

 borealis

TensoRelief

Massaažitehnikad



Massaažitehnikad

- 01 **Fastsia hõõrumine**– Massaažirullikud ulatuvad kuni 8 cm keha sisse, viies sügava massaaži kehas paiknevatesse meridiaanidesse ja energiakanalitesse, et saavutada täielik lõõgastus.
- 02 **Shiatsu**– Massaažirullikud avaldavad survet meridiaanipunktidele ja liiguvad sirgjooneliselt mööda selga allapoole, aidates vabastada pingeid.
- 03 **Sõtkumine**– Õrn sõtkumistehnika sooritab ringikujulisi liigutusi ja liigub mööda keha S-kujulises mustris, eemaldades pinged ja lõdvestades lihaseid
- 04 **Sünkroonmassaaž**– Sünkroniseeritud sõtkumis- ja koputamistehnika liigub mööda selga allapoole, rahustades pingeid ning säilitades seljalihaste elujõulisuse
- 05 **Koputamine**– Massaažirullikud teostavad intensiivset koputamismassaaži kindlatele meridiaanipunktidele mööda selga, leevendades valulikkust ja pinget
- 06 **Patsutamine**– Massaažirullikud sooritavad rütmilist toksimist, mis aitab vabastada lihaspingeid ja toetab keha üldist heaolu

