalmunk átkja, ami egyszerre pszichológiai és szervi természetű. Az adrenalin hatású stressz pozitív, ha elősegíti a cselekvést, és gyengítő hatású, amikor a szervezet túlterhelt és nem tud gyorsan reagálni. Mindez elkerülhető, ha tisztában vagyunk a sebezhetőségünkkel, és ha időt szakítunk a lazításra, hogy azonnal semlegesítsük a stressz káros hatását, amint megjelennek a tünetek. Napjainkban a különböző intenzitású pszichológiai és fizikai feszültségek (zaj, táplálkozással kapcsolatos és légzési elégtelenségek, kémiai és érzelmi agresszió) lehetővé teszik a stressz felgyülemelését és hatványozódását. Minden nap, lefekvés előtt mindenkinek meg kellene próbálnia lazítani annak érdekében, hogy élvezhesse a pihentető és regeneráló alvást.

JAVASLAT: Használja ki ezt az alkalmat, hogy megszabaduljon a gondjaitól, és azokat pozitív, illetve kellemes gondolatok váltsák fel.

1] BEVEZETŐ RELAXÁCIÓS FÁZIS: IDŐTARTAM 10 PERC

Helyezkedjen el kényelmesen a **HARMADIK MASSZÁZS ZÓNÁBAN**, majd az irányváltó elfordításával „aktiválja” a zóna fűvókáit. A „vizes” masszázsfűvókákat levegődúsítással használja gerincének mindkét oldalán. Ez ellazítja a háti területet, ami a napfogat idegközpontja. A solar-plexus (más néven a „hasi agy”) az, ahol a stressz összegyűlik (éppen ezért befolyásolja a stressz elkerülhetetlenül az emésztési folyamatot). Bármely gerincfeszültség elősegíti a stressz kialakulását. E masszázs során sohasem habozzon visszatérni azokhoz a pontokhoz, amelyek a fűvókákkal való első találkozásakor fájdalmasak voltak.

2] A HASI MASSZÁZS FÁZISA: IDŐTARTAM 10 PERC

Most átmehet a **MÁSODIK MASSZÁZS ZÓNÁBA**, a váltószelep elfordításával „aktiválja” a fűvókákat, majd forduljon az üléssel szembe. A vízben a lehető legnagyobb turbulencia eléréséhez használja a levegődúsítást az összes fűvókánál, hogy élvezhesse a hasi régió teljes masszázsának előnyeit. Ez gyengéden oldja a feszültséget.

3] A NYAK-VÁLLÖV MASSZÁZS FÁZISA: IDŐTARTAM 5 PERC

A csuklyásizmokban, és tágabb értelemben, a felső hát izmaiban kialakuló feszülésnek a stressz a legfőbb oka. Ezért ennek a területnek egy teljes masszázsban kell részesülnie. Ehhez helyezkedjen el a **HARMADIK MASSZÁZS ZÓNÁBAN**, majd a váltószelep elfordításával „aktiválja” a fűvókákat. Ahhoz, hogy a nyaka és a csuklyásizma mélyebbre ható masszázst kapjon, zárja el az ülés alsó részén található fűvókákat.





FRISSÍTŐ+ / A TELJES TEST ÉBREDÉSE

Kezelőprogram

JAVASLAT DREAMSCENT AROMATERÁPIÁRA: gyömbér és ylang-ylang

FÉNY

E program alatt a szinterápia 100%-on működik, és a legjobb eredmény elérésének érdekében válassza a Kék színbeállítást.



Puha és lassú ébredésre vágyunk, és reméljük, hogy felkelés után gyorsan visszanyerjük az energiánkat, hogy szembenézzünk az előttünk álló nappal. Egy nagyszerű ébredéshez nem is kell több, mint az ágyból való kiszállás után rögtön néhány perc a masszázsmedencénkben!

JAVASLAT: Egy forró fürdő az érzékek ébredéséhez, amit egy hideg zuhany követ – egy élénkítő kontraszt!

1] BEVEZETŐ ÉBRESZTŐ FÁZIS: IDŐTARTAM 5 PERC

Helyezkedjen el a **MÁSODIK MASSZÁZS ZÓNÁBAN**, és nyújtogtassa ki lábait. Ebben a fázisban a levegőterápiás masszázs felébreszti az egész testét.

