

BREUSSOVA MASÁŽ

1 BONUS

(JAK SI VYBRAT MASÉRSKÉ LEHÁTKO?)

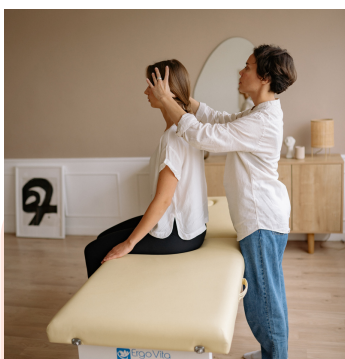


Krok po kroku vás provedu
celou masáží.

JAK SI VYBRAT MASÉRSKÉ LEHÁTKO?

Na začátku je důležité si rozmyslet, zda potřebujete lehátko pro domácí nebo profesionální účely. Zamyslete se nad svými budoucími plány, dostupnými prostory, rozpočtem a typem klientů. Pokud pořizujete masážní stůl pro více masérů, je třeba zajistit, aby vyhovoval všem.

ROZDĚLENÍ MASÉRSKÝCH LEHÁTEK



SKLÁDACÍ LEHÁTKA

Skládací lehátka jsou ideální volbou, pokud lehátko plánujete přenášet k zákazníkům. Díky jejich praktičnosti je můžete snadno sbalit do auta nebo převážet městskou hromadnou dopravou. Doporučuji k lehátku zakoupit tašku s popruhy na záda, což vám umožní nosit lehátko jako batoh.

Pokud zvolíte těžší masážní stůl, který vám vyhovuje, můžete si pořídit vozík pro jeho pohodlné přesouvání. Další výhodou skládacích lehátek je jejich skladovatelnost – při nepoužívání je jednoduše schováte za skříň nebo uložíte pod postel. Kromě toho jsou skládací stoly obvykle cenově dostupnější.



ELEKTRICKÁ LEHÁTKA

Elektrický masážní stůl představuje pravděpodobně největší jednorázovou investici pro masážní salon. Vzhledem k jeho vysoké ceně je důležité před nákupem pečlivě zvážit výhody a nevýhody elektrických polohovacích stolů ve srovnání se skládacími masážními lehátky.

Pro celodenní využití nebo pro rehabilitaci jsou vhodnější stoly s pevným základem, ideálně vybavené elektronickým zdvihem. Díky tomu lze snadno nastavit výšku a další polohy podle potřeb.

Elektrická lehátka jsou obzvláště praktická při masáži celého těla. Nohy se lépe masírují, když je lehátko ve vyšší poloze, zatímco masáž zad vyžaduje nižší nastavení, aby masér mohl přenést svou váhu na masírovaného. Pro starší nebo handicapované klienty je výhodou, že lehátko není příliš vysoko, což usnadňuje jeho používání.

Je však třeba zvážit, zda není masérna využívána i k jiným účelům, například ke cvičení. Elektrický stůl není možné jednoduše uklidit do rohu jako skládací lehátko. A také ho nelze snadno přenášet při cestách ke klientům.

Dalším aspektem je, jak se elektrický stůl chová při výpadku proudu. Pokud zůstane nastaven příliš nízko, může to znamenat nutnost odložit nebo zrušit masáž.

ROZDĚLENÍ MASÉRSKÝCH LEHÁTEK DLE MATERIÁLU:



DŘEVĚNÁ LEHÁTKA

Dřevěná masážní lehátka působí příjemněji a „útulněji“. Při jejich skladování je však nutné být opatrný. Je důležité, aby masážní stůl nebyl vystaven kolísání teplot ani vysoké vlhkosti, protože extrémní podmínky mohou dřevo poškodit. Proto nejsou vhodná do místností se saunami. Dřevěná lehátka jsou těžší než hliníková, a proto je doporučuji především masérům, kteří plánují mít lehátko na jednom místě, ale zároveň chtějí mít možnost lehátko v případě potřeby snadno složit. Z hlediska odolnosti jsou oba typy lehátek za běžných podmínek srovnatelné, což z nich činí praktickou volbu pro různé potřeby.



HLINÍKOVÁ LEHÁTKA

Hliníkové masážní stoly jsou nejlehčí, přičemž si zachovávají stabilitu a nosnost. Lze je snadno umístit téměř kamkoli, jejich konstrukce odolává změnám vlhkosti a teploty, což je činí velmi praktickými. Jsou vhodné zejména pro intenzivnější aktivity, například sportovní masáže. Některé masážní stoly kombinují dřevěné nohy s hliníkovými rámy, což představuje skvělý kompromis mezi stabilitou a snížením hmotnosti.

