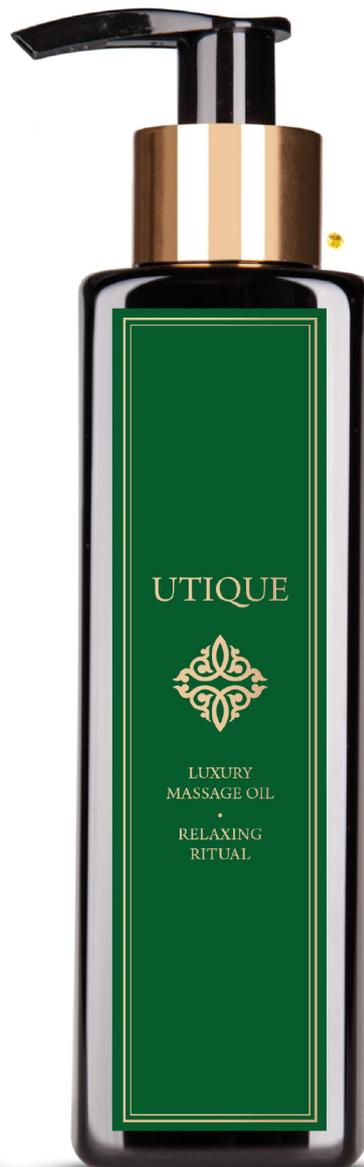


ACEITES DE LUJO PARA MASAJE UTIQUE

VALE LA PENA SABER



UTIQUE

ACEITE DE LUJO PARA MASAJE FIRMING RITUAL

La Línea Utique tiene fórmulas únicas y sofisticadas a través de la combinación perfecta de componentes superiores, de más alta calidad que garantizan sensaciones únicas. Así se caracteriza el aceite de lujo para masaje **FIRMING RITUAL**. Este producto tiene una fragancia excepcionalmente cautivadora, gracias a los aceites volátiles que contiene en su composición. Un masaje con este fenomenal aceite no será un momento más de relajación, sino el momento de tu vida, dedicado solo a ti. Experimenta el poder de tu esencia y disfruta del verdadero placer en tu piel y tus sentidos.



UTIQUE

¿Qué ingredientes hacen que este producto sea tan especial?

Producto con una fórmula preciosa y excepcional, en su composición contiene aceites ricos en ácidos grasos y vitaminas, destacando los siguientes, aceite de: **argán, rosa, jojoba, aguacate, arroz, onagra y caléndula**. Un ingrediente único de aceite a base de extracto de jengibre y también contiene un fantástico aceite de eucalipto.

¿Cuáles son los principales efectos / beneficios de usar este aceite de lujo?

- A través del aroma deslumbrante, proporciona sensaciones de aromaterapia que calman los sentidos, promoviendo una acción depurativa y de bienestar;
- Nutre y restaura intensamente el brillo natural de la piel;
- Acelera el proceso de degradación del tejido adiposo / quema de grasa, contribuyendo a la reducción de volumen;
- Piel sedosa mas suave y agradable al tacto;
- Mejora la elasticidad, firmeza y resistencia de los tejidos de la piel;
- Atenúa visiblemente el efecto "piel de naranja" provocado por la celulitis.

¿Qué influye y determina el logro de los resultados deseados?

Cada ser humano tiene su propio organismo y metabolismo que difiere de persona a persona. Incluso la piel, considerada el órgano más grande del cuerpo humano, tiene características únicas y especiales, en cada uno de nosotros. Tal Como el ser humano necesita tiempo para adaptarse a una nueva realidad (cambios en la familia, en el trabajo, en la alimentación, etc.), así también el organismo e incluso la piel, debido a la complejidad que presenta, necesita su tiempo para adaptarse y reaccionar ante nuevos hábitos de tratamiento, tanto a nivel de producto como a nivel de masaje. De esta forma, dado que no todos somos iguales y no existe una regla de oro común, que determina un cierto tiempo para obtener los resultados deseados, estos siempre se lograrán de acuerdo con las características individuales de cada individuo. Estos resultados también pueden estar influenciado por factores internos, como por ejemplo: la predisposición genética y cambios hormonales. En determinados casos es posible obtener resultados más rápidamente y en otros, puede convertirse en un proceso más lento. Lo importante es mantener el foco en el objetivo y realizando correctamente el tratamiento, ser consciente de los cambios graduales, a través de pequeños detalles que nuestros tejidos cutáneos nos muestran a diario.

¿Qué factores contribuyen positivamente al logro de los objetivos previstos?

