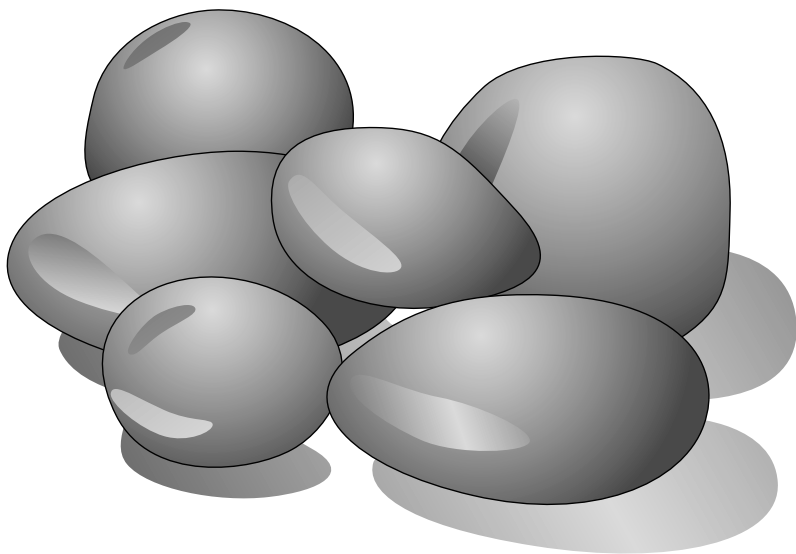




# Súprava na masáž horúcimi kameňmi



*Môžeš sa síce začať učiť masážne techniky, ale s učením neskončíš asi nikdy. Tvoje skúsenosti sa budú neustále prehĺbovať a budú čoraz intenzívnejšie. Masáž je totiž jemným umením a nie je iba otázkou technickej zručnosti. Je to otázka lásky.*

Osho

## Vážení zákazníci!

Masážna technika Hot Stone je založená na prikladaní horúcich kameňov, najčastejšie z čadiča, na telo. Ďalšie kamene využíva masírujúca osoba na aktívnu masáž. Cieľom je dosiahnutie uvoľnenia svalov a všeobecnej pohody.

Želáme vám príjemné zážitky pri odhaľovaní tajomstiev tohto masážneho umenia.

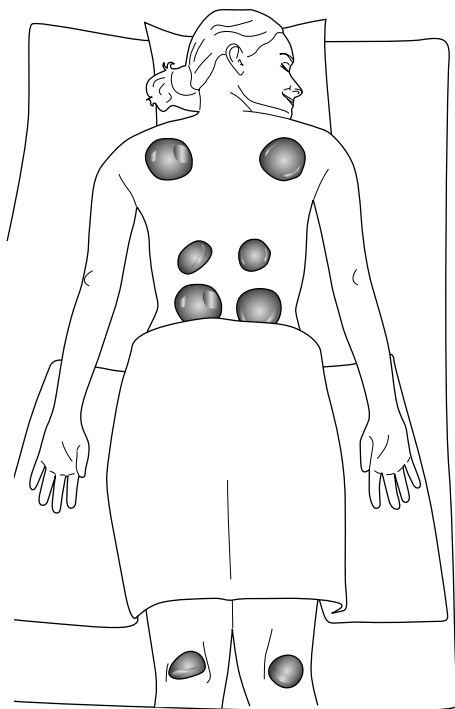
## Váš tím Tchibo



[www.tchibo.sk/navody](http://www.tchibo.sk/navody)

### Obsah

- 3 Bezpečnostné upozornenia**
- 4 Pôvod**
- 4 Oblasti použitia**
- 5 Pomôcky**
  - 5 Čadičové kamene
  - 5 Masážny olej
- 7 Príprava**
  - 7 Vyčistenie kameňov
  - 7 Zohrievanie kameňov
- 9 Celotelová masáž**
  - 11 Chrbát
  - 12 Paže
  - 13 Nohy
  - 14 Dekolt a šija
- 16 Po masáži**
- 16 Čistenie a uschovanie kameňov**
- 16 Zdokonaľujte sa ďalej**



## Bezpečnostné upozornenia



- Prečítajte si pozorne bezpečnostné upozornenia. Výrobok používajte iba podľa opisu v tomto návode, aby nedopatrením nedošlo k poraneniám alebo škodám. Uschovajte si tento návod na neskoršie použitie. Ak výrobok postúpite inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

### Účel použitia

- Relaxačná súprava Hot Stone je určená na masáž ľudského tela. Výrobok je určený na súkromné použitie a nehodí sa na komerčné, terapeutické alebo medicínske účely.

### NEBEZPEČENSTVO pre deti

- Obalový materiál a drobné časti (ako napríklad malé kamienky) uchovávajú mimo dosahu detí. Okrem iného hrozí nebezpečenstvo udusení!
- Výrobok nie je detská hračka. Zabráňte prístupu detí k tomuto výrobku.