2] MÉLY ÉBRESZTŐ FÁZIS: IDŐTARTAM 5 PERC

Itt kell megkezdenie a vízmasszázszt nyitott levegődúsítókkal az erőteljesebb masszázs érdekében. Az **ELSŐ MASSZÁZS ZÓNÁBAN** az irányváltó elfordításával „aktiválja” a fúvókákat, ez a zóna a leghatékonyabb ebben a fázisban. E masszázs során ne habozzon folyamatosan mozogni. Alkalmanként, szembefordulhat a fúvókákkal (törzs, vállak), vagy helyezkedhet úgy, hogy rövid, élénkítő masszázst kapjon a combja és a vádlija. A végső relaxációs fázisban kapcsolja ki az összes fúvókát, hisz nem tarthat örökké... Ha szeretné, a második fázis végén azonnal elhagyhatja a masszázsmedencét.



A TOVÁBBI PROGRAMOKAT KÉZZEL KELL AKTIVÁLNI EMÉSZTÉSI PROBLÉMÁK

Kezelőprogram

Ezek a problémák számos tünetet foglalnak magukba, amelyek az emésztőrendszer különböző részeire lehetnek hatással: nyelőcső, gyomor, belek. A gyomorégést, székrekedést és hascsikarást sok probléma okozhatja. Ezek az okok nagyrészt funkcionális jellegűek: rossz étkezési szokások, gyógyszer által kiváltott reakció. De ezeket stressz és szorongás is okozhatja. A hidroterápiás masszázs az egyik módja, hogy javulást érijünk el, amennyiben rendszeresen alkalmazzuk. A megfelelő vérkeringés elősegítésével pozitívan hat az emésztőrendszerre.

1] IDEGNYUGTATÓ FÁZIS: IDŐTARTAM 5 PERC

Az **ELSŐ MASSZÁZS ZÓNÁBAN** a vízáramlás irányváltó elfordításával „aktiválja” a fúvókákat (vagy az azokkal egyenértékű bal/jobbs oldali gerincmasszázszt), amelyek megszüntetik az emésztési zavarokat okozó sok feszültséget. A gerinc mentén található a kiindulási pontja a különböző idegeknek, amelyek a teljes emésztőrendszert behálózzák. A jótékony feszültségoldás segítheti az optimális idegműködés elérését, ami az optimális szervi funkciók megvalósításához vezető út.

2] A HASI MASSZÁZS FÁZISA: IDŐTARTAM 10 PERC

Ez a folyamat segít elérni a hasi „könnyedséget”. A **MÁSODIK MASSZÁZS ZÓNA** fúvókáinak használata a legkényelmesebb erre a célra. Helyezkedjen el a fúvókákkal szemben úgy, hogy nem zárja el teljesen a fúvókákból kiáramló vízszugár útját. Az eltorlaszolt fúvókák elvesztik a hatékonyságukat. A vízben kialakult turbulencia teljesebben és fájdalommentesen fogja megmasszírozni a hasát. A has valóban nagyon érzékeny, amikor emésztési problémákkal küzdünk. A deréktáji zóna gyakran áll kapcsolatban a bél-működés zavaival, ezért hasznos lehet a levegőmasszázs használata ezen a területen. Közben mozogjunk annak érdekében, hogy a vízben elég nagy turbulencia alakuljon ki a hatékony masszázshoz. Ne habozzon rendszeresen egyik ülésből a másikba ülni, és felváltva visszatérni a deréktáji masszázshoz.

3] A NYAK-VÁLLÖV MASSZÁZS FÁZISA: IDŐTARTAM 5 PERC

Az egész emésztőrendszert hártják határolják, amelyek a felső hát és a váll szintjén találkoznak. Ez is mutatja a nyak feszültségoldásának szükségességét az emésztési problémák kezelésében. Ehhez helyezkedjen el a **HARMADIK MASSZÁZS ZÓNÁBAN**, majd a váltószelep elfordításával „aktiválja” a fúvókákat ahhoz, hogy a nyaka és a csuklyásizma mélyrehatóbb masszázst kapjon.



