



WWW.DEKRACHTBRON.BE

EBOOK – FREE STOELMASSAGE



WAT is STOELMASSAGE

Stoelmassage is een drukpuntmassage met duimen, handpalmen, ellebogen, ... Deze massage wordt uitgevoerd op een speciale stoel, terwijl de klant de kleding aanhoudt. Een volledige behandeling duurt twintig minuten.

Het is een revitaliserende, ontspannende massage van hoofd, nek, schouders, rug, armen en handen. Het spier- en zenuwweefsel wordt gestimuleerd en de doorbloeding bevordert. Het versterkt het immuunsysteem, vermindert stress en vermoeidheid en verbetert de concentratie. Het is een eenvoudige massagevorm en kan zonder specifieke voorkennis aangeleerd worden.

Het masseren van zittende cliënten is zo oud als massage zelf. De herontdekking van de stoelmassage startte in 1980, toen de Amerikaan David Palmer begon te experimenteren met het geven van massage op een stoel.

VOOR WIE is STOELMASSAGE interessant

Een stoelmassage is ideaal voor werknemers in een bedrijf of voor mensen met weinig tijd, mensen die onderhevig zijn aan veel stress en vele uren doorbrengen in eenzelfde houding.

Stoelmassage is een ideale massagevorm om demonstraties mee te geven op beurzen en/of evenementen. Een ideale aandachtstrekker om je massagepraktijk voor te stellen of publiciteit te voeren voor een bedrijf.

VOORDELEN van een STOELMASSAGE

- Stoelmassage is overal te gebruiken: op evenementen, feestjes, in bedrijven, beurzen, enz.
- Stoelmassage is toegankelijk voor iedereen omdat het over de kleding wordt gegeven.
- Na een stoelmassage kan men onmiddellijk weer aan de slag.
- Een stoelmassage duurt slechts 20 min. en is hierdoor financieel voordelig
- Een stoelmassage ontspant en geeft meer energie.
- Het bevordert de bloedsomloop en stimuleert de lymfestroom.
- Het verbetert de ademhaling en het concentratievermogen.
- Positief voor werkklimaat en afname ziekteverzuim.
- Stoelmassage is vooral een preventieve behandeling.

VOORBEREIDING van de STOELMASSAGE

- Informeer naar de gezondheidstoestand van de klant. Nu en vroeger.
- Spreek een teken af wanneer de druk goed is, te veel of te weinig is.
- Bij voorkeur geen stoelmassage op een lege maag.
- Voor alle zekerheid geen stoelmassage bij zwangere vrouwen.
- Geen stoelmassage bij gebruik van bloedverdunners.
- Zorg voor een gemakkelijke zithouding. Dit is een gestrekte rug met kin iets naar borstkas getrokken zodat de nek ook recht is.
- Bij twijfel om medische redenen: NIET MASSEREN.

LICHAAMSHOUDING van de STOELMASSEUR

- Hou je rug recht en je zwaartepunt laag. Beweeg vanuit onderlichaam.
- Achterste been is gestrekt.
- Voorste been is licht gebogen, nooit voorbij de voet.
- Sta op bal van achterste voet. Het achterste been is meestal recht.
- Oefen druk uit door het verplaatsen van je gewicht, niet door je kracht.
- Zet je armen altijd onder een rechte hoek op de zone waar je druk geeft
- Draag gemakkelijke kleding waarin je armen en benen kan strekken.
- Ellebogen en armen vrij houden.
- Adem in tijdens het verplaatsen en adem uit tijdens het geven van de druk.

CONTRA-INDICATIES van STOELMASSAGE

- Ontstekingen of infecties
- Koorts.
- Trombose en bij hartkwalen
- Zwangerschap.
- Op spataderen en kapotte huid.
- Kanker.
- Gebruik van bloedverdunners.

OVERZICHT van de STOELMASSAGE TECHNIEKEN

OPWARMING

Contact maken.

Rechte strijkingen op de rugspier.

Dwarse strijkingen op de rugspier.

MASSAGE van de SCHOUDERBLADZONE

Duimdrukken rugspieren in schouderbladzone.

Duimdrukken rugspier met duimen naast elkaar.

Drukken rugspier met elleboog naast schouderblad.

Drukken onder schouderblad.

Stretchen schouderzone met elleboog in nek.

Stretchen met ellebogen naar achter.

Losmaken van de schouders.

MASSAGE van NEK en SCHOULDERS

Nekmassage.

Nekmassage met handen in bidhouding.

Duimdrukken van de nek.

Duim over duim strijking van de nekspieren.

Duimdrukken van de schedelrand.

Kneden van de schouderpijeren achter klant.

Circulair masseren van de schouderpijier.

Vuistrol van de nek voor de klant.

Kneden van de schouderpijeren voor de klant.

Masseren van de schouderpijeren met onderarmen voor de klant.

Duimdrukken van de schouderpijier voor de klant.

Masseren van de hoofdhuid voor de klant.

Zijwaartse nekstretch.

Achterwaartse en voorwaartse nekstretch.

MASSAGE van de RUG en ONDERRUG

Duimdrukken van de rugspieren.

Masseren van de onderrug met onderarm.

Duimdrukken 3 lijnen van de onderrug.

Masseren van de onderrug met handen in bidhouding..

Diep masseren van de onderrug.

Handpalm masseren van het bekken.

Duimdrukken van de bekkenrand.

MASSAGE van de HEUPEN en BOVENBENEN

MASSAGE van ARMEN en HANDEN

Masseren arm met beide handen.

Duimdrukken 3 lijnen van rugzijde arm.

Masseren van bovenarm.

Wringen van bovenarm.

Handpalmdruk van de onderarm.

Masseren van de onderarm.

Duimdrukken van de onderarm.

Duimdrukken van de pols.

