

SkirnMood® Premium Silicone Cupping set for Vacuum Massage

Kiitos, kun valitsit Hyvän Olon Maailman imukupit! Olen nähnyt paljon vaivaa löytääkseni sinulle hyvät ja laadukkaat imukupit ja toivon niistä olevan sinulle vuosikausiksi iloa ja hyötyä. Lue ohjeet huolellisesti ja opettele kupin käyttöä ensin käsivarteen. Aloita käyttö lyhyillä hoitoajoilla ja maltillisella alipaineella ja nauti upeista tuloksista.



Vartalon käsittely: Imukuppihieronnassa imukuppiin muodostetaan alipaine puristamalla kuppia sivuilta. Hierontakuppi asetetaan iholle ja puristetaan kupin sivuilta, jolloin alipaine syntyy ja kudokset kohoo kupin sisällä. Kuppia liu'utetaan hyvin öljytyllä iholla hieman kuppia nostamalla (ei painaen), pyörivin tai suoraan rauhallisin liikkein. Suuntaa liike aina kohti imusolmukkeita, joihin nesteet ja kuona-aineet on tarkoitus ohjata: jaloissa kohti nivusia ja käsissä kohti kainaloita. Näin nesteet ja kuona-aineet pääsevät poistumaan kehosta ja saat aikaan hyviä tuloksia. Voit myös "pistekupata" pitämällä kuppia paikoillaan.

Hoitovaiheet vartalolle:

Paikallinen imu eli pistekupaus lihaskireyden ja kipupisteiden hoidossa: aseta kuppi kipu- tai jännityskohtaan ja jätä paikoilleen 1-2 minuutin ajaksi. Aloita lyhyellä ajalla ja seuraa tilannetta. Pistekuppauksesta iholle jää helposti jälkiä.

Aloita vartalonhoito takaa niskasta ja etene alaspäin, tue ihoa vapaalla kädellä.

Selkä: Selässä voit liu'uttaa kuppia suoraan vedoin edestakaisin poikittaissuunnassa, alhaalta ylös tai ylhäältä alas tai ympyrää pyöritellen.

Vatsa: Vatsan alue käsitellään myötäpäivään tai poikittaisilla vedoilla.

Reidet: Reidet alhaalta ylös kohti nivusia. Selluliittialueet poikittain tai pyöritellen.