### VAROVANIE pred poranením

- Nepoužívajte kamene pri problémoch so srdcom, počas tehotenstva, pri trombóze, tuberkulóze, nádoroch, kŕčových žilách, pomliaždeninách, bolestiach kĺbov, opuchoch alebo podráždeniach na koži, popáleninách alebo pri bolestiach s neidentifikovanou príčinou. Ak chcete liečiť bolesti alebo ak máte pochybnosti, poraďte sa pred použitím s lekárom.
- Kamene sa nesmú aplikovať na osobách s poruchou vnímania tepla alebo chladu. Malé deti reagujú na teplo a chlad citlivejšie. Niektoré choroby, ako napríklad cukrovka, môžu byť sprevádzané poruchami vnímania teploty. Postihnuté osoby alebo osoby s podlomeným zdravím si príp. ani nemusia všimnúť, že im je príliš horúco alebo príliš chladno. Výrobok preto neaplikujte na deťoch mladších ako 3 roky, na osobách odkázaných na pomoc, na chorých osobách, resp. ani na osobách s poruchou vnímania tepla a chladu.

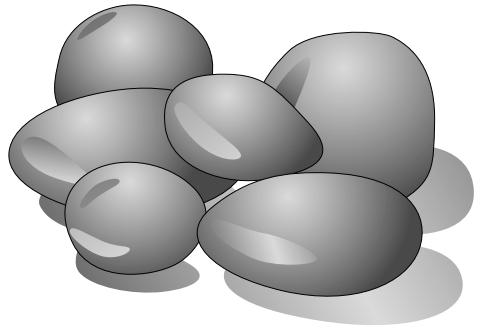
- Na eliminovanie popálenín na pokožke alebo podchladenia vyskúšajte teplotu kameňov pred ich aplikáciou chrbtom ruky. Nezabúdajte, že popáleniny môžu vznikáť už pri teplote okolo 50 °C!

### Pozor – Alergia!

- Pred aplikáciou masážnych olejov sa masírovanej osoby spýtajte, či nie je alergická na niektorú zo zložiek. Príp. najskôr otestujte kvapku oleja na malej časti pokožky na predlaktí. V prípade reakcie pokožky použite iný olej. Ani masírujúca osoba by nemala byť alergická!

### POZOR – Vecné škody

- Neprehrievajte a nepodchladzujte kamene. Pri prehriatí alebo extrémnom podchladení sa kamene môžu poškodiť.
- **Výrobok nie je vhodný na použitie v mikrovlnných rúrach.**
- Neukladajte kamene na citlivé povrchy. Na odkladanie kameňov používajte (aj počas masáže) vždy uterák alebo odkladacie vrecko.



## Pôvod

Masážna technika Hot Stone (masáž horúcimi kameňmi) pochádza z Havajských ostrovov a v havajčine sa tiež nazýva **Pohaku** (skala/kameň) **Wai** (voda) **Ola** (život, zdravie, vyzdravieť). Základom sú staré šamanistické liečebné postupy, ktoré majú obnoviť telesnú a duševnú rovnováhu.

Obyvatelia súostrovia vyvinuli veľmi efektívnu masáž, pri ktorej sa ako pomôcka používajú hladké čadičové kamene vulkanického pôvodu. Masáž má priniesť relaxáciu svalov a uvoľniť ich stuhnutie. Príjemným spôsobom stimuluje prekrvenie a upokojuje dušu.

Tieto znalosti sa opierajú o pradávané skúsenosti, a preto sa veľmi podobne využívajú v masážnych technikách mnohých primitívnych národov.

---

## Oblasti použitia

Masáž Hot Stone sa v súčasnosti v rámci kozmetiky, wellness a masáží stala trendom, ktorý je prioritne zameraný na vysokú mieru uvoľnenia a zvýšenie všeobecnej pohody.

Táto masážna technika je rovnako obľúbená u maséra aj u masírovanej osoby, pretože masérovi uľahčuje fyzickú prácu a masírovaná osoba môže od prvého momentu pocítiť uvoľňujúci, stres znižujúci a vitalizujúci účinok kameňov.

Drobný tip na vykonávanie popisovaných masáží: Postupujte opatrne a empaticky, pretože niekedy je menej skutočne viac!

Masáž Hot Stone dokáže pomáhať v nasledujúcich oblastiach:

- zlepšenie prekrvenia,
- zlepšenie látkovej výmeny,
- uvoľnenie stuhnutých svalov,
- upokojujúci účinok pri strese,
- posilnenie imunitného systému

Ide iba o niekoľko aplikačných možností masáže Hot Stone, avšak ani zďaleka nie o všetky.

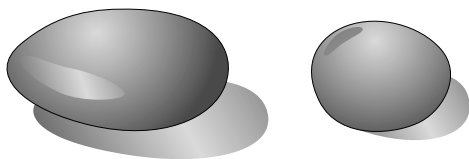
Najdôležitejšie je, aby ste vedeli, že pravidelná masáž má pozitívny vplyv na celkový zdravotný stav.

Samozrejme existujú aj prípady, pri ktorých sa masáž nesmie vykonávať. V tomto zmysle rešpektujte upozornenia uvedené v kapitole „Bezpečnostné upozornenia“.

Ďalšiu a podrobnejšiu literatúru na tému „masáž Hot Stone“ nájdete v špecializovaných predajniach a na internete.