REFLEX

JOBBS FELSŐ

Nyirokedények /
ágyék / petevezeték

Alsó hát / csípő

Vállak felső íve

Kar

Nyirok erek

Fej / arc / arcüreg / nyak

ZÓNÁK

BAL FELSŐ

Gerinc régió

Felső hát

Mellkas / Tüdő /
Felső hát

Nyirok erek

Fej / arc / arcüreg /
nyak

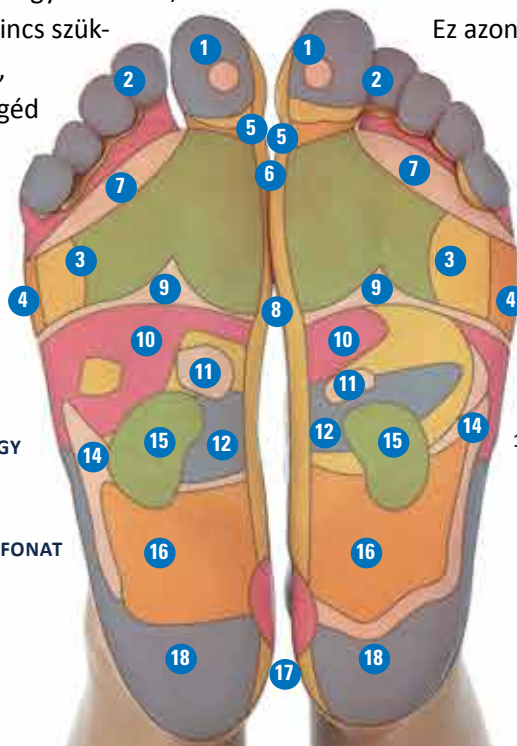
A reflexzónák fúvókák általi mechanikus ingerlésével a kívánt szerv vagy testrész működése fokozódik, ezáltal öngyógyító mechanizmusokat indítunk be. A reflexzóna masszázst a legjobb egyetemeken tanítják, a legtöbb mozgásterápiás klinikán pedig alkalmazzák is. Ez nem jelenti azt, hogy helyettesíti a hagyományos orvosi kezelést, de gyakran jelenthet hatékony kiegészítő terápiás megközelítést. A reflexzónák (ahogyan alább látható) igen részletesek és specifikusak. A reflexológiával foglalkozó könyvekben olvashatunk róluk általánosságban. A legjobb eredmény elérésének érdekében azt ajánljuk, hogy szerezzen be néhány ilyen könyvet. Azt fogja olvasni, hogy a teljes masszázsnak körülbelül egy órán át kell tartania. Eleinte egy könnyedebb masszázst javasolunk, amely részben oldja a feszültségeket és hozzásegít Önt ehhez a módszerhez. A reflexzónák ismerete és használata masszázsmenedzsernek igen hatékony kiegészítője lehet.

JAVASOLT MASSZÁZS: E kezelést megelőzheti egy bevezető relaxációs fázis a korábbiakban leírtak szerint. A gerinctámasztó izmok masszírozásához válassza az **ELSŐ KEZELŐÜLÉST**.

Ezután használhatja a **NEGYEDIK ZÓNA** lábúvókáit vagy a kézi fúvókát, amellyel nehezen elérhető területeket is megcélozhat. Legyen óvatos, és finoman masszírozzon: nincs szükség mélyreható masszázusra, hiszen ez a módszer a gyengéd stimuláción alapszik. Törekedjen általános masszázssra, de el is időzhet az érzékenyebb zónákon.

BAL ALSÓ

- 1) AGYALAPI MIRIGY
- 2) FEJ / AGY
- 3) VÁLL
- 4) KAR
- 5) PAJZSMIRIGY /
MELLÉKPÁJZSMIRIGY
- 6) NYAKCSIGOLYA
- 7) SZEM / FÜL
- 8) GERINC RÉGIÓ
- 9) REKESZIZOM / NAPFONAT



A talpreflexológia masszázst a világ számos részén alkalmazzák, hiszen az idők kezdete óta eszköz a betegségek megelőzésére. Ez azon alapul, hogy a test életenergiája átáramlik ezeken a csatornákon, ezen energiakapcsolatok használatával pedig lehetséges a belső szervek működését befolyásolni.

JOBBS ALSÓ

- 10) MÁJ
- 11) MELLÉKVESÉK
- 12) HASNYÁLMIRIGY
- 13) DERÉKVONAL
- 14) HARÁNT VASTAGBÉL
- 15) VESE
- 16) VÉKONYBÉL
- 17) FAROKCSONT
KÖRNYÉKE
- 18) ALSÓ HÁT / CSÍPŐ
/ TÉRD / BOKA / LÁBFEJ

HYDROPOOL AROMATERÁPIÁS FÜRDŐOLAJOK

Tegye teljessé masszázst és fokozza a relaxációt illatainkkal. Kérjük, olvassa el az alább látható, rendelkezésre álló illatok listáját. Ha egy teljesebb fürdőélményre vágyik, élvezze az aromaterápiát illóolajok által, melyek jótékony tulajdonságai ősidők óta jól ismertek. Az alábbi illatokat ajánljuk, melyek az előző oldalakon leírt masszázssal kombinálva a leghatékonyabbak. Kérjük, vegye figyelembe, hogy a Hydropool Dream Scents olajok speciálisan lettek kifejlesztve, így nem befolyásolják masszázsmenedzserének vízháztartását. Kérjük, kerülje más, nem masszázsmenedzserhez készült olajok és illatok használatát.