Para alcanzar los objetivos previstos, es fundamental tener en cuenta determinados factores, que serán esenciales y un complemento la utilización de este aceite fenomenal, destacando lo siguiente:

- Fotografié las áreas seleccionadas, antes de iniciar el tratamiento, y si es posible, semanalmente, para que tenga la posibilidad de observar / verificar, con más detalle, los resultados obtenidos gradualmente;
- Aplicar el aceite, preferiblemente, después del baño, ya que es en esta etapa cuando la piel es más receptiva a la permeación de ingredientes activos;
- Realice el procedimiento de exfoliación corporal, al menos una vez por semana, para eliminar las células muertas y permitir la penetración de los ingredientes activos del producto;
- Colocar este cosmético a través de maniobras adecuadas que contribuyan, exponencialmente para lograr la meta deseada;
- Ingiera la cantidad diaria recomendada de agua;
- Adopte una dieta equilibrada;
- Practique ejercicio físico con regularidad.

UTIQUE

ACEITE PARA MASAJE DELUXE FIRMING RITUAL

¿Cómo utilizar el producto?

Es fundamental realizar una valoración específica, siempre teniendo en cuenta la necesidad de cada tipo / estado de piel.

Use al menos 3 veces por semana, se recomienda para intensificar los resultados deseados, aplicar diariamente, en zonas seleccionadas, mediante un masaje con maniobras tonificantes y modeladoras. El aceite debe colocarse en manos y luego sobre áreas seleccionadas del cuerpo.

¿Cuáles son los principales beneficios del masaje modelador?

- Activa la circulación sanguínea;
- Aumenta la oxigenación de la piel;
- Reduce el edema (hinchazón);
- Favorece la eliminación de toxinas;
- Acelera el metabolismo;
- Ayuda a reducir el volumen corporal;
- Mejora la elasticidad, firmeza y resistencia de la piel.

¿Cuáles son las contraindicaciones del masaje?

Como todos los tratamientos estéticos, el masaje también contiene contraindicaciones que se oponen a su realización. Es fundamental realizar siempre una correcta valoración, teniendo en cuenta la situación clínica individual. Este tratamiento específico está contraindicado en las siguientes situaciones:

- El embarazo
- Enfermedades cardíacas
- Enfermedades infecciosas
- Hipersensibilidad cutánea
- Enfermedades / cambios de la piel
- Inflamaciones e infecciones generales
- Enfermedades / cambios circulatorios
- Estados febriles
- Fracturas no consolidadas
- Trombosis
- Neoplasias
- Otros diagnósticos sensibles a la activación de la circulación sanguínea y los ingredientes activos específico del producto.

Nota: Se recomienda buscar consejo médico siempre que sea necesario, teniendo en cuenta el estado clínico individual y los ingredientes activos que contiene el cosmético. El análisis final siempre depende de la consideración médica.

UTIQUE

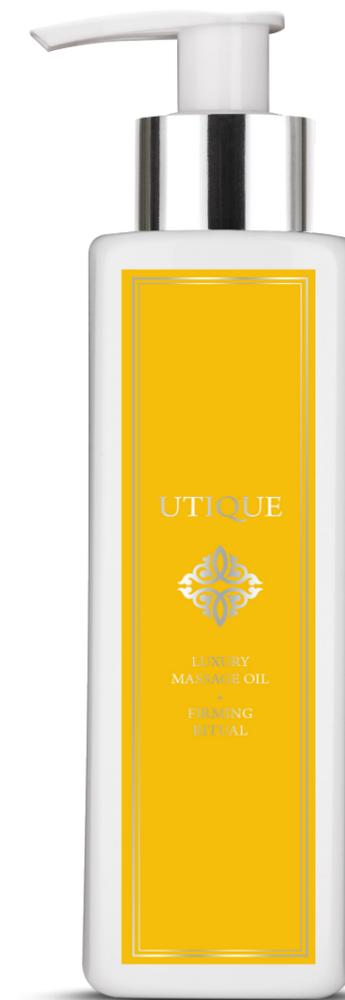
¿Qué es importante retener antes de realizar el masaje modelador?

Tan importante como utilizar un buen aceite y realizar un correcto masaje. El masaje debe realizarse mediante movimientos firmes, profundos y repetitivos.

Atención: Aunque este es un masaje modelador que requiere el uso de maniobras vigorizantes, estos no deberían promover malestar o incluso causar hematomas. El masaje será fundamental para activar la circulación sanguínea, para que sea recurrente, que la zona masajeadas, durante el procedimiento y pocos minutos después de su finalización, presente un tono rojizo y cálido al tacto.