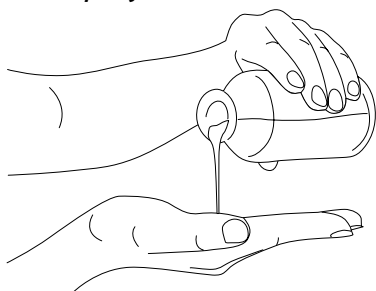
## Pomôcky

### Čadičové kamene



Pri masáži Hot Stone by sa mali používať výlučne čadičové kamene. Čadič sa vyznačuje veľmi vysokou hustotou a preto sa vynikajúco hodí ako akumulátor tepla. Čadič má sám o sebe veľkú vlastnú váhu. Jemný tlak, ktorým ležiace kamene pôsobia na telo, prináša blahodarný účinok. Čadič má väčšinou veľmi tmavú farbu, ale občas sa vyskytuje aj v hnedých a červených odtieňoch.

### Masážny olej



Účinok masáže Hot Stone závisí od zručnosti maséra, kvality kameňov a samozrejme aj od výberu vhodného masážneho oleja.

Olej je dôležitý pre telo aj pokožku.

Na masáž vyberajte olej, ktorý u masírovanej osoby vyvolá pocit pohody.

Osoba by mala priaznivo vnímať arómu a cítiť sa príjemne pri kontakte oleja s pokožkou.

Veľmi vhodnými alternatívami sú napr. jojobový, mandľový, makadamiový alebo olivový olej.

Relatívne neutrálny je napr. slnečnicový olej.

Spýtajte sa masírovanej osoby na alergie.

Olej príp. vyskúšajte najskôr na sebe.

**Mandľový olej** je mimoriadne jemný a telo naň reaguje veľmi dobre. Je bohatý na vitamín E a mimoriadne dobre sa hodí na vyčistenie pleti a ošetrovanie suchej pokožky.

Mandľový olej chráni a ošetruje pokožku.

Dokáže utíšiť podráždené partie na pokožke.

Ponúka optimálne klzné vlastnosti, pretože

pokožka ho absorbuje iba pomaly. Neaplikujte ho pri alergii na orechy!

**Jojobový olej** je vďaka svojim mastným kyselinám vynikajúcou alternatívou na ošetrovanie, má ochranný, vyhladzujúci a elastizujúci účinok na pokožku. Je vhodný pre každý typ pokožky. Vykazuje vysoký obsah vitamínu E a F, minerálnych a prírodných aktívnych látok. Jojobový olej preniká do pokožky veľmi rýchlo a poskytuje jej vláčnosť a mäkkosť.

**Makadamiový olej** je vhodný na suchú pokožku. Ošetruje krehkú a suchú pokožku, aktivuje látkovú výmenu v pokožke a má na ňu hydratačný účinok. Pokožka sa stáva odolnejšou a jej rohovatenie ustupuje.

Ponúka optimálne klzné vlastnosti, pretože pokožka ho absorbuje iba pomaly. Neaplikujte ho pri alergii na orechy! Nie je vhodný na mastnú pokožku, môže vyvolať akné.

**Olivový olej**, ktorý je často známy najmä z kuchyne, disponuje - ak ide o vysokokvalitný a čistý produkt - predpokladmi na plné rozvinutie svojho potenciálu ako prostriedku na ošetrovanie tela. Obsahuje vitamín E a stimuluje elasticitu a zaťažiteľnosť pokožky.

Principiálne je dôležité, aby ste používali vysokokvalitný olej. Olej by mal byť lisovaný za studena a v čo najprírodnejšom stave, pretože iba tak sa zachová obsah vitamínov a minerálov.

Do uvedených olejov môžete pri masáži Hot Stone primiešať aj éterické oleje. Éterické oleje sú vysoko koncentrované rastlinné extrakty, ktoré sa získavajú destiláciou vodnou parou, lisovaním šúp alebo extrakciou. Mnoho éterických olejov dokáže blahodarne pôsobiť na pokožku a organizmus. Každý z éterických olejov má úplne osobitú vôňu a preto pôsobia na náš čuchový zmysel, ako aj na náš pocit pohody veľmi rozdielne. Na masáž Hot Stone sa hodia najmä arómy ako napr. pomaranč, levanduľa, medovka, santalové drevo alebo ruža. Ďalej nájdete niekoľko príkladov zmesí s éterickými olejmi. Vyskúšajte, ktorá z nich vám bude vyhovovať najviac.



## Príklady zmesí s éterickými olejmi

- 1.**

50 ml	základného oleja (napr. jojobový, mandľový alebo makadamiový olej)
10 - 12 kvapiek	éterického oleja (napr. pomaranč, medovka, santalové drevo alebo ruža)
- 2.**

50 ml	mandľového oleja
6 kvapiek	éterického pomarančového oleja
5 kvapiek	éterického levanduľového oleja
4 kvapky	éterického oleja zo santalového dreva
- 3.**

50 ml	jojobového oleja
5 kvapiek	éterického ružového oleja
3 kvapky	éterického levanduľového oleja
3 kvapky	éterického pomarančového oleja

Ani v tomto prípade nezabúdajte na možné alergie a čuchovú citlivosť!