1] BERGAMOTT & CITROMFŰ (ÁLMATLANSÁG, STRESSZ, ELNEHEZÜLT LÁBAK)

Düh, szorongás, magabiztosság, depresszió, stressz, félelem, béke, boldogság, bizonytalanság és magány, fáradtság és mentális zavartság.

2] KAMILLA (ÁLMATLANSÁG, FEJFÁJÁS, A TELJES TEST ÉBREDÉSE)

Düh, szorongás, depresszió, félelem, ingerültség, magány, álmatlanság és stressz.

3] GYÖMBÉR (HÁTFÁJÁS, ELNEHEZÜLT LÁBAK, A TELJES TEST ÉBREDÉSE)

Fáradtság, kimerültség és kiégés.

4] FODORMENTA & EUKALIPTUSZ (SPORT-REGENERÁLÓDÁS, HÁTFÁJÁS, ELNEHEZÜLT LÁBAK, A TELJES TEST ÉBREDÉSE)

Koncentráció, memória, depresszió, mentális fáradtság.

5] MANDARIN & GRAPEFRUIT (EMÉSZTÉSI PROBLÉMÁK, STRESSZ, ELNEHEZÜLT LÁBAK)

Magabiztosság, félelem, depresszió, boldogság és béke, illetve stressz.

6] YLANG-YLANG (STRESSZ, A TELJES TEST ÉBREDÉSE, FEJFÁJÁSOK)

Fáradtság, kimerültség és kiégés.

Nálunk meg fogja találni az igényeinek tökéletesen megfelelő Hydropool DreamScent aroma olajat.



KELLEMEZ PEZSGŐFÜRDŐZÉST KÍVÁNUNK!



SZÍNTERÁPIA

A színterápia olyan harmonizációs módszer, amely a színeken keresztül segíti a betegségekből való természetes felépülést. A színeknek erős fizikai és érzelmi hatásuk van, amivel általában nem vagyunk tisztában. Lehetővé teszik az éltető energiáink számára, hogy elérjék a jó közérzetet és az egyensúlyt biztosító állapotot.

EGY PÉLDA: A TÉLI MELANKÓLIA

Télen a fény intenzitása jelentősen csökken, és rövidülnek a nappalok. Ezek a különbségek átállítják a belső biológiai órákat. Amikor sötét van, a biológiai órák lelassul, a hormontermelés megváltozik, és ez energiavesztéshez, hangulatcsökkenéshez és megnövekedett alvásigényhez vezet. A '80-as évek elején a kutatók azt találták, hogy ha az alanyokat intenzív fénynek tették ki, az a természetes altatóként működő melatonin termelésének korlátozásával segítette a hormonkiválasztás szabályozásában. Az ilyen típusú körülményekhez kifejlesztettek egy kezelési formát. Ez egyszerűen annyit tesz, hogy a személyt intenzív fényforrásnak teszik ki. Hasonlóképpen,

kapcsolatot találtak a különböző színek, illetve az érzelmi és fizikai egyensúlyuk között. Hogy segítsünk megérteni ennek a működését, szeretnénk bemutatni Önnek a színterápia Keleti fogalmát, ami kapcsolódik a csakrákhoz. A „csakra” szó egy szanszkrit szóból ered, melynek jelentése „kerék”.

Ez számos színből tevődik össze és központja a gerinc közepén található. A csakrák a gerinc alapjától indulnak és innen haladnak felfelé egészen a koponya csúcsáig. Amikor a csakrák kiegyensúlyozatlanok, vagy az energiaáramlás gátolt, az hatással lehet az éltető erőnkre és szellemünkre: stressz, fáradtság és depresszió jelentkezik. Minden egyes csakrának megvan a saját rezgése, a saját színe, és az összes csakra harmonizálható, kiegyensúlyozható és stimulálható a megfelelő színnel. Mindegyik legyengült testrésznek megvan a színe, ami segíthet revitalizálni azt. Ezért van az Ön masszázsmedencéje LED lámpákkal felszerelve, hogy a választott masszázs-típussal együtt kihasználhassa ezt.

Az Északi Fény vagy a Deluxe LED világítások tovább fokozzák kényelmét, és lehetővé teszik a különböző színek közötti választást, így Ön a stimuláció széles skáláját kihasználhatja.

VÖRÖS ZÓNA 1:

Stimulálja a medencét, hatással van a májra, a vérkeringésre és segít a hörghurton, illetve a reumán.

NARANCS ZÓNA 2:

Stimulálja az ágyéki területet és a légzőrendszert, harcol a fáradtság ellen, továbbá természetes szexualitás-fokozó.

