

## **Описание**

Иппликатор массажер Кузнецова - средство рефлексотерапевтического воздействия на организм человека), гибкая пластмассовая пластина или эластичный ремень с множеством шипов, с нажимом накладываемые на какой-либо участок тела с оздоровительной целью (созданы И. И. Кузнецовым). Изначально разрабатывался как средство против лунатизма.

### **Способы прижатия аппликатора к телу**

Тибетский аппликатор (Аппликатор Кузнецова) можно прижимать к поверхности тела тремя способами:

#### **С помощью веса тела**

Этот способ является самым эффективным и удобным, т.к. в этом случае давление игл на кожу будет наиболее равномерным по всей поверхности. Для этого способа массажа мы рекомендуем использовать большой мягкий коврик, а также валики для поясницы или шеи. Игольчатый массажер кладут на твердую горизонтальную поверхность, чаще всего на пол, затем на него ложатся или садятся. Можно использовать диван или кровать, но только если они обладают достаточной жесткостью. В процессе массажа необходимо периодически приподниматься и немного смещаться относительно аппликатора, чтобы менялись точки приложения игл. Этот способ применим для воздействия на спину, живот, ягодицы, шею и др. Достоинством этого способа является то, что он не требует усилий от человека, поэтому воздействие может быть длительным. Особенностью массажа с помощью веса тела является невозможность регулировать силу, с которой давят иглы. Поэтому для такого массажа чаще применяют аппликаторы с менее острыми иглами.

Особняком стоит воздействие с помощью веса тела на ступни. Для массажа ступней мы рекомендуем использовать большой мягкий коврик или специализированный мягкий коврик для ступней.

Для повышения тонуса мы рекомендуем использовать более острые иглы, в остальных случаях – менее острые. Массаж ступней проводится в положении стоя. При необходимости можно регулировать силу давления игл на ступни, опираясь руками о спинку стула, стол или подоконник. Если процедура кажется вам слишком болезненной, допускается массировать ступни, сидя на стуле.

#### **С помощью рук**

В этом случае используют небольшую массажную подушечку. Ее накладывают на нужную зону и надавливают сверху руками. Каждые 15-20 секунд немного смещают подушечку относительно поверхности тела. Этот способ применяется для массажа шеи, головы, суставов, рук, ног и др. Достоинство этого способа – возможность регулировать силу прижатия игл (поэтому мы рекомендуем использовать аппликатор с более острыми иглами). Недостаток – необходимость прикладывать некоторые физические усилия.

### **При помощи эластичного пояса**

Этот вариант обладает некоторыми недостатками. Во-первых, как показывает практика, таким способом достаточно сложно добиться оптимального и равномерного прижатия игл к поверхности тела. Исключение составляет лишь специально разработанный для этой цели, широкий и полностью неопреновый пояс, по которому может свободно перемещаться специальная подушечка с закрепленными на ней колющими элементами. Во-вторых, зафиксированный относительно тела аппликатор будет воздействовать на одни и те же точки в течение всей процедуры, а специалисты советуют периодически сдвигать аппликатор относительно поверхности тела. Это связано с тем, что в точке воздействия каждой иглы постепенно происходит локальное «привыкание», и интенсивность воздействия снижается. И, в-третьих, наша кожа эластична: например, при наклоне туловища вперед кожа на пояснице растягивается.

Если в этот момент на пояснице находится закрепленный поясом аппликатор, его прижатые иглы будут скользить вдоль поверхности кожи, царапая ее и вызывая болезненные ощущения.

Поэтому даже с широким качественным неопреновым поясом не рекомендуется двигательная активность.

### **Упаковка**

1 массажер в полиэтиленовой упаковке.

### **Категория отпуска**

Без рецепта.

### **Производитель**

ДОРОФ Н.Н. ФЛП, Украина.