## Príprava



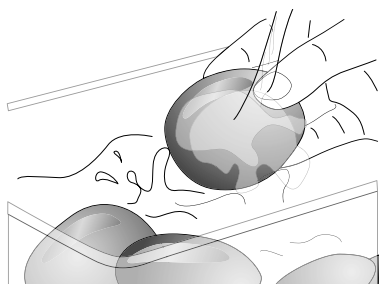
Na umožnenie realizácie masáže v pokojnom a harmonickom prostredí by mala byť miestnosť, v ktorej budete masáž vykonávať, čistá, dobre vyvetraná a tichá. Izbová teplota by mala byť pre vyzlečenú osobu príjemná. Zvoľte tlmené osvetlenie, pretože ostré svetlo nepôsobí práve uvoľňujúco.

Masážne lôžko by sa malo nachádzať v pracovnej výške vhodnej pre maséra. Pri masáži na podlahe musíte mať zo všetkých strán dostatok miesta na sedenie. Dbajte na to, aby ste mali masážne kamene a masážny olej vždy po ruke. Pripravte si bavlnenú prikrývku na zakrytie, ako aj uteráky a valcovú podložku pod kolená. Ako podklad môžete príp. použiť aj termodeku. Zabráňte tak podchladeniu masírovanej osoby. Termodeku prikrýte veľkou bavlnenou plachtou alebo osuškou/ veľkým uterákom do sauny. Ochránite ju tak pred znečistením.

Vytvorte v miestnosti správnu atmosféru: kvety, sviečky, príjemná vôňa.

Masér by mal byť uvoľnený, cítiť sa dobre, masírovať s radosťou a venovať sa plne masáži. K dobrému výsledku masáže prispieva aj voľný, pohodlný odev ktorý vás nebude obmedzovať pri pohyboch.

## Vyčistenie kameňov



Pred masážou by ste mali používané kamene dôkladne vyčistiť. Opláchnite ich pod tečúcou vodou. Následne ich dôkladne osušte.

## Zohrievanie kameňov

Existujú rôzne spôsoby zohrievania masážnych kameňov:

- vo veľkej nádobe (hrniec alebo misa) s horúcou vodou
- v rúre na pečenie

- v špeciálnom ohrievači na kamene Hot Stones s termostatom

### **Zohrievanie kameňov vo veľkej nádobe s horúcou vodou**

Uložte kamene do veľkého hrnca na varenie. Nechajte zovrieť vodu v rýchlovarnej kanvici a opatrne ju nalejte do hrnca.

Všetky kamene musia byť úplne ponorené vo vode. Po cca 20 minútach môžete kamene, po dobrom prehriatí, aplikovať.

Na vyberanie kameňov z vody použite naberačku a pod.

Nevylievajte ešte teplú vodu.

Kamene, ktoré počas masáže vychladnú, opäť ponorte do teplej vody. Znovu ich zohrejte.

### **Zohrievanie kameňov v rúre na pečenie**

Umiestnite rošt na pečenie na stredovú kolajničku. Prehrejte rúru na pečenie na 50 °C (horný a spodný ohrev). Umiestnite kamene do rúry na pečenie na cca 20 minút. Na vyberanie kameňov z rúry na pečenie použite chňapky a pod. Teraz môžete aplikovať dobre prehriate kamene.

### **Zohrievanie kameňov v špeciálnom a na to určenom elektrickom ohrievači**

Existujú ohrievače vyvinuté špeciálne na masáž Hot Stone. Sú najoptimálnejšou alternatívou na zohrievanie kameňov.

Elektrický ohrievač tvorí väčšinou dve časti: vlastný ohrievač a prislúchajúca vložka.

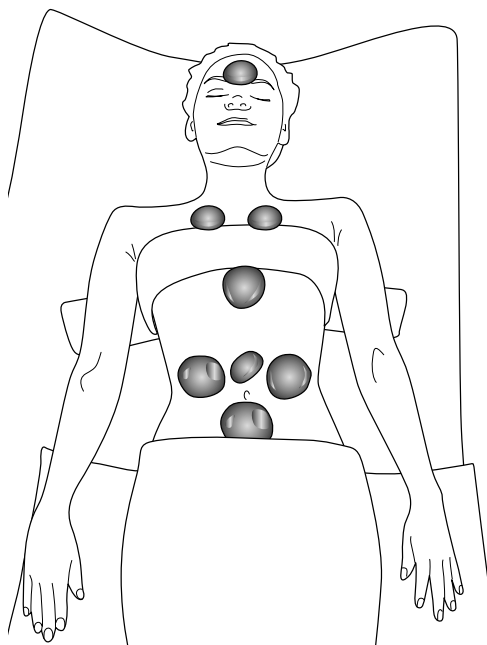
Vložte kamene do zariadenia, zalejte ich vodou a nechajte ich zohriať na želanú teplotu. Všetky kamene musia byť úplne ponorené vo vode.

Po cca 20 minútach môžete kamene, po dobrom prehriatí, aplikovať.

Zariadenie zostáva zapnuté počas celej masáže.

Výhodou zariadenia je možnosť opätovného zohriatia kameňov, ktoré počas masáže vychladnú.

Spotreba elektrickej energie je pritom veľmi nízka.