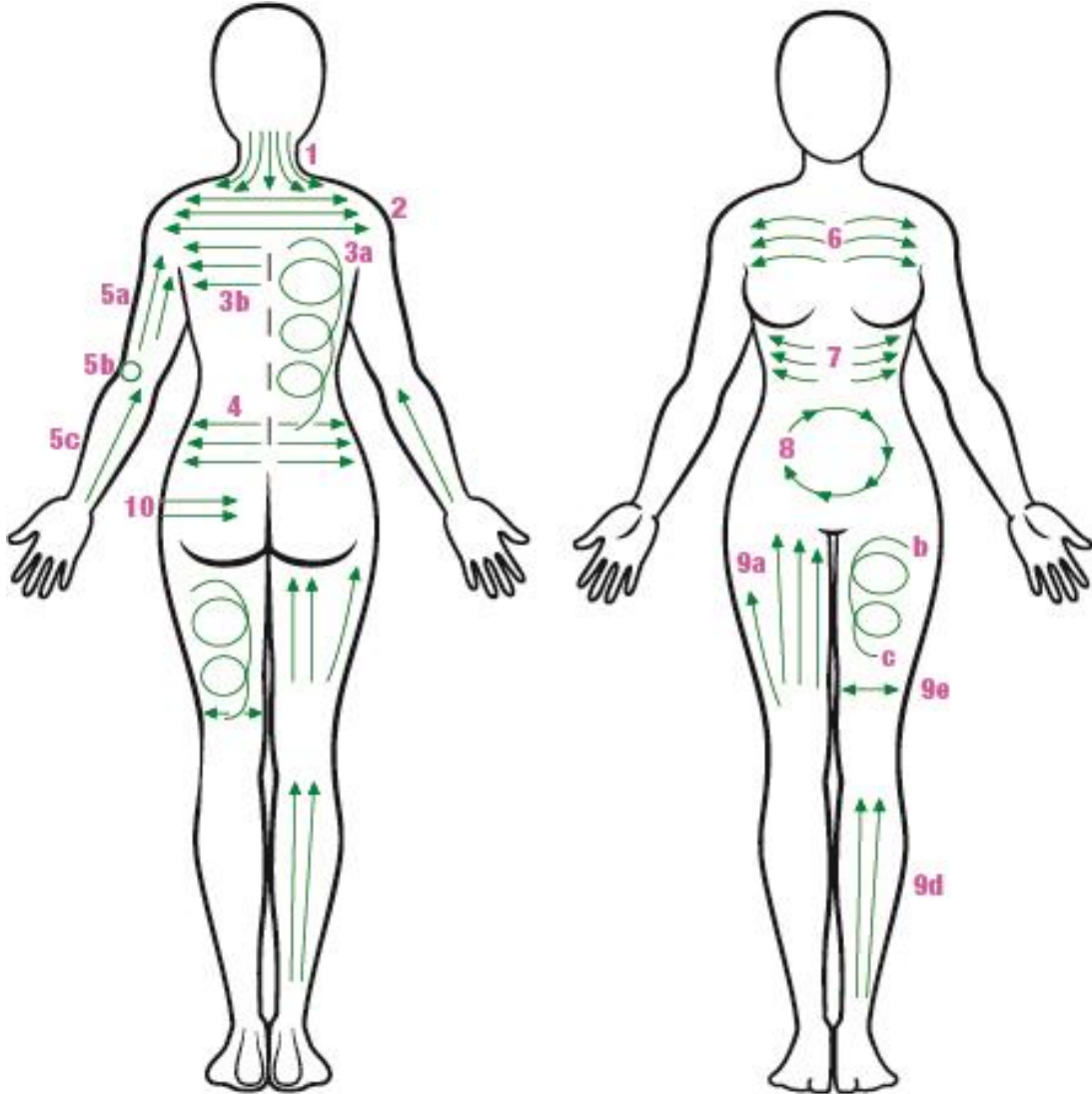


Vartalohoidon esteet/kontraindikaatiot

Älä hiero jos: iho on rikki tai erittäin ohut, kierrä isot koholla olevat luomet, älä hiero ihottuman päältä vaan sen ympäriltä. Suonikohjuisia sääriä/pullottavia suonia ei saa hieroa. Sairauksista syöpä on ehdoton kontraindikaatio, epilepsia, sydänsairaudet, vaikea diabetes, venähdys tai tuore vamma, kuume ja tulehdussairaudet ovat myös hoidon esteitä, samoin verenohennuslääkitys (Marevan). Raskaana olevan ylävartaloa esim. kasvoja ja käsiä voi käsitellä imukupeilla, mutta ei alaselkää, Älä hiero lapsia. Epäselvissä tilanteissa kysy neuvoa lääkäriltäsi.

SkinMood vartalohoitoa helpottavia vinkkejä

- Jokaisen osion jälkeen käsiteltyä aluetta sivellään käsillä.
- Tue tarpeen mukaan vapaalla kädellä ihoa, jolloin käsittely tuntuu miellyttävämmältä, ei venytä ihoa ja kuppi pysyy paremmin ihossa kiinni.
- Tee rauhallisia vetoja ja nosta kuppia hiukan ylöspäin, älä paina!
- Jos kuppi irtoaa iholta, laita se takaisin ja jatka käsittelyä.
- Älä käsittele ihoa liian pitkiä aikoja. Imukuppihieronta on tehokasta ja sen vaikutus kestää pitkään hoidon päättymisen jälkeen.
- Valitse kupin koko käsittelyalueen mukaan. Ohjeet ovat suuntaa antavia.
- Tukkeutunut kudος ja selluliitti saattavat olla arkoja, joten aloita alueiden käsittely esim. pienempää kuppia käyttäen ja kevyellä alipaineella. Kun kudος tottuu ja kireys helpottaa, voit vähitellen tehdä isommalla kupilla ja alipaineella. Etene kehoasi kunnioittaen!
- Kipukohtia ja jännitystiloija voi hoitaa tehokkaasti pistehoitona pitämällä kuppia hetken aikaa paikallaan. Vaikutusta voi tehostaa ”ravistamalla” kuppia.
- Jos kuppi irtoilee, tarkista öljyn määrä. Jos sitä on liikaa tai liian vähän, kuppi irtoaa helpommin.



