



# PRO*multi* MASSAGER

*mit Magnetstein*



Gesicht | Körper | Hand | Fuß

Massage | Triggern | Faszien | Gua Sha | Akupressur

# *Hinweise vor dem Gebrauch*

**Bitte benutzen Sie den Massager nicht auf Wunden oder verletzter Haut. Wenn Sie eine Metallallergie haben, verwenden Sie dieses Gerät nicht, da Hautirritationen hervorgerufen werden können. Wir empfehlen Ihnen, den Massager an einer wenig sichtbaren Hautstelle auszuprobieren um sicherzustellen, dass Ihre Haut nicht nachteilig reagiert.**



# Gesichtsmassage - für strahlende & straffere Haut

Der PRO*multi*MASSAGER kann vielseitig eingesetzt werden. Die Gesichtsmassage trägt dazu bei die Gesichtsmuskulatur zu stärken und zu festigen, den Teint zu verbessern, Falten vorzubeugen und die Haut geschmeidig zu machen.

Sie können den PRO*multi*MASSAGER mit oder ohne Öl benutzen. Der Massager gleitet besser über die Haut wenn Öl verwendet wird und die Haut erhält zusätzlich Feuchtigkeit. Massieren Sie immer in eine Richtung, vermeiden Sie ein auf und ab Reiben mit dem Gerät.



Massieren Sie mit etwas Druck vom Kinn Richtung Ohr.

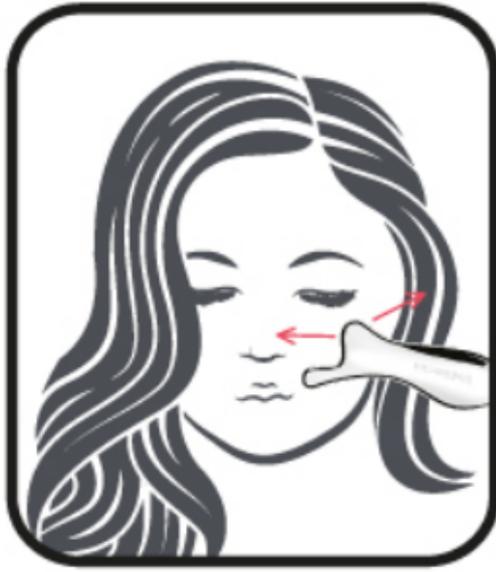


Streichen Sie entlang der Augenbraue.

# *Gesichtsmassage - für strahlende & straffere Haut*



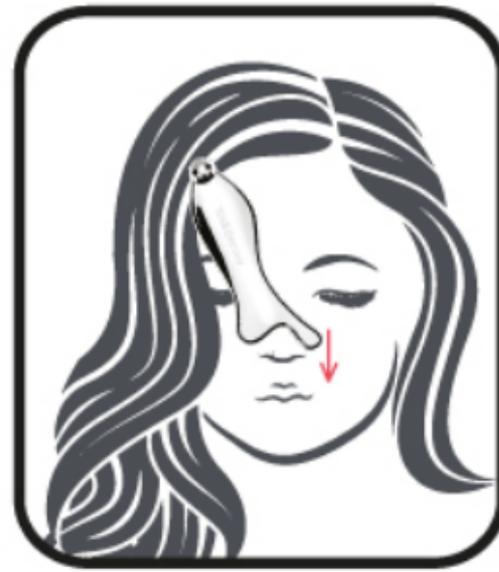
**Massieren Sie zwischen Nase und Oberlippe mit etwas Druck.**