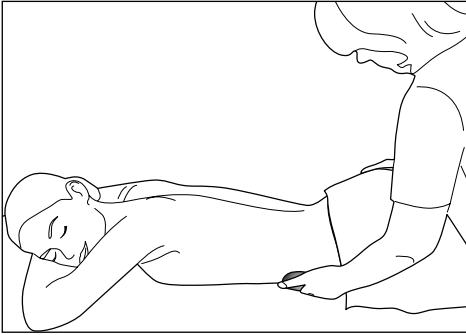




## Celotelová masáž

Odporúčaná doba masáže je cca 30 - 45 minút.

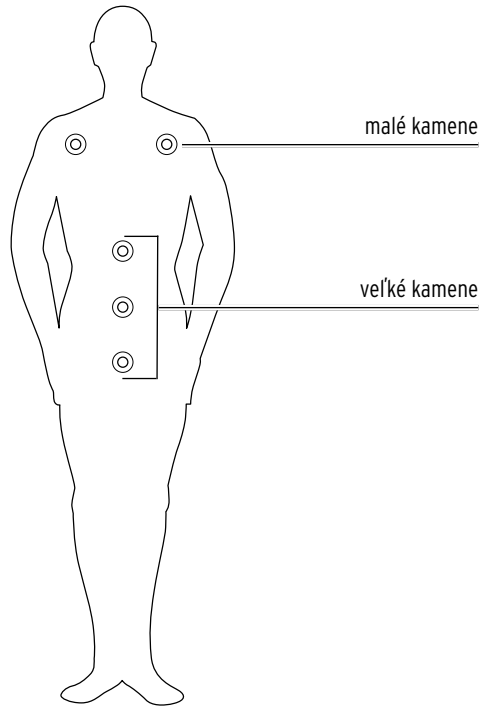
### Poloha na bruchu



Masírovaná osoba leží uvoľnene na bruchu na masážnom lôžku alebo na mäkkej podložke na podlahe.

Najskôr zasuňte päť zohriatych masážnych kameňov **pod telo** masírovanej osoby. Dbajte na to, aby sa osoba nedotýkala kameňov kosťami.

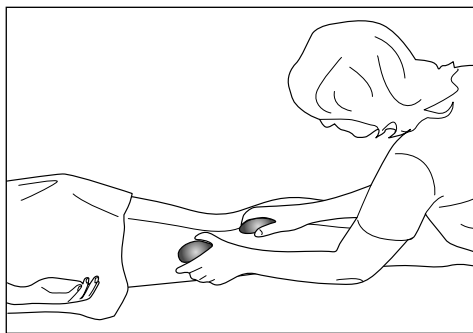
Ak by sa daná osoba cítila pri tom nepríjemne, premiestnite kamene alebo ich úplne odstráňte.



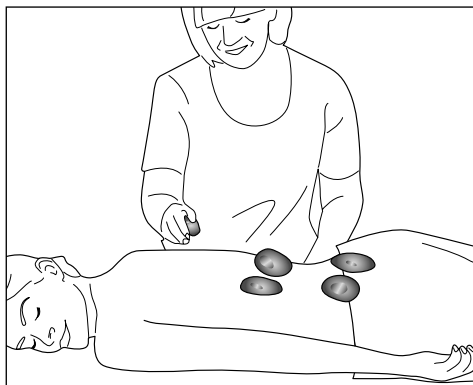
Kamene vsuňte pod telo v polohe na bruchu:

- ▷ Umiestnite veľký kameň pod lonovú kosť.
- ▷ Umiestnite veľký kameň pod pupok.
- ▷ Umiestnite veľký kameň pod bránicu.
- ▷ Umiestnite dva malé kamene v oblasti týmusu (detskej žľazy) mimo stred tela.

**Tip:** Ak sú kamene pre masírovanú osobu príliš horúce, oddel'te ich od tela uterákom.



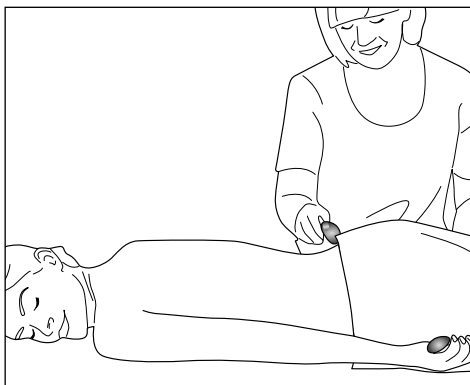
- ▷ Zasuňte pod stehno, do oblasti nad kolenom, po jednom malom kameni.
- ▷ Do každej zákolennej jamky umiestnite jeden malý kameň.



- ▷ Poukladajte ďalšie kamene na chrbát.  
Nie na chrbticu!

Ak sa masírovaná osoba cíti takto pohodlne, nechajte ju odpočívať niekoľko minút, kým sa nepreheje telo.

- ▷ Odstráňte kamene z chrbta a nôh.