DVOJDÍLNÁ NEBO TROJDÍLNÁ?

Rozdíl je v polohovatelnosti lehátka, které umožňuje pohodlnější masáž vybraných vybraných partií.

TROJDÍLNÁ LEHÁTKA

Mají volně nastavitelnou třetí část, která umožňuje nastavit tělo do ideální polohy pro konkrétní masáž. Jsou vhodné zejména pro pravidelnou masáž zad, obličeje nebo dekoltu.

DVOJDÍLNÁ LEHÁTKA

Jsou nejlehčí a ideální pro častou přepravu. Dvoudílné lehátko je rozděleno na dvě pohyblivé části, přičemž chybějící třetí část lze snadno nahradit masážními válci, půlválci nebo jiným příslušenstvím.



ROZMĚRY MASÉRSKÉHO LEHÁTKA

ŠÍŘKA LEHÁTKA

Čím širší masážní lehátko, tím náročnější bude masírování. Lehátka širší než 80 cm poskytují klientovi pohodlí, ale pro maséra mohou představovat obtížný úkol, zvláště pokud je menší postavy a má kratší ruce.

Masáž na takovém lehátku může být fyzicky náročná, klienti budou dál od sebe, což může způsobit bolesti zad.

Optimální šířka lehátka je 70 cm, což je také nejprodávanější varianta. Výběr šířky však závisí na výšce maséra.

Pokud měříte méně než 165 cm, bude pro vás vhodnější šířka 65 cm.

Tyto rozměry často odpovídají lehátkům používaným sportovními maséry. Buďte opatrní při výběru lehátek užších než 65 cm, protože dospělý klient by se na tak stísněném lehátku mohl cítit nepohodlně.

Alternativou mohou být stoly ve tvaru přesýpacích hodin, které mají úzký střed pro pohodlí maséra a širší horní a spodní část pro pohodlí klienta.

DÉLKA LEHÁTKA

Příliš krátký stůl může způsobit masírovanému nepohodlí, ale je vhodný pro aktivní, mobilního maséra. Naopak příliš dlouhý stůl může proces masáže zkomplikovat. Doporučená délka lehátka je mezi 180 a 190 cm.

Nejběžnější délka masážního stolu, která vyhovuje většině lidí, je 185 cm. Modely stolů se speciálním otvorem pro obličej prodlužují rozměr každého stolu o dalších 20 cm. Standardní masážní stůl tohoto typu má tedy délku 205 cm.

VÝŠKA LEHÁTKA

Masážní stůl by měl mít dostatečné možnosti výškového nastavení, aby byl pohodlný pro maséry všech postav a zároveň umožnil provádění široké škály procedur. Ideální je, když rozsah nastavení výšky lehátka je mezi 60 a 80 cm.

Je také důležité zohlednit, jak rychle lze dosáhnout požadované výšky, což může mít vliv na efektivitu práce.

Existují 2 možnosti nastavení výšky nohou stolu:

Teleskopický systém nastavení nohou:

Teleskopický systém nastavení nohou je typický pro hliníkové masážní stoly. Změna výšky je velmi jednoduchá a zabere jen pár sekund – stačí stisknout speciální tlačítko a zajistit stůl v požadované výšce.

Šroubovací knoflíky na nožičkách:

U tohoto mechanismu trvá nastavení požadované výšky o něco déle než u předchozího systému, ale obvykle ne déle než dvě minuty.

Masážní stůl může mít, v závislosti na ceně, jeden nebo dva šrouby.

Ty je nutné nejprve odšroubovat pro nastavení požadované výšky a poté znovu přišroubovat pro její fixaci.

Pro větší pevnost a spolehlivost je vhodnější zvolit stůl se dvěma šrouby.

HMOTNOST LEHÁTKA

Hmotnost skládacích stolů se obvykle pohybuje mezi 12 a 21 kg a měla by být zvolena podle zamýšleného způsobu použití. Pokud masírujete doma nebo v masážním salonu, je stůl o hmotnosti 21 kg a více zcela vhodný, protože není těžké jej složit nebo přesunout. Hmotnost stolu se však stává problémem, pokud pravidelně navštěvujete klienty doma nebo v práci. V takovém případě je vhodnější lehčí stůl, přičemž platí, že čím nižší hmotnost, tím lépe. Je však třeba dbát opatrnosti – stůl vážící méně než 9 kg není tak spolehlivý. Lehké masážní stoly jsou obvykle vyrobeny z hliníku, který je podstatně lehčí než dřevo. Tyto stoly však mají vyšší cenu než běžné dřevěné varianty.

