

# tuuli



**Anweisungen**

[www.tuuli-shop.com](http://www.tuuli-shop.com)

# Holztherapie

Maderotherapie oder Holztherapie ist eine ganzheitliche Massagetechnik, die kraftvolle und oft wiederholte Bewegungen mit speziell entwickelten Holzwerkzeugen (Massagerollen, Konturschabern und Vakuumköpfen) in verschiedenen Größen und Formen nutzt. Jedes Holzwerkzeug hat eine bestimmte Verwendung für einen bestimmten Körperteil. Maderotherapie hat viele ganzheitliche Anwendungen, da sie Energie ausgleicht und Stress reduziert. In jüngerer Zeit wird diese Therapie auch wegen ihrer ästhetischen Vorteile genutzt, da sie zur Festigung und Konturierung des Körpers, zur Verringerung von Falten sowie zur Beseitigung von lokalisiertem Fett und zur Bekämpfung von Cellulite verwendet werden kann. Verschiedene Holzmassagewerkzeuge werden verwendet, um Fett und Cellulite aufzulösen. Mit den Holzinstrumenten wird direkter Druck auf „Problemzonen“ ausgeübt, während überschüssiges Körperfett natürlich abgebaut wird.

Holztherapie kann für lymphatische Entwässerungszwecke und Konturierung bestimmter Körperbereiche vollständig am Körper angewendet werden. Die Technik und das Werkzeug, das Sie verwenden, hängt von der Körperregion und dem Grund für die Holztherapie ab. Während die meisten Lymphdrainagemassagen im Bauchbereich durchgeführt werden, können Gesicht, Arme, Rücken, Oberschenkel und Beine von Lymphdrainage sowie Körperkonturierung und Schlankheitszwecken profitieren.



# Werkzeuge für die Holztherapie

**Massageroller** werden in einer auf und ab Bewegung (ähnlich wie ein Nudelholz) auf dem Bauch und in anderen Bereichen, in denen lokalisierte und hartnäckige Fettablagerungen vorliegen, die vom Körper entfernt werden müssen, verwendet. Dieses Werkzeug hilft auch, Fettpolster (Grübchen) zu zerteilen. Es verbessert die Durchblutung, formt die Muskeln und glättet die Haut. Es sollte für 5 Minuten mit Massageöl verwendet werden.



**Der T-förmiger Roller** stimuliert die Durchblutung und Drainage in den Lymphdrüsen und hilft dabei, angesammeltes Fettgewebe zu beseitigen. Dieses Werkzeug hilft, Fettpolster an schwer zugänglichen Stellen zu beseitigen, das Erscheinungsbild von Cellulite zu verbessern und die Haut zu straffen. Verwenden Sie Massageöl auf dem Körperteil, das behandelt wird, und bewegen Sie das Werkzeug auf und ab auf der zu behandelnden Stelle.



**Der Rückenroller** hat viele Verwendungsmöglichkeiten. Er kann als Rückenmassagewerkzeug zur Linderung von Schmerzen und Verspannungen im Rücken verwendet werden. Er kann auch zur Konturierung von BH-Fett und der Taille verwendet werden. Um Rückenschmerzen zu lindern, verwenden Sie dieses Werkzeug gleichzeitig in einer vertikalen Bewegung auf dem Rücken. Um Konturen und hartnäckiges BH-Fett und Liebesgriffe loszuwerden, platzieren Sie den Gürtel hinter dem Kunden horizontal und bewegen sich in einer Zugbewegung von links nach rechts und zurück. Verwenden Sie Massageöl, wenn Sie diese Behandlung durchführen, um die besten Ergebnisse zu erzielen.



**Das Konturbrett** wird verwendet, um den Körper zu konturieren und beim Entfernen von überschüssigem Fett über das Lymphsystem zu unterstützen. Es entwässert und erleichtert den Wiederaufbau der mobilisierten Giftstoffe und Fette. Es strafft und festigt die Haut. Ein Öl wie Jojoba oder ein Öl, das beim Festziehen der Haut hilft, sollte bei der Verwendung dieses Brettes verwendet werden. Dieses Brett sollte nach dem Aufwecken des Körpers mit einer leichten Handmassage verwendet werden. Es sollte auch nach dem Saugnapf verwendet werden, um die Entfernung von Giftstoffen und Fetten zu unterstützen.