**Massieren Sie über den Wangenknochen von rechts nach links mit etwas Druck.**



**Streichen Sie über die Stirnmitte Richtung Schläfe. Beide Stirnseiten.**



**Massieren Sie sanft über den Nasenrücken.**

# *Gesichtsmassage - für strahlende & straffere Haut*



**Rollen Sie vom Kinn Richtung Ohr mit kreisenden Bewegungen.**



**Rollen Sie mit der Massagekugel in kreisenden Bewegungen um die Lippen.**



**Mit der Massagekugeln kreisen Sie nun über die gesamte Stirn.**



**Zum Schluss kreisen Sie über die gesamte Augenkontur und beenden Ihre Massage.**

# Entspannende Nacken & Hals Massage



**Massieren Sie vom Schulterblatt Richtung Ohr und den gesamten Hals entlang.**



**Massieren Sie nun vom Schlüsselbein Richtung Schulter.**



**Rollen Sie vom Schulterblatt Richtung Ohr, den gesamten Hals entlang.**

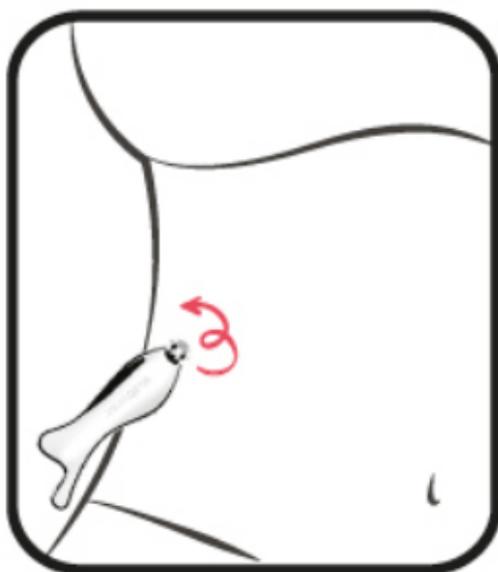


**Massieren Sie nun entlang des Schlüsselbeins Richtung Schulter.**

# Entspannung für den Körper



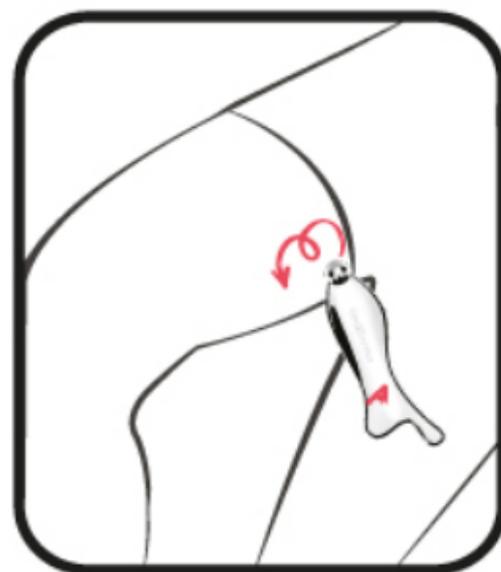
**Massieren Sie von der Armbeuge entlang des Unterarms Richtung Ellbogen.**



**Kreisen Sie entlang der Taille.**

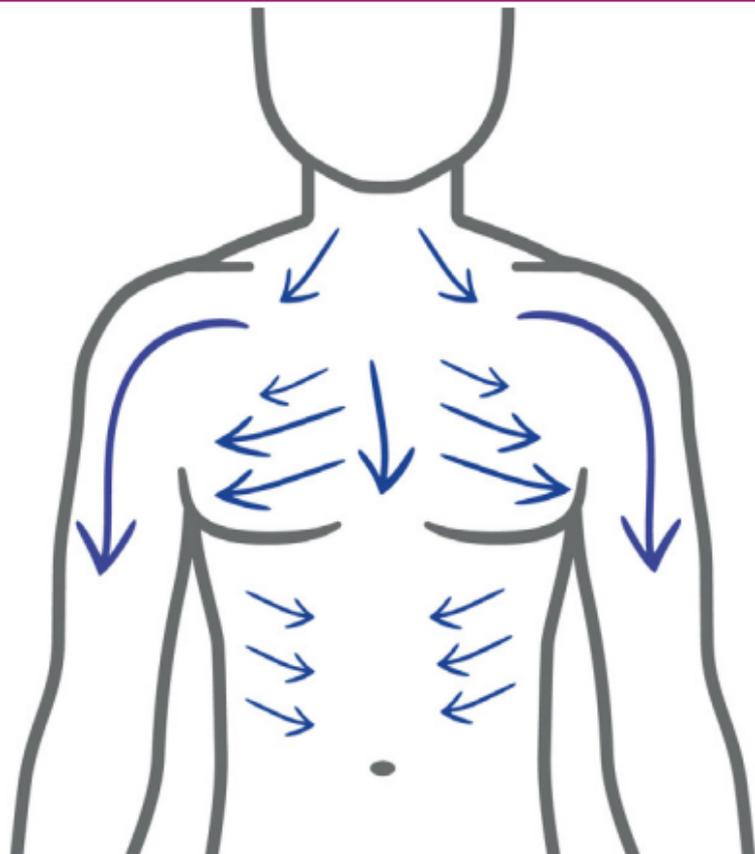


**Massieren Sie entlang der Brustlinie.**



**Rollen Sie mit der Massagekugel in kreisenden Bewegungen über Ihr Bein.**

# Gua Sha - Schaben Sie Ihren Körper



Der PRO*multi*MASSAGER kann für die Gua Sha Massage verwendet werden. Gua Sha ist eine alte traditionelle chinesische Massagetechnik und erhöht das Wohlbefinden.