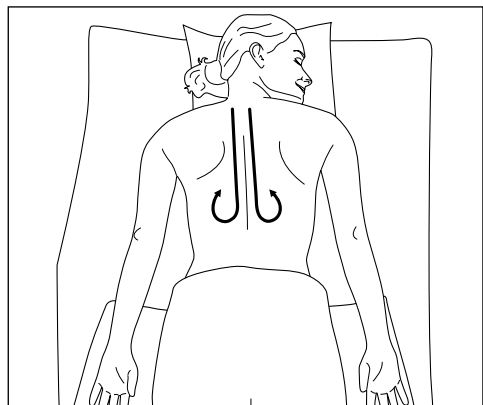


- ▷ Do každej dlane umiestnite jeden veľký kameň.
- ▷ Na každé chodidlo umiestnite jeden veľký kameň.
- ▷ Ponechajte kamene v dlaniach a na chodidlách, pokým je vám to príjemné.
- ▷ Teraz natrite masážnym olejom chrbát, nohy a paže.

## Chrbát

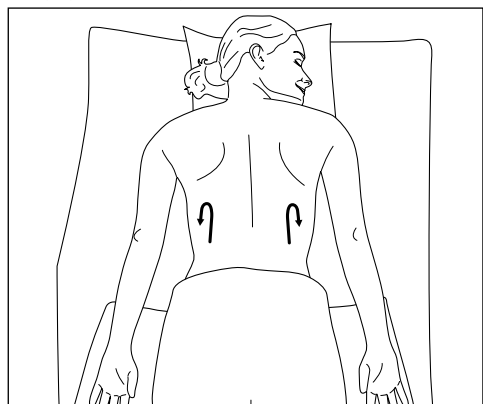
Všetky masážne pohyby vykonávajú, podľa obrázka, zásadne iba v smere šípk!

▷ Naolejujte dva malé kamene.

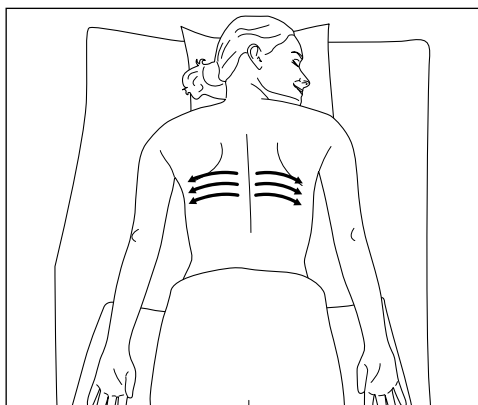


▷ Zvyšok oleja na rukách rovnomerne votrite do celej plochy chrbta.

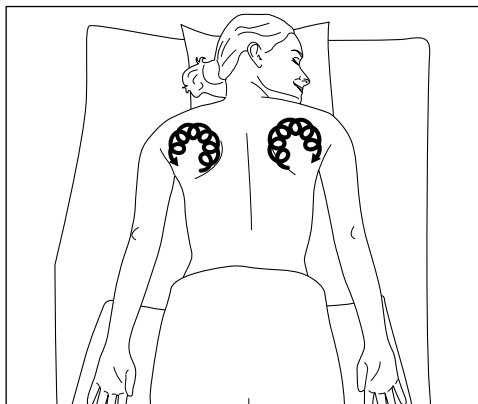
▷ jemne posúvajte naolejované malé kamene popri chrbtici po chrbte.



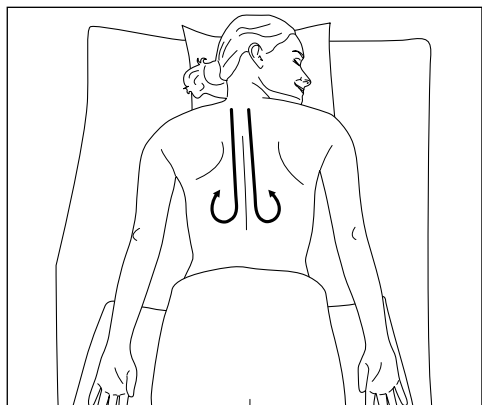
Následne jemne posúvajte kamene po bočných partiách chrbta.



▷ Masírujte kameňmi do strán.



▷ Jemne krúžite kameňmi po lopatkách.



- ▷ Nakoniec jemne posúvajte naolejované stredné kamene **popri chrbtici** po chrbte.
- ▷ Vymasírujte celý chrbát – bez kameňov – veľkoplošne rukami.

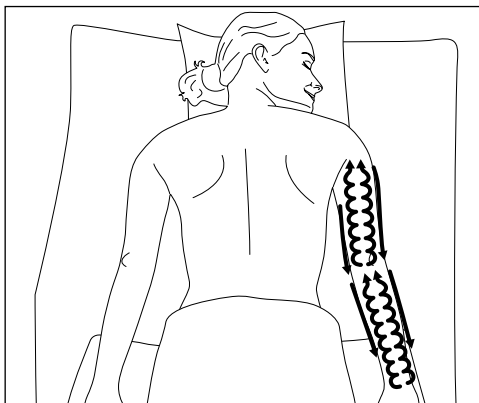
## Paže

**Všetky masážne pohyby vykonávajúte, podľa obrázku, zásadne iba v smere šípok!**

- ▷ Naolejujte dva malé kamene.