SkinMood vartalon imukuppihierontajärjestys

- 1) **Niska:** Aloita isommalla M-kasvokupilla ja liikuta kuppia niskasta alaspäin. Lopuksi sively.
- 2) **Hartiat:** tällä alueella pienempi L-vartalokuppi toimii hyvin. Hartioita voit käsitellä yhdensuuntaisin sivulta sivulle suuntautuvien tai edestakaisin liikkein. Voit tehdä myös ns. pistehoitoa, jossa pidät alipaineella kuppia paikallaan ½ - 2 min. (kokeile aluksi lyhyttä aikaa ja pidennä, kun tiedät miten kudokset reagoi). Voit tehostaa vaikutusta ”ravistamalla” kuppia. Saat kupin irti puristamalla sitä reunoilta tai liu’uttamalla sormen kupin reunan alle. Lopuksi sively.
- 3) **Selkä:** Selän aluetta voit hoitaa eri tavoin. Kokeile kumpi tapa tuntuu parhaalta. Käytä L- tai XL-koon kuppia. Lopuksi sively.
 - 3a) Voit liikuttaa kuppia laajoin ympyränmuotoisin vedoin edeten ylhäältä alaspäin ja lopuksi alhaalta ylös kohti kainaloa pitkällä rauhallisella liu’utuksella. Tee ensin toinen puoli ja sitten toinen puoli. Lopuksi sively.
 - 3b) Helpoimmassa versiossa voit edetä poikittaisin vedoin selkärangasta kohti kylkiä. Etene osan kerrallaan ylhäältä alas. Lopuksi sively.
- 4) **Alaselkä:** Käsittele poikittaisin vedoin selkärangasta kohti kylkiä ensin toinen puoli ja sitten toinen puoli. Pistehoito laukaisee tehokkaasti lihasjännityksiä! Käytä L- tai XL-kuppia. Lopuksi sively.
- 5) **Kädet:** käsittele kädet alhaalta ylöspäin L-kupilla. A) käsittele kyynärpään yläpuolelta lähtien kohti olkapäätä. B) Kyynärpäässä voit tehdä pistehoitoa asettamalla kupin hetkeksi paikoilleen C) Käsittele käsi kämmenen päältä kyynärpäätä kohti suuntautuvien vedoin. Sively.
- 6) **Etupuoli:** Rintakehä keskeltä sivuille ja kohti kainaloita joko M- tai L-kupilla. Lopuksi sively.
- 7) **Kyljet:** käsitellään luiden suuntaisesti M- tai L-kupilla. Lopuksi sively.
- 8) **Vatsa:** käsitellään myötäpäivään toisella kädellä tukien. Selluliittikohtia voi käsitellä myös poikittaisilla vedoilla L- tai XL-kupilla. Lopuksi sively.
- 9) **Jalat: Etupuoli:** käsittele **reidet** L- tai XL-kupilla polvesta A) ylöspäin suuntautuvien vedoin. Tue toisella kädellä. Selluliittikohdat voit käsitellä 9B) pyörittävien liikkein tai 9C) poikittaisin edestakaisin vedoin. Lopuksi sively. **Sääri** 9D) hoidetaan nilkasta kohti polvea suuntautuvien vedoin. **Takapuoli:** 9E) käsittele reidet ja sääret samoin kuin etupuolella. Aloita reiden käsittely polvitaipteen yläpuolelta ja lopeta säären käsittely ennen polvitaivetta. Lopuksi sively.
- 10) **Pakarit:** käsittele sivulta keskelle suuntautuvien vedoin L- tai XL-kupilla. Lopuksi sively.