Bei der Schabemassage wird mehrmals über einen Bereich der Haut geschabt. Dies steigert die Durchblutung und die Haut rötet sich. Ablagerungen können aus dem Körper ausgeschwemmt werden! Trinken Sie daher nach Ihrer Massage ausreichend Wasser.

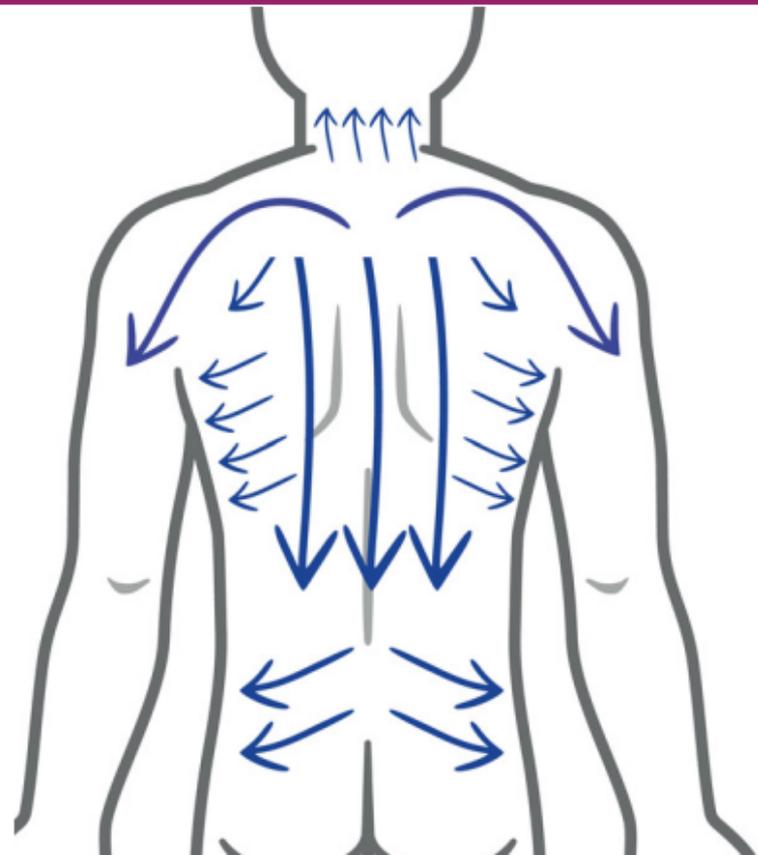
Verwenden Sie etwas Öl und schaben Sie mit der Seite des Massagers die für Sie angenehm ist.

# Gua Sha - Schaben Sie Ihren Körper

Gua Sha ist sehr gut bei Muskel- und Nackenverspannungen. Die Haut rötet sich und dies ist gewünscht. Die Rötung kann eine Zeit lang andauern.

Wenn Sie den PRO*multi*MASSAGER am Körper einsetzen kann er dazu beitragen Muskelverspannungen zu lösen und Stress zu reduzieren.

Aufgrund der geschwungenen Form des Massagers können Sie vielseitig die verschiedensten Körperstellen bearbeiten. Viele Bücher und Artikel wurden über Gua Sha geschrieben wenn Sie mehr zum Thema wissen möchten.