SÁRGA ZÓNA 3:

Stimulálja a veséket, energizálja az emésztőrendszert, hashajtóként működik és tonizálja az izmokat.

ZÖLD ZÓNA 4:

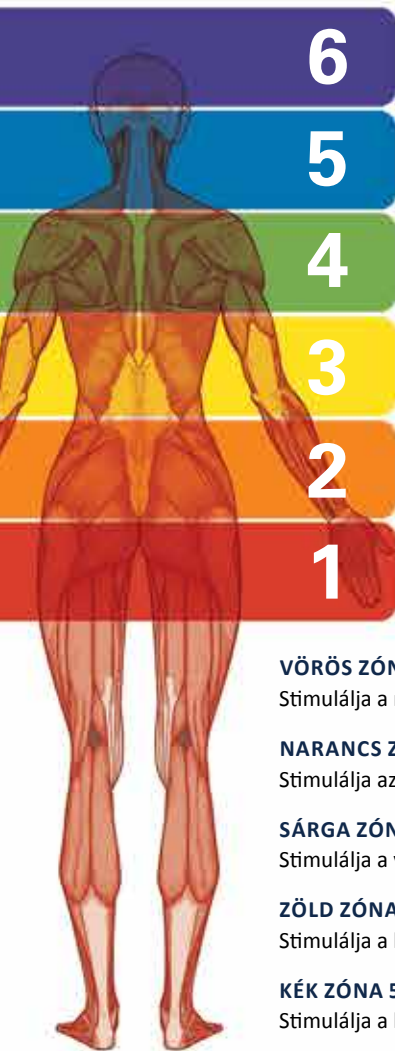
Stimulálja a hátat, elősegíti a pihenést, enyhíti az álmatlanságot, az idegességet és a fekélyeket, valamint hangulatjavító.

KÉK ZÓNA 5:

Stimulálja a hát felső részét és a váll területét, illetve segít a gyengeségben, asztmában és az emésztési problémákban.

INDIGÓ ZÓNA 6:

Stimulálja a koponyát, érzéstelenítő hatása van, csökkenti a fejfájást és a görcsöket.



A HIDROTERÁPIÁS PROGRAM

Az Öntisztító Masszázsmedencék Platinum sorozatában Ön specifikus, előprogramozott parancsokat adhat különleges masszázsmenetek kiválasztására, melyek megkönnyítik az olyan panaszokat, mint hátfájás, narancsbőr, emésztési gondok, sportsérülés, fejfájás, álmatlanság vagy stressz. A színes magyar nyelvű kijelzőn egyetlen gombnyomással választhat az útmutatóban megtalálható összes automatizált wellness program közül:

-  **LÁBFÁJDALOM PROGRAM (25 PERC)**
-  **FÁJDALOM PROGRAM (25 PERC)**
-  **DIÉTA+ / ERŐSÍTŐ PROGRAM (30 PERC)**
-  **SPORT-REGENERÁLÓDÁS PROGRAM (35 PERC)**
-  **FEJFÁJÁS PROGRAM (30 PERC)**
-  **ÁLMATLANSÁG PROGRAM (20 PERC)**
-  **STRESSZ PROGRAM (25 PERC)**
-  **FRISSÍTŐ+ / A TELJES TEST ÉBREDÉSE PROGRAM (10 PERC)**
-  **EMÉSZTÉSI PROBLÉMÁK MANUÁLIS PROGRAM (20 PERC)**

Ne aggódjon semmi miatt, csak engedje át magát a lazító fürdőzésnek! Medencéje magától elvégez mindent, miközben tökéletes masszázsményt biztosít Önnek!





HYDROPOOL

Útmutató a masszázshoz és a jó közérzethez



HYDROPOOL

az öntisztító masszázsmedence

SZÓLÍT A VÍZ.

HydroPool Hungaria
Bemutatóterem: +36 1 240 8538 • E-mail: info@hydropool.hu • hydropool.hu

Kiadja: HydroPool Inc. Mississauga, Ontario Kanada.

A jelen „Útmutató a masszázshoz és a jó közérzethez” c. kiadvány szerzői jog által védett. A szellemi tulajdonról szóló törvény L122 5. cikke másolatok készítését kizárólag személyes használatra engedélyezi. Nyilvános használata tilos. Elemzések és rövid idézetek példaként, illusztrációs célból történő használata szintén nem megengedett. Bármilyen módon történő teljes vagy részleges másolat vagy reprodukció, ami sérti a jelen szabályokat, illegális és plágiumnak minősül (a szellemi tulajdonról szóló törvény L122 5. és a további cikkeinek értelmében). © HydroPool Inc., 2011.