El secreto del masaje no es la fuerza que se ejerce sobre las manos, pero si en el método firme y preciso de cómo estas son manejadas. Lo importante es empezar y practicar, para que el masaje modelador se convierta en un tratamiento y ritual prioritario en tu vida diaria. Siguiendo estas recomendaciones, podrá lograr sus objetivos de una manera efectiva y saludable.

Notas: Para realizar el masaje, simplemente coloque una pequeña cantidad de aceite en sus manos, en caso de ser necesario, durante el tratamiento se puede realizar su reposición. El número de repeticiones indica el número de veces que el movimiento descrito debe repetirse en su totalidad.



UTIQUE



AUTOMASAJE ABDOMEN

PASO 1 - Ponga el aceite en sus manos

Ponga una pequeña cantidad de aceite en sus manos y luego superpóngalas para calentar el producto, No colocando directamente sobre la zona a tratar. Este procedimiento hará que el inicio del masaje sea muy agradable.

PASO 2 - Deslizamiento superficial

Coloque ambas manos sobre el abdomen y realice deslizamientos circulares homogéneos, alrededor del ombligo, incluida la zona de flancos, en sentido de las agujas del reloj. Si es difícil usando ambas manos simultáneamente, puede colocarlas superpuestas. Presión moderada y firme, mediante movimientos rítmicos de superficie. Esta técnica permite el primer contacto de la piel con el aceite e inicia la permeación de los ingredientes activos del producto.

Repeticiones: 10x

PASO 3 - Deslizamiento profundo

Coloque las manos superpuestas y realice movimientos deslizantes circular, con las yemas de los dedos, en sentido de los punteros del Reloj. Presión firme y movimientos profundos. Ayuda en el buen funcionamiento intestinal.

Repeticiones: 10x

PASO 4 - Deslizamiento profundo - Nodular

Cierra las manos, sin ejercer demasiada presión, haz movimientos circulares con los nudillos, en sentido de los punteros del Reloj. Presión firme y movimientos profundos. Ayuda a un funcionamiento adecuado intestinal y en la reducción de volumen/edema.

Repeticiones: 10x

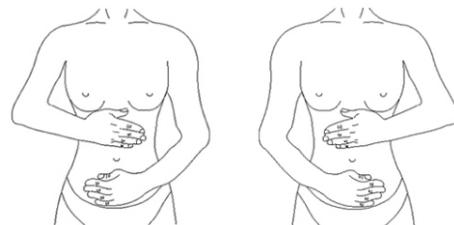
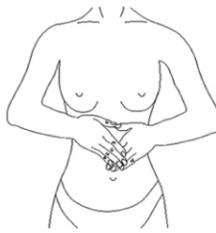
PASO 5 - Deslizamiento profundo - Ir / Venir

Realice movimientos horizontales de deslizamiento profundo de ir y venir.
1° Apoye la mano derecha sobre la zona del ombligo y la mano izquierda abajo.

2° Alternar entonces, con la mano izquierda por encima del ombligo y la mano derecha debajo.

Maniobras realizadas de forma simultánea, continua y profunda, incluyendo el área del flanco. Presión firme. Activa la circulación sanguínea.

Repeticiones: 10x



UTIQUE



PASO 6 - Amasado

La técnica de amasado consiste en colocar sobre toda la mano determinada porción de tejido cutáneo para tratar la adiposidad / flacidez, ejerciendo presión suave entre los pulgares y los demás dedos. Deberá ser realizado en todo el abdomen incluyendo flancos, mediante movimientos alternos entre ambas manos. Técnica profunda que permite despegar la capa adiposa / grasa, activa la circulación sanguínea y desintoxica.

Duración: 45 segundos



PASO 7 - Sujeción

Utilice las puntas de dos, tres o cinco dedos, siempre incluido el pulgar, para sujetar la piel firmemente, estirar hasta alcanzar su máxima elasticidad y hacer "pequeños pellizcos". Realice movimientos de sujeción, en sentido de las agujas del reloj. Esta técnica promoverá un aumento en circulación sanguínea local (hiperemia) y mejora la elasticidad de la piel.

Repeticiones: 10x



PASO 8 - Drenaje

Ejerza presión sobre los pulgares y alternativamente, realice movimientos de deslizamiento por todo el abdomen incluidos los flancos, en dirección descendente. Esta técnica ayuda a activar la circulación sanguínea y facilita el drenaje, de forma a eliminar el exceso de toxinas y líquidos.

