

Опис

Іпплікатор масажер Кузнецова - засіб рефлексотерапевтичного впливу на організм людини), гнучка пластмасова пластина або еластичний ремінь з великою кількістю шипів, з натиском накладаються на яку-небудь ділянку тіла з оздоровчою метою (створені І. І. Кузнецовим). Спочатку розроблявся як засіб проти лунатизму.

Способи притиснення аплікатора до тіла

Тибетський аплікатор (Аплікатор Кузнецова) можна притискати до поверхні тіла трьома способами:

За допомогою ваги тіла

Цей спосіб є найефективнішим і зручним, тому що в цьому випадку тиск голок на шкіру буде найбільш рівномірним по всій поверхні. Для цього способу масажу ми рекомендуємо використовувати великий м'який килимок, а також валики для попереку або шиї. Голчастий масажер кладуть на тверду горизонтальну поверхню, найчастіше на підлогу, потім на нього лягають або сідають. Можна використовувати диван або ліжку, але тільки якщо вони мають достатню твердість. Протягом усього часу застосування необхідно періодично підніматися і трохи зміщуватися щодо аплікатора, щоб змінювалися точки прикладання голок. Цей метод можна застосовувати для впливу на спину, живіт, сідниці, шию і ін. Перевагою цього способу є те, що він не вимагає зусиль від людини, тому вплив може бути тривалим. Особливістю масажу за допомогою ваги тіла є неможливість регулювати силу, з якою тиснуть голки. Тому для такого масажу частіше застосовують аплікатори з менш гострими голками.

Окремо стоїть вплив за допомогою ваги тіла на ступні. Для масажу ступень ми рекомендуємо використовувати великий м'який килимок або спеціалізований м'який килимок для ступень.

Для підвищення тонусу ми рекомендуємо використовувати більш гострі голки, в інших випадках - менш гострі. Масаж ступень проводиться в положенні стоячи. При необхідності можна регулювати силу тиску голок на ступні, спираючись руками об спинку стільця, стіл або підвіконня. Якщо процедура здається вам занадто болючою, допускається масажувати ступні, сидячи на стільці.

За допомогою рук

У цьому випадку використовують невелику масажну подушку. Її накладають на потрібну зону і натискають зверху руками. Кожні 15-20 секунд трохи зміщують

подушечку щодо поверхні тіла. Цей спосіб застосовується для масажу шиї, голови, суглобів, рук, ніг і ін. Гідність цього способу - можливість регулювати силу притиснення голок (тому ми рекомендуємо використовувати аплікатор з більш гострими голками). Недолік - необхідність прикладати деякі фізичні зусилля.

За допомогою еластичного пояса

Цей варіант має деякі недоліки. По-перше, як показує практика, таким способом досить складно домогтися оптимального і рівномірного притиснення голок до поверхні тіла. Виняток становить лише спеціально розроблений для цієї мети, широкий і повністю неопреновий пояс, за яким може вільно переміщатися спеціальна подушечка з закріпленими на ній колючими елементами. По-друге, зафіксований щодо тіла аплікатор буде впливати на одні й ті ж точки протягом всієї процедури, а фахівці радять періодично зрушувати аплікатор щодо поверхні тіла. Це пов'язано з тим, що в точці впливу кожної голки поступово відбувається локальне «звикання», і інтенсивність впливу знижується. І, по-третє, наша шкіра еластична: наприклад, при нахилі тулуба вперед шкіра на попереку розтягується.

Якщо в цей момент на попереку знаходиться закріплений поясом аплікатор, його притиснуті голки будуть ковзати уздовж поверхні шкіри, дряпаючи її і викликаючи хворобливі відчуття.

Тому навіть з широким якісним неопреновим поясом не рекомендується рухова активність.

Упаковка

1 масажер у поліетиленовій упаковці.

Категорія відпуску

Без рецепта.

Виробник

ДОРФ Н.Н. ФОП, Україна.