- ▷ Zvyšok oleja na rukách rovnomerne votrite do celej paže.
- ▷ Jemne posúvajte naolejované malé kamene od zápästia až po plece a späť.



- ▷ Krúžte kameňmi od zápästia až po lakeť a späť po zápästie. Úkon zopakujte trikrát.
- ▷ Následne jemne krúžte kameňmi od lakťa až po plece a späť po lakeť. Úkon zopakujte trikrát.

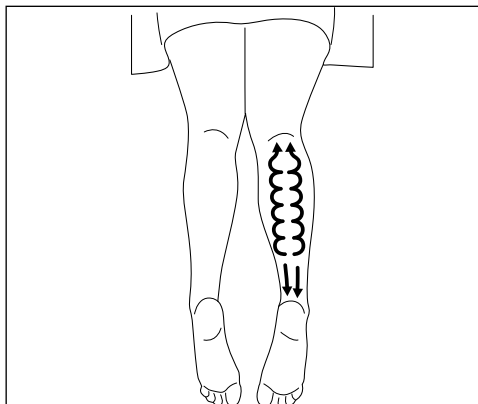
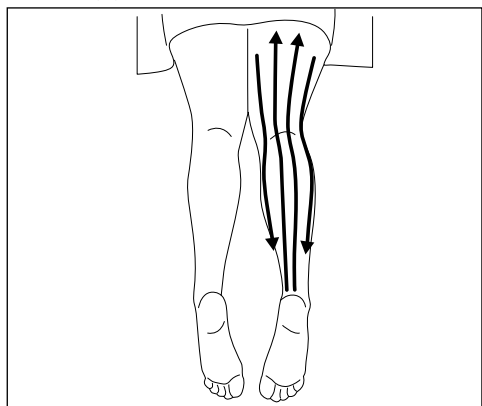


- ▷ Nakoniec jemne posúvajte kamene od zápästia až po plece.
- ▷ Vymasírujte celú pažu - bez kameňov - veľkoplošne rukami.
- ▷ Aplikujte vyššie popísaný masážny postup na druhú pažu.

## Nohy

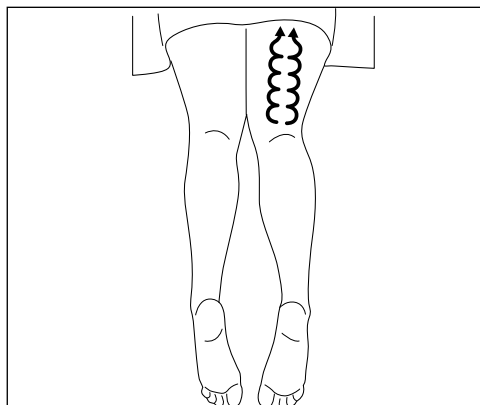
**Všetky masážne pohyby vykonávajúte, podľa obrázku, zásadne iba v smere šípok!**

- ▷ Odstráňte kamene z chodidiel.
- ▷ Naolejujte dva veľké kamene.

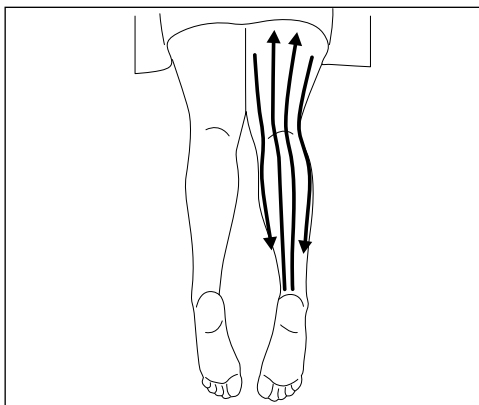


- ▷ Zvyšok oleja na rukách rovnomerne votrite do oboch nôh.
- ▷ Jemne posúvajte naolejované veľké kamene od pätného kĺbu až do oblasti pod sedacími svalmi.

- ▷ Následne jemne krúžite kameňmi po lýtku od pätného kĺbu až po kolenný kĺb. Úkon zopakujte trikrát.



▷ Následne jemne krúžte kameňmi po stehne od kolenného kĺbu až do oblasti pod sedacími svalmi. Úkon zopakujte trikrát.



▷ Nakoniec jemne posúvajte naolejované veľké kamene od pätného kĺbu až do oblasti pod sedacími svalmi.

▷ Vymasírujte celú nohu - bez kameňov - veľkoplôšne rukami.

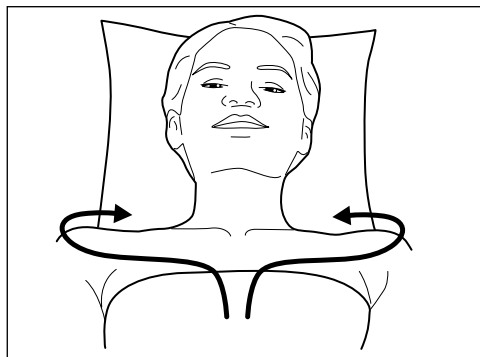
▷ Aplikujte vyššie popísaný masážny postup na druhú nohu.

## Dekolt a šija

Pred otočením masírovanej osoby na chrbát odstráňte kamene, ktoré ste pod ňu predtým vložili. Prikryte nohy a trup mäkkou prikrývkou.