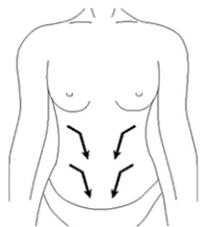
Repeticiones: 10x



PASO 9 - Técnica de deslizamiento final

Deslice ambas manos, simultáneamente, desde las costillas o la cintura hasta la zona inguinal, dibujando una „V” para drenar las toxinas acumuladas y finalizar el masaje de forma relajante.

Repeticiones: 10x



Nota: Inicialmente, puede realizar el masaje frente a un espejo, con el fin de lograr una mejor percepción de las maniobras y movimientos a aplicar.

UTIQUE



AUTOMASAJE MIEMBROS INFERIOR-MUSLOS - Lado Derecho

PASO 1 - Ponga el aceite en sus manos

Ponga una pequeña cantidad de aceite en sus manos y luego superpóngalas para calentar el producto, No colocando directamente sobre la zona a tratar. Este procedimiento hará que el inicio del masaje sea muy agradable.

PASO 2 - Deslizamiento superficial

Coloque la mano derecha sobre la parte lateral externa de la rodilla y la mano izquierda en el lado interior. Realice movimientos deslizantes ascendentes simultáneos, ejerciendo una ligera presión. Luego realice un movimiento hacia abajo sin cualquier presión. El objetivo es contrarrestar la ley de la gravedad y favorecer la circulación de la sangre y linfático.

Repeticiones: 10x



PASO 3 - Deslizamiento profundo

Realice la maniobra de masaje exactamente igual que el paso anterior, pero a través de movimientos alternos, entre la parte interna y externa del muslo, ejercitando una mayor presión hacia arriba.

Repeticiones: 10x



PASO 4 - Deslizamiento profundo

Realizar el masaje con ambas manos en todo el muslo a través de movimientos profundos circulares ascendentes, ejerciendo una presión firme.

Repeticiones: 10x



UTIQUE



PASO 5 - Deslizamiento profundo - Giro Ir / Venir

Realice movimientos de deslizamiento horizontal hacia arriba, de ir / venir. Maniobras realizadas simultáneamente, mediante una presión firme, de forma continua y profunda. Cuando haya terminado la maniobra cerca de la zona de la ingle, deslizarse suavemente sin ejercer cualquier presión y repita el procedimiento.

Repeticiones: 10x



PASO 6 - Amasado

La técnica de amasado consiste en colocar sobre toda la mano determinada porción de tejido de la piel, ejerciendo una presión suave entre los pulgares y los demás dedos. Debe realizarse en la parte interna y externa del muslo, hacia arriba, a través de movimientos alternos entre ambas manos.

Repeticiones: 10x+10x (parte interna + parte externa)



PASO 7 - Deslizamiento profundo - Nodular

Cierre las manos, sin ejercer demasiada presión, realice movimientos circulares ascendiendo, con los nudillos de los dedos, simultáneamente con ambas manos, sobre todo el muslo. Cuando haya terminado la maniobra cerca de la zona de la ingle, deslice suavemente sin ejercer cualquier presión y repita el procedimiento.

Repeticiones: 10x



PASO 8 -Deslizamiento final

Coloque la mano derecha en el lado externo de la rodilla y la mano izquierda en el lado interior. Realizar movimientos deslizantes hacia arriba simultáneamente, ejerciendo una presión moderada Cuando termine la maniobra cerca de la zona de la ingle, deslice suavemente sin hacer cualquier presión. Después de 10 repeticiones, realiza los mismos movimientos, de forma más suave, haciendo menos presión.

Repeticiones: 10x + 10x



Nota: Realice el mismo masaje en el muslo izquierdo. Se recomienda realizar este masaje de pies colocando la pierna apoyada en un lugar plano y alineada hacia el abdomen, o sentado con el muslo apoyada ligeramente flexionada.

UTIQUE



AUTOMASAJE GLÚTEOS - Lado Derecho

PASO 1 - Colocar el aceite en sus manos

Coloque una pequeña cantidad de aceite en la mano derecha y luego cierre la mano ligeramente para calentar el producto, no colocar directamente sobre la zona a tratar. Este procedimiento hará que el inicio del masaje sea muy agradable.

2º PASSO - Deslizamiento superficial

Con el recurso de la mano derecha realizar movimientos deslizantes circulares ascendentes, ejerciendo una ligera presión.

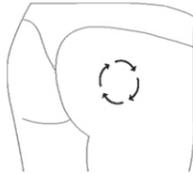
Repeticiones: 10x



PASO 3 - Deslizamiento profundo

Con el recurso de la mano derecha, realizar movimientos circulares de deslizamiento hacia arriba, ejerciendo una presión firme, mediante movimientos profundos.

