

Masaż całego ciała trwa 60 minut – obejmując wszystkie części ciała, od stóp aż po ramiona, ze szczególnym uwzględnieniem partii, które chcemy odchudzić – ud, pośladków, brzucha, talii. Działanie tego masażu jest bardzo rozległe i spektakularne. Znacząco eliminuje się czynniki odgrywające ważną rolę w powstawaniu cellulitu.

Rollen posiada specjalnie dobrane zestawy ćwiczeń (automatyczne programy), które pomogą znacznie szybciej cieszyć się efektami masażu.



Masaż Rollen pozwala:

- zredukować objętość partii ciała,
- zmniejszyć tkankę tłuszczową,
- wymodelować sylwetkę,
- ujędrnić skórę,
- usunąć toksyny z organizmu,
- zredukować cellulit,
- poprawić krążenie krwi,
- poprawić przemianę materii

Wpływ masażu na układ krwionośny i limfatyczny

- pobudza układ krwionośny i limfatyczny do pracy, co powoduje wzmożenie zasilania organów w tlen i substancje odżywcze- zwiększa szybkość usuwania z organizmu produktów rozpadu- likwiduje objawy zastoinowe- przyspiesza wchłanianie obrzęków- ułatwia odpływ krwi żyłnej- zmniejsza opór krwi w tętnicach, przez co ułatwia pracę serca- pod wpływem masażu naczynia krwionośne rozszerzają się i wzrasta szybkość obiegu krwi.

Wpływ masażu na skórę

- działa kosmetycznie- ujędrnia i uelastycznia skórę- usuwane są złuszczone warstwy naskórka- skóra staje się różowa i ciepła- lepiej ukrwiona i odżywiona- uelastycznia i rozluźnia blizny- likwiduje lub zmniejsza zrosty i zgrubienia- powoduje mechaniczne rozbicie tkanki tłuszczowej- masaż przyspiesza obieg krwi i chłonki w naczyniach skórnych, dzięki czemu z jednej strony następuje bardziej aktywne dostarczanie tkankom i organom substancji odżywczych a z drugiej strony szybsze wydalanie produktów przemiany materii

Wpływ masażu na układ krążenia

- przyspieszenie krążenia krwi i limfy- miejscowe rozszerzenie się naczyń włosowatych- pobudzenie nieczynnych naczyń włosowatych- działa przeciwzakrzepowoszybsze wchłanianie obrzęków i wysięków, wzmożone krążenie limfy, co pobudza czynności gruczołów i przyspiesza przemianę materii- pomaga w wydalaniu produktów wadliwej przemiany materii- powoduje lepsze dotlenienie i odżywienie tkanek

Wpływ masażu na mięśnie

- powoduje lepsze odżywienie i dotlenienie mięśni- przygotowuje do wysiłku- przeciwdziała kontuzjom- zwiększa elastyczność mięśni- przyspiesza regenerację powysiłkową- podwyższa lub obniża napięcie mięśniowe

Wpływ masażu na układ nerwowy

- delikatny masaż działa relaksacyjnie i uspakajająco- mocny masaż działa pobudzająco- poprawia czucie powierzchniowe i głębokie- usprawnia przewodzenie bodźców nerwowych.

PRZEBIEG MASAŻU

1. Stopy:

To jedyny masaż ograniczony czasem. Masaż powinien trwać ok. 4 minut. Masaż powoduje ulgę w bólu, niezwykle relaksuje. Masażem stóp zawsze rozpoczynamy cykl. Minimalny czas każdego masażu to 4 minuty. Po tym czasie dochodzi do kształtowania masowanej części ciała! Długość masażu jest dostosowywana indywidualnie do potrzeb każdej osoby.

2. Łydki:

Masaż stosowany na łydkach eliminuje zmęczenie mięśni, kształtuje łydki.

3. Uda - zewnętrzna strona:

Eliminacja tkanki tłuszczowej.

4. Uda - wewnętrzna strona:

Ważny masaż dla usztywnienia mięśni wewnętrznej strony uda. Masaż niezbędny i pożądany przy każdym cyklu.

5. Uda z tyłu:

Eliminacja tkanki tłuszczowej, wzmocnienie mięśni pośladkowych, mięśni ud, oraz kształtowanie pośladków. Długość masażu jest dostosowywana indywidualnie do potrzeb (grubość tkanki tłuszczowej i stopnia cellulitisu).

6. Pośladki:

Eliminacja tkanki tłuszczowej, wzmocnienie mięśni pośladkowych, kształtowanie i podniesienie pośladków.

7. Biodra i talia:

Kształtowanie sylwetki.

8. Plecy:

Masaż eliminuje ból i przemęczenie mięśni. Masujemy plecy siedząc na podłodze lub kłęcząc.

9. Ręce i dłonie:

Masaż rozpoczynamy od masowania dłoni, następnie części przedramienia i wżwyż. Powoduje zmniejszenie tkanki tłuszczowej.