**Tassen** werden verwendet, um Fett aus Bereichen des Körpers zu saugen, in denen das Fett bereits durch den Transfer des Fettes zu den Lymphdrüsen abgebaut wurde. Die Saugnäpfe funktionieren, indem sie das lokalisierte Fettgewebe reduzieren und Schadstoffe herausziehen, während sie eine gesunde Durchblutung stimulieren. Der Saugnapf sollte nach dem Einsatz aller Rollwerkzeuge verwendet werden. Denken Sie daran, dass die Rollwerkzeuge zur Abbau von Giftstoffen verwendet werden. Daher sollten die Vakuumkuppeln verwendet werden, um das Fett und die Giftstoffe zu den Lymphdrüsen zu leiten. Leichtes Massageöl sollte bei der Verwendung von Vakuumkuppeln zum Abtransport von Rückständen verwendet werden. Verwenden Sie dies für 5 Minuten, indem Sie die Saugkraft an der Behandlungsstelle anbringen und schnell anheben und auf den umliegenden Bereichen ablegen und die Bewegungen



**Der Gesichtsroller** wird verwendet, um die Durchblutung zu stimulieren und die Haut im Gesicht zu straffen. Verwenden Sie dieses Werkzeug auf der Stirn, den Wangen und dem Hals in einer auf- und abwärts Bewegung. Sie können es mit einer Gesichtstraffungscreme für 5 Minuten auf jeder Seite des Gesichts verwenden.

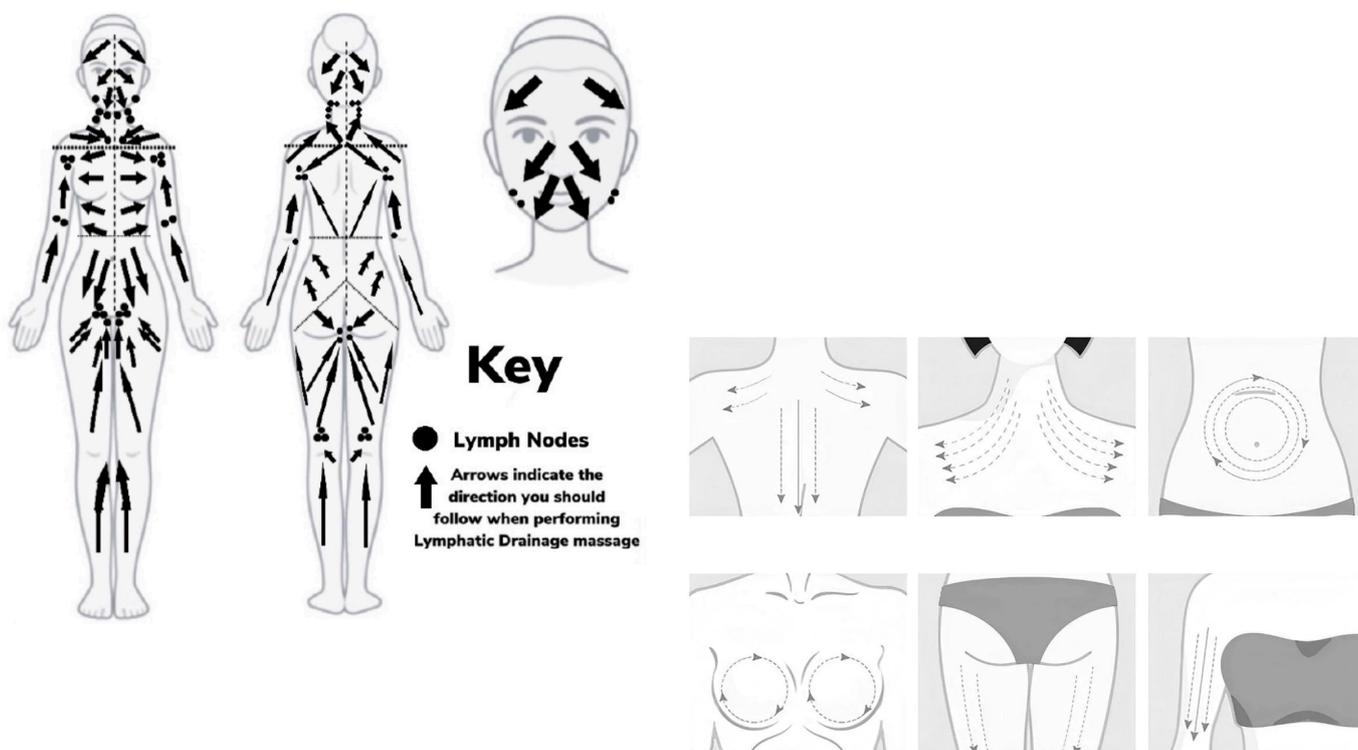
**Das Mini-Konturbrett** wird verwendet, um Konturen zu erstellen und dazu beizutragen, feine Linien im Gesicht zu reduzieren. Das Konturbrett sollte nach allen Rollwerkzeugen verwendet werden.