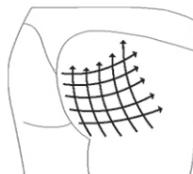
Repeticiones: 10x



PASO 4 - Amasado

La técnica de amasado consiste en colocar sobre toda la mano determinada porción de tejido de la piel, ejerciendo una presión suave entre el pulgar y los dedos restantes. Debe realizarse sobre todo el glúteo, mediante movimientos ascendentes.

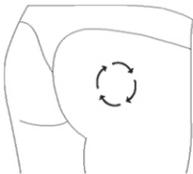
Repeticiones: 10x



PASO 5 - Deslizamiento profundo - Nodular

Cierra la mano derecha, sin ejercer demasiada presión, realiza movimientos circulares ascendiendo, con los nudillos de los dedos.

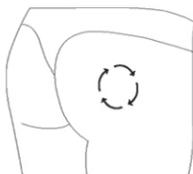
Repeticiones: 10x



PASO 6 - Deslizamiento final

Con la mano derecha, realice movimientos circulares de deslizamiento, hacia arriba, ejerciendo una presión moderada. Después de 10 repeticiones, realiza los mismos movimientos, de forma más suave, ejerciendo menos presión.

Repeticiones: 10x + 10x

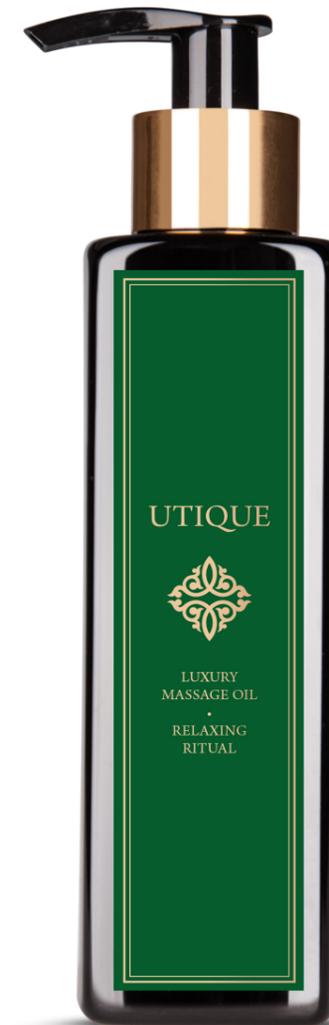


Nota: Realice el mismo masaje en el lado izquierdo o realice ambos lados simultáneamente. Se recomienda, para mayor comodidad, realizar este masaje colocando las rodillas sobre una superficie plana cómoda, o permanecer de pie. Es importante realizar siempre movimientos ascendentes para respetar / contornear la curvatura natural de los glúteos, con el objetivo principal de promover un efecto lifting, con el fin de contrarrestar la ley de la gravedad.

UTIQUE

ACEITE PARA MASAJE DELUXE RELAXING RITUAL

La Línea Utique se caracteriza por contener cosméticos de lujo, debido a las fórmulas excepcionales, gracias a los ingredientes únicos cuidadosamente seleccionados. **El Aceite para Masaje Deluxe Relaxing Ritual** es un producto que proporciona su piel el tratamiento que esta necesita. Recomendado para todos tipos / estados de piel, especialmente para pieles secas y sensible. Contiene aceites en su composición que constituyen la receta adecuada para brindar un momento único de relajación. Tiene una fragancia deslumbrante que calma los sentidos y le da a tu piel solo un toque. deslizante y agradable. Ofrézcase un momento inolvidable de autocuidado y sienta el poder relajante del masaje.



¿Qué ingredientes activos contiene este producto de lujo?

Este producto contiene una fórmula especial y, en su composición, se destaca la presencia de aceites ricos en ácidos grasos y vitaminas, destacando los siguientes, aceite de: **argán, rosa, jojoba, aguacate, arroz, onagra y caléndula**. Un ingrediente excepcional aromaterapia- aceite de **hierba-príncipe**.

¿Cuáles son los principales efectos / beneficios de usar este aceite de lujo?

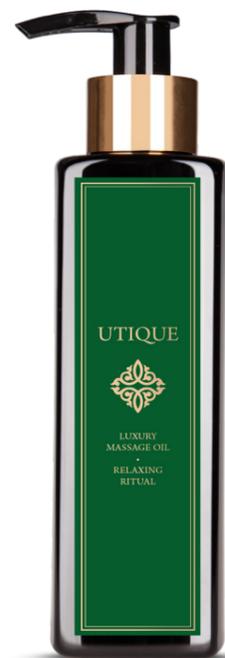
- Transforma el masaje en un momento único, mejorando el estado de ánimo, por sus propiedades excepcionales aromaterapia;
- Relaje su cuerpo y mente a través de la fragancia relajante y la textura suave como la seda;
- Cuida perfectamente la piel: aporta la suavidad que los tejidos cutáneos necesitan para permanecer suave al tacto;
- Nutre y restaura el brillo de la piel sana;
- Mejora la firmeza y elasticidad de los tejidos de la piel;
- Cosmético ideal para realizar masajes corporales relajantes.