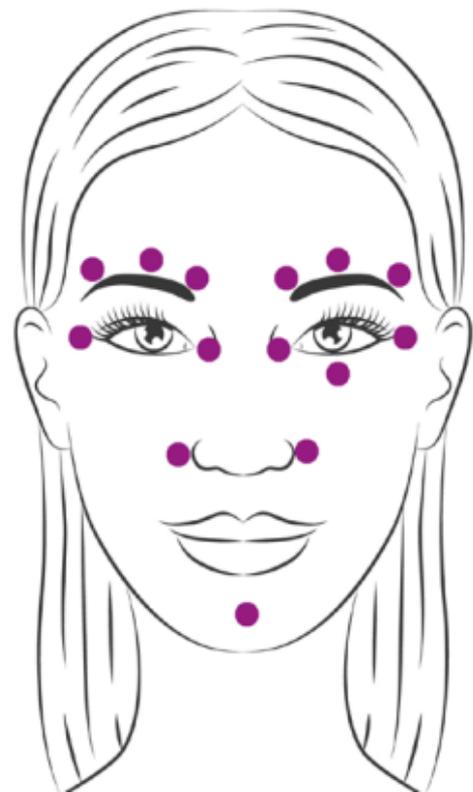


# Akupressur Punkte im Gesicht

Mit der Massagekugel mit Magnetstein können Sie die Akupressurpunkte im Gesicht stimulieren. Ziel ist es, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren.

Halten Sie mit etwas Druck die Kugel des PRO*multi*MASSAGER auf den entsprechenden Akupressurpunkt. Fester Druck kann beruhigend und sanfter Druck belebend wirken.

Sie können mit der Massagekugel auch sanft über die entsprechenden Punkte kreisen und dann mit dem Magnetkopf den Druck halten.

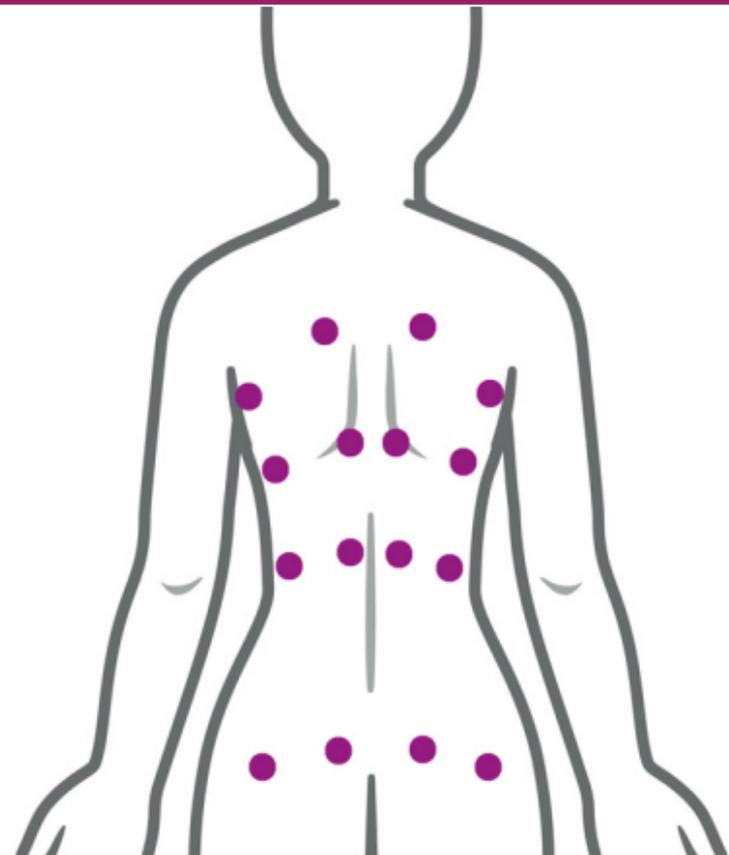


# Trigger Punkte am Rücken

Die abgerundeten Enden können Triggerpunkte stimulieren und Verspannungen lösen. Triggerpunkte sind kleine Muskelverspannungen die durch Überlastung entstehen können.

Der **PRO*multi*MASSAGER** verfügt über zwei gerundeten Enden die Sie für die Triggerpunktmassage verwenden können. Stimulieren Sie damit die Triggerpunkte indem Sie 10 bis 15 Sekunden Druck auf die Verspannungen ausüben.

**Wichtig:** Triggerpunkte schmerzen wenn Druck ausgeübt wird. Wärme lockert die Muskulatur und macht die Anwendung angenehmer. Legen Sie vorher z.B. eine Wärmflasche auf.



# *weitere Wellness- und Massageprodukte*



Weitere innovative Wellnessprodukte, Massagewerkzeuge

Öle, Dekoration, Musik und vieles mehr finden Sie auf

[www.pacific-spirit.com](http://www.pacific-spirit.com)