Losschudden van het polsgewricht.

Stretchen van de pols met duimen.

Rotatie en stretchen van het polsgewricht.

Masseren van de handrug.

Masseren van de middenhandsbeentjes

Duimmassage van de handpalm.

Masseren van de vingervliezen.

Draaien van de vingers.

Afstrijken van de vingers.

Stretchen van de armen.

EINDE van de STOELMASSAGE

Handpalm drukken van de rugspieren.

Tapoteren van de rug.

Afstrijken van de rug.

CONTACT MAKEN

POSITIE MASSEUR	Sta achter klant
PLAATS DRUK	Plaats beide handen zonder druk op de schouders van de klant.
TECHNIEK	Kom tot een rustige ademhaling en probeer voeling te krijgen met de klant.
OPMERKING	



RECHTE STRIJKINGEN op de RUGSPIER

POSITIE MASSEUR	Sta achter klant
PLAATS DRUK	Plaats rechter hand op rechter heup klant
TECHNIEK	Linker hand maakt een strijking op linker rugspier (naast ruggengraat) van onder naar boven. Bovenaan afdraaien naar buitenkant schouder. Terugkeren zonder druk.
OPMERKING	Idem rechts.



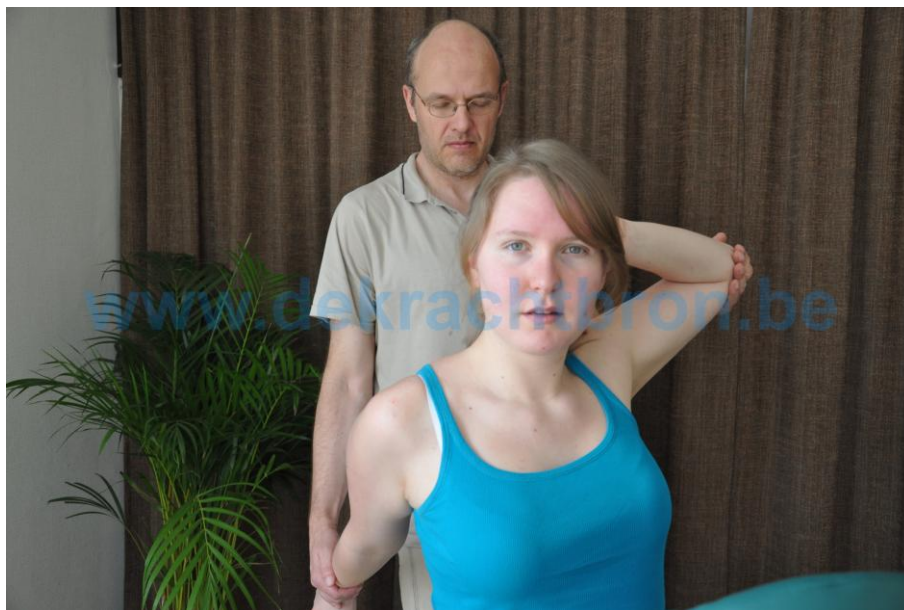
DUIMDRUKKEN RUGSPIEREN in SCHOUDERBLADZONE

POSITIE MASSEUR	Sta achter klant
PLAATS DRUK	Plaats beide duimen bovenaan rugspier naast ruggengraat. Eén duim aan elke zijde
TECHNIEK	Duimdruk en verplaats naar onder.
VARIATIE	Druk met handwortel (vingers naar buiten)
OPMERKING	Zorg voor loodrechte druk!



STRETCHEN SCHOUDERZONE met ELLEBOOG IN NEK

POSITIE MASSEUR	Sta achter klant die rechtop zit.
PLAATS DRUK	Klant gaat rechtop zitten. Plaats linker hand klant op zijn achterhoofd. Plaats linker hand achter linker elleboog klant en neem met rechter hand de rechter pols van klant vast.
TECHNIEK	Strek linker elleboog en rechter arm naar achter.
VARIATIE	Stretching met beide handen in de nek.
OPMERKING	Ondersteun met zijkant van je lichaam. Idem links.



MASSEREN van BOVENARM

POSITIE MASSEUR	Kniel links naast de klant
PLAATS DRUK	Leg pols linker arm klant op je linker schouder.
TECHNIEK	Masseer de bovenarm tussen beide handen door op en neer te bewegen
OPMERKING	Idem rechts



EBOOK STOELMASSAGE BESTELLEN

Dit is de GRATIS versie van ons ebook stoelmassage.

U kunt per email info@dekrachtbron.be de VOLLEDIGE versie bestellen van ons ebook stoelmassage met 53 technieken. Ons volledig ebook kost 10 euro.

Op deze gratis versie van ons ebook vindt u 5 technieken stoelmassage. De volledige versie van ons ebook stoelmassage omvat 53 technieken. Allemaal duidelijk omschreven en voorzien van foto's.

U kunt ons VOLLEDIG ebook stoelmassage met 53 technieken online bestellen:

1. Stuur een email naar info@dekrachtbron.be met vermelding bestelling ebook stoelmassage.
2. Stort het verschuldigde bedrag 10 euro op onze rekening met vermelding ebook stoelmassage.
BANK ARGENTA: 979-6201531-35
IBAN BE57 9796 2015 3135
BIC ARSPBE22
3. Wij mailen u het ebook na controle betaling.

Dit ebook stoelmassage is een product van Massagecentrum De Krachtbron en mag gratis verspreid worden, zonder toelating, mits vermelding van onze gegevens.

Ontdek op onze website de ebooks over acupressuur, buikmassage en hoofdmassage.

MASSAGECENTRUM DE KRACHTBRON
Dendermondsesteenweg 29
9270 KALKEN
BELGIE
www.dekrachtbron.be
info@dekrachtbron.be