¿Cuándo debe usarse y cuál es la aplicación correcta?

Este producto se puede utilizar siempre que sea necesario, diariamente o semanalmente, contribuyendo entonces, para frenar la mente y relajar el cuerpo. Ya sea después de un día agotador o de una semana estresante, el masaje relajante tiene la capacidad para mejorar la calidad de vida. El aceite debe colocarse en sus manos y luego masajear sobre las áreas seleccionadas del cuerpo.

¿Cuáles son los principales beneficios del masaje de relajación?

- Contribuye positivamente a la mejora de la autoestima / autoimagen
- Activa la circulación sanguínea
- Elimina toxinas y desechos metabólicos
- Mejora la oxigenación de la piel
- Piel más firme y elástica
- Piel intensamente hidratada y nutrida
- Alivia el dolor muscular
- Mejora el funcionamiento del tránsito intestinal
- Disminuye el cansancio físico y mental
- Promueve una sensación de calma y bienestar
- Reduce la ansiedad y controla las emociones



¿Cuáles son las contraindicaciones del masaje?

Como todos los tratamientos estéticos, el masaje también contiene contraindicaciones que se oponen a su realización. Es fundamental realizar siempre una correcta valoración, teniendo en cuenta la situación clínica individual. Este tratamiento específico está contraindicado en las siguientes situaciones:

- El embarazo
- Enfermedades cardíacas
- Enfermedades infecciosas
- Hipersensibilidad cutánea
- Enfermedades / cambios de la piel
- Inflamaciones e infecciones generales
- Enfermedades / cambios circulatorios
- Estados febriles
- Fracturas no consolidadas
- Trombosis
- Neoplasias
- Otros diagnósticos que presentan sensibilidad a la activación de la circulación sanguínea y los ingredientes activos específico del producto.

Notas: Se recomienda buscar consejo médico, siempre que sea necesario, teniendo en cuenta el estado clínico individual y los principios activos que contiene el cosmético. El análisis final siempre depende de la consideración médica.

Aspectos importantes a tener en cuenta antes de realizar el masaje:

Tan importante como utilizar un buen aceite y realizar un correcto masaje.

- El masaje debe realizarse mediante movimientos suaves, superficiales y profundos, con la presión adecuada, sin promover dolor o malestar.
- El automasaje es, sobre todo, un momento para reconectarse con la mente y el cuerpo. De esta forma, es una poderosa herramienta para el autocuidado y el autoconocimiento interno que brinda innumerables beneficios.
- Este tratamiento proporciona la inversión correcta dedicada a su salud, proporcionando: **„Mente sana en cuerpo sano!“**

Notas: Para realizar el masaje, simplemente coloque una pequeña cantidad de aceite en sus manos, si es necesario, durante el tratamiento se puede realizar su reposición. Se recomienda adoptar una posición / postura cómoda y ergonómica. durante el tratamiento. El Número de repeticiones indica el número de veces que se debe repetir el movimiento descrito, de forma completa.

Practica y sorpréndete con los resultados, haciendo del masaje un ritual de relajación insustituible.

UTIQUE

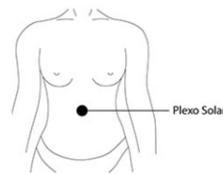


AUTOMASAJE ABDOMEN

PASO 1 - Relajación del plexo solar

El plexo solar, también conocido como plexo celíaco, en el cuerpo humano se ubica detrás del estómago y debajo del diafragma, al nivel de la primera vértebra lumbar. Coloque las manos superpuestas sobre el plexo solar, inhale durante 6 segundos, mantenga 4 y expire 6.

Repeticiones: 3x



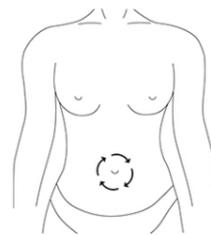
PASO 2 - Ponga el aceite en sus manos

Ponga una pequeña cantidad de aceite en sus manos y luego superpóngalas, para calentar el producto, no colocar directamente en la zona a tratar. Este procedimiento hará que el inicio del masaje sea muy agradable.