NOSNOST LEHÁTKA

Nosnost masérského stolu je zásadní, zejména pro maséry, kteří pracují s těžšími klienty nebo je během masáže musí vícekrát otáčet. Obecně se doporučuje, aby nosnost stolu byla minimálně 200 kg. Důvodem je, že nikdy nevíte, jaký hmotnostní typ klientů budete masírovat, a při masáži masér využívá i vlastní váhu, což na lehátko vytváří větší tlak.

PODHLAVNÍK

Podhlavník umožňuje nastavení, které zabraňuje bolestem krční páteře během masáže. Půlkruhová opěrka hlavy má oproti obyčejnému kruhovému výřezu v lehátku několik výhod. Pokud je dobře ušitá, snižuje tlak na obličej, čímž předchází otlaceninám a podráždění pleti. Vhodné je, aby byl otvor v polštáři rozšířen, aby se zabránilo tlaku na oči.

Sklon podhlavníku lze nastavit tak, aby během masáže nedocházelo k nepohodlí v oblasti krční páteře. Před zakoupením masážního stolu si vyzkoušejte, zda je podhlavník pohodlný.

Příslušenství k lehátku

PODLOKETNÍK

Jedná se o závěsnou opěrku umístěnou pod hlavou klienta. Pro masírovaného je velmi příjemná, když leží na břiše. Umožňuje mu pohodlně opřít ruce, čímž se uvolní i oblast krční páteře.

BOČNÍ OPĚRKY

Přídavné opěrky pro paže slouží k rozšíření šířky lehátka. Upevňují se z boku a napojují na otvory v lehátku. Umožňují pohodlné umístění rukou, zejména větším klientům.

TAŠKA A VOZÍK NA MASÁŽNÍ LEHÁTKO

Přenosná taška je skvělým nástrojem pro snadné přenášení skládacího masérského lehátka. Taška chrání čalounění lehátka při přepravě nebo skladování. Tyto tašky mají prostorné kapsy pro uložení masážních doplňků a pomůcek.

Speciální vozíky s gumovými koly o velkém průměru se dokonale přizpůsobí nerovnému terénu a mohou pomoci při přepravě skládacího masážního lehátka na dlouhé vzdálenosti. Zvláště se doporučují pro přepravu širších a těžších lehátek.

Tip: Příslušenství se snadno přenáší uvnitř skládacího masérského lehátka.

BREUSSOVA MASÁŽ

2 BONUS

(TŘEZALKA A VÝROBA
TŘEZALKOVÉHO OLEJE)



Krok po kroku vás provedu
celou masáží.

TŘEZALKA



VLASTNOSTI TŘEZALKY

- Výrazně ovlivňuje fyzický a psychický stav
- Má antidepresivní vlastnosti.
- Pomáhá při nespavosti.
- Je protizánětlivá.
- Pomáhá při hormonálních výkyvech.
- Zlepšuje krevní oběh, látkovou výměnu a vylučování moči.
- Pomáhá při revmatismu, výronech, pohmožděninách a otocích.
- Pomáhá při poranění kůže a popáleninách nebo bodnutí hmyzem.



TŘEZALKOVÝ OLEJ

- Třezalkový olej se používá při masážích pro své čistící, antiseptické, protizánětlivé a zklidňující vlastnosti.
- Obecně se třezalkový olej používá lokálně k léčbě: zanícených ran, zlomených kostí, modřin, odřenin, puchýřů a popálenin.
- Třezalkový olej má silné léčivé vlastnosti. Používá se hlavně při masážích páteře. Proniká k meziobratlovým ploténkám.
- Je vhodný i při namožení svalů, bolestech zad a podráždění pokožky.

VÝROBA TŘEZALKOVÉHO OLEJE



SUROVINY

- Kvetoucí nař třezalky tečkované
- Kvalitní olivový olej

TŘEZALKOVÝ OLEJ

- Třezalkový olej se používá při masážích pro své čistící, antiseptické, protizánětlivé a zklidňující vlastnosti.
- Obecně se třezalkový olej používá lokálně k léčbě: zanícených ran, zlomených kostí, modřin, odřenin, puchýřů a popálenin.
- Třezalkový olej má silné léčivé vlastnosti. Používá se hlavně při masážích páteře. Proniká k meziobratlovým ploténkám.
- Je vhodný i při namožení svalů, bolestech zad a podráždění pokožky.



Třezalka je jednou
z nejstarších bylin.