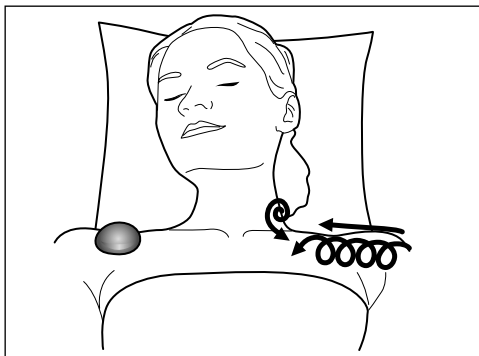
**Všetky masážne pohyby vykonávajúte, podľa obrázku, zásadne iba v smere šípok!**

▷ Naolejajte dva malé kamene.



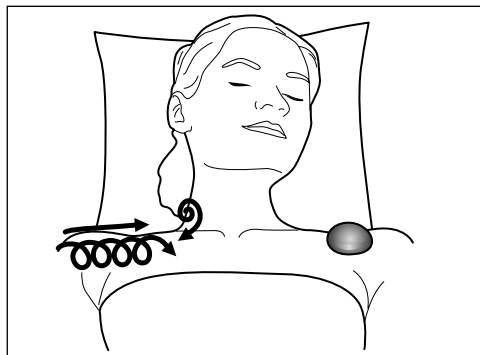
▷ Zvyšok oleja na rukách rovnomerne votrite do dekoltu.

▷ Jemne posúvajte naolejované malé kamene po dekolte.



▷ Jemne natočte hlavu masírovanej osoby na bok. Každú stranu šije vymasíruje osobitne.

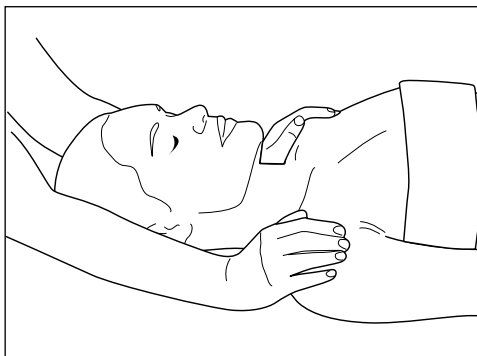
- ▷ Na práve nemasírovanú stranu umiestnite na plece masážny kameň.
- ▷ Druhým kameňom jemne krúžite na opačnej strane od pleca až po lichobežníkový sval, potom od šije po lichobežníkový sval a ešte raz jemne na pleci po lichobežníkový sval.



- ▷ Jemne natočte hlavu masírovanej osoby na opačnú stranu.
- ▷ Na práve nemasírovanú stranu umiestnite na plece jeden z masážnych kameňov.
- ▷ Druhým kameňom jemne krúžite na opačnej strane od pleca až po lichobežníkový sval, potom od šije po lichobežníkový sval a ešte raz jemne na pleci po lichobežníkový sval.



- ▷ Jemne posúvajte kamene od spánkov nadol až na plecia.
- ▷ Znovu prejdite rukami - bez kameňov - oblasť od spánkov nadol až po plecia.



- ▷ Na ukončenie masáže jemne zatlačte oboma rukami na plecia.

## Po masáži

Následný odpočinok prehĺbi účinok masáže a masírovaná osoba bude mať čas na dokonalé precítenie slastného uvoľnenia.



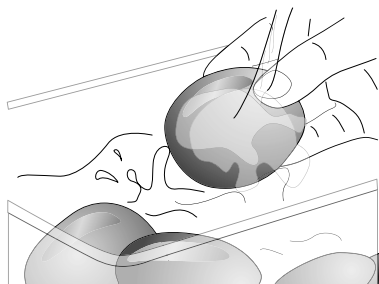
Ležanie a uvoľnenie počas masáže prinášajú zmenu krvného tlaku a pri vstávaní sa môžu prejaviť problémy krvného obehu. Vstávanie by preto malo byť opatrné a pozvoľné.

Príjem vody pomáha telu pri lepšom zbavovaní sa a vylučovaní balastných látok uvoľnených masážou. Najlepšia a najúčinnnejšia masáž nedosiahne želaný efekt, keď sa dostatočne nepostaráte o vylučovacie systémy tela.

Pri pití vody dbajte na to, aby šlo o nesýtenú vodu neobsahujúcu príliš veľa minerálov. Číra a čistá voda dokáže viazať a odviesť viac toxínov ako voda s vysokým podielom minerálov.

---

## Čistenie a uschovanie kameňov



Aplikované kamene dôkladne vyčistite bezprostredne po masáži.

- ▷ Starostlivo ich poumývajte teplou vodou a jemným, rastlinným čistiacim prostriedkom.
- ▷ Následne ich dôkladne osušte a odložte späť do odkladacieho vrečka.

---

## Zdokonaľujte sa ďalej

Ak by tento stručný úvod do masážnej techniky Hot Stone vzbudil váš záujem, odporúčame vám získavanie ďalších informácií o tejto problematike

v špecializovaných kníhkupectvách alebo v sieti internet.

---

**Číslo výrobku: 619 151**