PASO 3 - Deslizamiento inicial superficial

Coloque ambas manos sobre el abdomen y realice movimientos deslizantes circulares homogéneos, alrededor del ombligo, incluida la zona del flanco, en sentido de los punteros del Reloj. Si le resulta difícil utilizar ambas manos simultáneamente, puede colocarlas superpuestas. Esta técnica permite el primer contacto de la piel con el aceite y comienza la permeación de los ingredientes activos del producto.

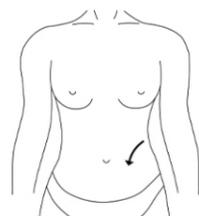
Repeticiones: 10x



PASO 4 - Deslizamiento profundo alterno

Con las palmas de las manos, alternativamente, hacer movimientos deslizantes profundamente en el Cólon Descendente. Favorece el tránsito intestinal.

Repeticiones: 10x



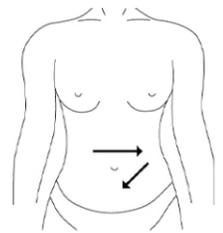
UTIQUE



PASO 5 - Deslizamiento profundo

Com as mãos sobrepostas, realizar movimentos de deslizamento profundos sobre o Cólon Transverso e Descendente. Favorece o trânsito intestinal.

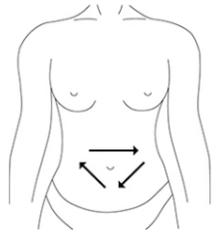
Repetições: 10x



PASO 6 - Deslizamiento profundo

Con las manos superpuestas, realice movimientos de deslizamiento profundos sobre el Colon ascendente, transversal y descendente. Favorece el tránsito intestinal.

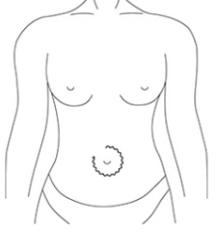
Repeticiones: 10x



PASO 7 - Deslizamiento profundo - Nodular

Cierre las manos, sin ejercer demasiada presión, realice movimientos circulares con los nudillos, en el sentido de las agujas del reloj. Presión ligera y movimientos profundos. Ayuda al buen funcionamiento intestinal y desprende la capa adiposa.

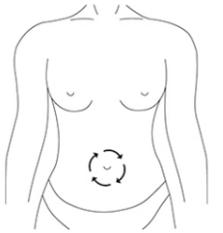
Repeticiones: 10x



PASO 8 - Deslizamiento circular profundo

Coloque las manos superpuestas sobre el abdomen y realice movimientos de deslizamientos circulares profundos, alrededor del ombligo, incluida la zona de flancos, en el sentido de las agujas del reloj.

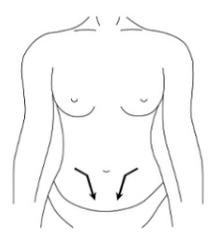
Repeticiones: 10x



PASO 9 - Deslizamiento final - Drenaje

Desliza ambas manos juntas en un movimiento similar al de gatear de una serpiente, desde la cintura hasta la zona inguinal, dibujando una "V", de forma para drenar las toxinas acumuladas y finalizar el masaje de forma relajante.

Repeticiones: 5x



UTIQUE



AUTOMASAJE DE BRAZO - Lado Izquierdo

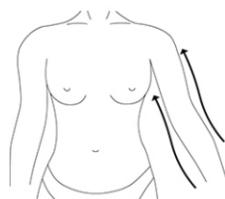
PASO 1 - Ponga el aceite en su mano

Coloque una pequeña cantidad de aceite en su mano derecha y luego cierre ligeramente la mano, para calentar el producto, no colocarlo directamente sobre la zona a tratar. Este procedimiento hará que el inicio del masaje sea muy agradable.

PASO 2 - Deslizamiento superficial total

Con la mano derecha realizar movimientos de deslizamiento hacia arriba en el brazo y antebrazo del lado opuesto. Cuando termine la maniobra en el hombro, deslice suavemente sin ejercer ninguna presión.

Repeticiones: 10x



PASO 3 - Deslizamiento profundo

Con la mano derecha realizar movimientos de deslizamiento profundos ascendiendo en el brazo. Cuando termine la maniobra en el hombro, deslice suavemente, sin ejercer ninguna presión.

Repeticiones: 10x



PASO 4 - Deslizamiento profundo - Giro Ir/venir

Con la mano derecha masajear el brazo a través de movimientos de deslizamientos profundos ascendentes horizontales, de ir / venir. Cuando termine la maniobra cerca del hombro, deslice suavemente sin ejercer ninguna presión y repita el procedimiento.