# Holztherapietechnik

**Der erste Schritt** besteht darin, Massageöl zu verwenden, um sicherzustellen, dass Ihre Haut gut geschmiert ist. Sie können ein Öl verwenden, das hautstraffende Eigenschaften hat. Der nächste Schritt ist, den Körper aufzuwärmen und ihn für die Holztherapiebehandlung vorzubereiten, indem Sie die Behandlungszone massieren. Sie können die Haut mit den Fingerspitzen und der Handfläche hin und her rollen. Nachdem Sie die Behandlungszone mit Ihren Händen massiert haben, wählen Sie den entsprechenden Holzmassageroller aus, um mit der Holztherapie zu beginnen. Egal, ob Sie Holztherapie für Lymphdrainage oder Körperkonturierung durchführen, Sie müssen verstehen, in welche Richtung die Giftstoffe und Fettreste den Körper verlassen müssen.

Die schwarzen Kreise stellen die Lymphknoten dar, in denen Giftstoffe und Fettpartikel durch den Körper gefiltert werden. Die Pfeile repräsentieren die Richtung, die Sie bei der Durchführung von Holztherapie und Lymphdrainage einhalten müssen. Sie sollten bei dieser Aktion den Saugnapf und das Konturbrett verwenden. Diese zwei Werkzeuge für die Holztherapie unterstützen bei der Ableitung.



Nachdem Sie die Holzrollen verwendet haben, müssen Sie den Saugnapf verwenden. Der Saugnapf fungiert wie ein Vakuum, sodass Sie ihn manuell verwenden, um die Giftstoffe und Fette an den Bereich der Lymphdrüsen zu leiten und weg von der behandelten Stelle. Das Konturbrett wird zur Ableitung von Giftstoffen und Fett verwendet. Dieses Werkzeug ist so hergestellt, dass es neben den Kurven des Körpers glatt verwendet werden kann. Je nachdem, welchen Körperbereich Sie bearbeiten, verwenden Sie das Brett, um die Ableitung in die Richtung der im Diagramm angezeigten Pfeile zu bewegen.

Bei der Holztherapie am Gesicht befolgen Sie dasselbe Format wie beim Körper. Beginnen Sie zunächst mit einer Gesichtsmassage. Massieren Sie das Gesicht fest in die in der Abbildung angezeigte Richtung. Nach der Massage des Gesichts tragen Sie Öl auf die Haut auf. Nachdem Sie das Öl auf das Gesicht aufgetragen haben, verwenden Sie das von Ihnen gewählte Rollwerkzeug. Bewegen Sie das Werkzeug fest, aber sanft auf und ab und von links nach rechts. Achten Sie darauf, die Werkzeuge in Richtung der Lymphdrüsen zu bewegen. Verwenden Sie die gleiche Technik wie beim Gesicht und für den Hals. Massieren Sie den Hals in Richtung der Pfeile in der Abbildung. Wählen Sie das gewünschte Gesichtswerkzeug aus, um den Hals zu straffen. Der Gesichtssroller eignet sich hervorragend zur Reduzierung von Falten und zur Festigung der Haut.



Für die Video-Präsentation überprüfen Sie bitte unseren YouTube-Kanal:  
<https://www.youtube.com/@tuulishop/videos>



tuuli

[www.tuuli-shop.com](http://www.tuuli-shop.com)

# Reinigung

Ein Holzmassagegerät darf nicht mit Wasser gereinigt werden. Reinigen Sie es mit einem wasserbasierten Desinfektionsspray, wischen Sie es mit einem sauberen Tuch ab und lassen Sie es trocknen.

Holzelemente werden natürlich getrocknet und mit natürlichem Öl eingerieben. Im Vergleich zu Kunststoff ist Holz ein natürliches Material, das aktiv auf die Einflüsse der äußeren Umgebung reagiert.

Setzen Sie die Holzelemente keiner Feuchtigkeit oder schnellen Temperaturwechseln aus. In diesen Fällen könnten kleinere Verformungen an der Holzoberfläche entstehen bzw. das Holzelement könnte sogar brechen. Holz kann mehrere Farbtöne haben, von dunkel bis hell.

