



PORADNIK

MASAŻER DO CIAŁA MINI GUN



BEAUTY LIMITED®

MASAŻER DO CIAŁA MINI GUN

Masażer- pistolet do ciała Gun to urządzenie, które generuje kilkadziesiąt uderzeń na sekundę. Urządzenie posiada kilka wymiennych końcówek. Używanie masażera wpływa pozytywnie na poprawę funkcjonalności tkanek miękkich, łagodzi dolegliwości bólowe po różnego rodzaju urazach i kontuzjach. Sprawdza się u osób uprawiających sport, przyspiesza regenerację mięśniową, likwiduje nadmierne napięcie mięśni. Polecany także dla osób posiadających pracę siedzącą.

DZIAŁANIE MASAŻERA

Masażer jest urządzeniem, które w zautomatyzowany sposób wytwarza bodźce mechaniczne (drgania) przenoszące się na tkanki. W ten sposób reguluje napięcie mięśniowe oraz regeneruje mięśnie po wysiłku fizycznym.

JAK UŻYWAĆ?

Przed przystąpieniem do wykonywania zabiegów masażerem należy sprawdzić-przetestować na skórze intensywność drgań na ręce. Następnie przesuwamy masażer po tkankach. Intensywność drgań i docisk dostosowujemy indywidualnie do własnych potrzeb. Kierunek wykonywania zabiegów urządzeniem powinien być wzdłuż mięśni. W przypadku miejsca, gdzie ból jest intensywniejszy należy przyłożyć masażer do tego miejsca i masować tak długo, jak to konieczne.

ZALETY

Zabiegi urządzeniem wpływają pozytywnie na krążenie krwi i limfy, sprzyjają zwiększaniu masy mięśniowej, uelastyczniają tkanki i zapobiegają obrzękom i zastojom. Ponadto masaż wpływa pozytywnie na redukcję napięcia i stresu. Jest skuteczny w uśmierzaniu bólu karku, ramion, lędźwi, łydek, itp. a także relaksuje, rozluźnia i pobudza zmęczone mięśnie.

WSKAZANIA, PRZECIWSKAZANIA, EFEKTY

Wskazania: ból mięśni po intensywnym wysiłku fizycznym; zakwasy; ból pleców; wspomaga terapię tkanek miękkich podczas zabiegów fizjoterapeutycznych; usuwanie punktów spustowych; zastosowanie po treningu- skraca czas regeneracji; wzmożone napięcie mięśni.

Przeciwwskazania: ciąża; karmienie piersią; stwardnienie rozsiane; żylaki w miejscu masażu; osłabiona struktura kości (osteoporoza); osoby posiadające wady kręgosłupa, kości i stawów, skłonność do siniaków i wykrępień; obecność materiałów zatorowych w przebiegu choroby zakrzepowej; otwarte rany; ostre stany zapalne; miażdżyca; krwotoki; owrzodzenia; świeże rany; tętniaki; cukrzyca z powikłaniami takimi jak neuropatia, uszkodzenie siatkówki, rozrusznik serca, niedawno odbyte operacje, padaczka, migrena, protezy, metalowe implanty w ciele.

UWAGA! Przed przystąpieniem do użytkowania zalecamy skonsultować się z lekarzem lub fizjoterapeutą!

Efekty: Ulga w bólu mięśniowym, Poprawa krążenia krwi, Relaksacja i redukcja stresu, Poprawa elastyczności mięśni, Szybsza regeneracja mięśniowa

Zalecana częstotliwość zabiegu: Dla osób początkujących zaleca się powolne i lekkie naciskanie masażera przez około 60-90 sekund na jeden obszar ciała. Całość zabiegu nie powinna przekraczać 15 minut. Zalecany czas użycia wynosi do 3 razy w ciągu jednego dnia. W przypadku odczuwania jakiegokolwiek bólu należy przerwać sesję i skonsultować się z fizjoterapeutą.

**Częstotliwość, a także czas trwania zabiegu ustala się indywidualnie w oparciu o własne potrzeby lub po konsultacji z lekarzem i/lub ze specjalistą z dziedziny fizjoterapii.*

DZIAŁANIE I EFEKTY

Masaże masażerem Mini Gun mogą mieć szereg pozytywnych efektów.

Efekty mogą się różnić w zależności od indywidualnych cech skóry każdej osoby oraz od sposobu i regularności stosowania Masażera. Zawsze dobrze jest skonsultować się z profesjonalistą przed przystąpieniem do takich zabiegów.

Skóra:

✓ **Ulgę w bólu mięśniowym:** Regularne stosowanie masażera może przynieść ulgę w bólu mięśniowym, redukując uczucie napięcia i dyskomfortu po intensywnym treningu lub długotrwałym wysiłku fizycznym.

✓ **Poprawa krążenia krwi:** Intensywny masaż za pomocą MiniGuna może pobudzić krążenie krwi w obszarach poddanych terapii, co wspomaga transport tlenu i składników odżywczych do tkanek, przyspieszając proces regeneracji.

✓ **Relaksacja i redukcja stresu:** Masażer MiniGun może działać jako narzędzie do relaksu, pomagając w redukcji stresu i napięcia po długim dniu pracy lub intensywnym wysiłku fizycznym.

✓ **Poprawa elastyczności mięśni:** Regularne stosowanie masażera może pomóc w rozluźnieniu spiętych obszarów mięśniowych oraz poprawić elastyczność mięśni, co przekłada się na większą swobodę ruchu i zmniejszenie ryzyka kontuzji.

✓ **Szybsza regeneracja mięśniowa:** Dzięki skutecznemu masażowi Mini Gunem, mięśnie mogą szybciej regenerować się po intensywnym wysiłku, co pozwala na szybszy powrót do treningu i osiągnięcie lepszych wyników sportowych.