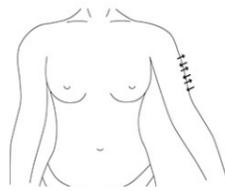
Repeticiones: 5x



PASO 5 - Amasado - Área externa

La técnica de amasado consiste en colocar sobre toda la mano determinada porción de tejido de la piel, ejerciendo una presión suave entre los pulgares y los dedos restantes. Realice este movimiento de manera ascendente, con la mano derecha sobre la región externa del brazo.

Repeticiones: 5x



PASO 6 - Deslizamiento de superficie circular

Con la mano derecha, realizar movimientos circulares de deslizamiento ascendiendo sobre el brazo. Cuando termine la maniobra en el hombro, deslice suavemente, sin ejercer ninguna presión.

Repeticiones: 10x



UTIQUE

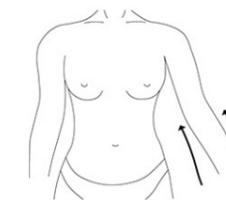


AUTOMASAJE ANTEBRAZO Lado Izquierdo

PASO 1 - Deslizamiento Superficial

Usando la mano derecha, haz movimientos deslizantes ascendiendo sobre el antebrazo izquierdo. Cuando termine la maniobra cerca del área de la articulación del codo, deslice suavemente sin hacer cualquier presión.

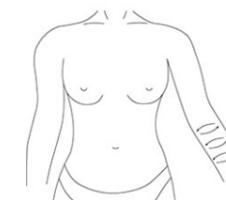
Repeticiones: 10x



PASO 2 - Deslizamiento superficial - Giro Ir/Venir

Con la mano derecha, masajee el antebrazo a través de movimientos de deslizamiento Superficiales ascendentes horizontales, de ir/ venir. Cuando Termine la maniobra cerca del área de la articulación del codo, deslice suavemente sin ejercer ninguna presión y repita el procedimiento.

Repeticiones: 5x



PASO 3 - Deslizamiento circular profundo - Parte Interna

Usando el pulgar de la mano derecha, realiza movimientos ascendente circular y profundo, en la parte interna del antebrazo, hasta la cápsula de la articulación del codo.

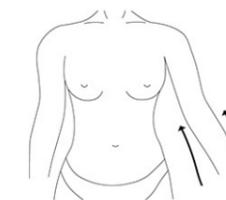
Repetições: 5x



PASO 4 - Deslizamiento superficial

Usando la mano derecha, realizar movimientos deslizantes superficiales ascendentes sobre el antebrazo. Cuando termine la maniobra cerca del área de la articulación del codo, deslice suavemente, sin hacer cualquier presión.

Repeticiones: 10x



Nota: Realice exactamente el mismo procedimiento de masaje en el brazo / antebrazo derecho.

UTIQUE



AUTOMASAJE MUSLOS - Lado Derecho

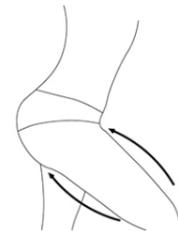
PASO 1 - Ponga el aceite en sus manos

Ponga una pequeña cantidad de aceite en sus manos y luego superpóngalas, para calentar el producto, no colocar directamente sobre la zona a tratar. Este procedimiento hará que el inicio del masaje sea bastante agradable.

PASO 2 - Deslizamiento superficial

Coloque la mano derecha en el lado externo de la rodilla y la mano izquierda en el lado interno. Realice movimientos deslizantes ascendentes, simultáneos, ejerciendo una presión suave. Luego realice un movimiento hacia abajo sin cualquier presión.

Repeticiones: 10x



PASO 3 - Deslizamiento de superficie circular

Coloque la mano derecha en el lado externo de la rodilla y la mano izquierda al costado interno. Realizar movimientos deslizantes circulares ascendentes, simultáneos, hacia la ingle, ejerciendo una suave presión. Luego realizar movimiento hacia abajo sin presión.

Repeticiones: 10x



PASO 4 - Deslizamiento profundo - Nodular

Cerrar las manos, sin ejercer demasiada presión, entrelazar los pulgares de ambas manos y realizar movimientos circulares ascendentes, con tus nudillos, sobre todo el muslo. Cuando termine la maniobra cerca del área de la ingle, deslícela suavemente, sin ejercer presión alguna y repitiendo el procedimiento.

Repeticiones: 10x



PASO 5 - Deslizamiento profundo

Coloque la mano derecha en el lado externo de la rodilla y la mano izquierda en el lateral interno. Une los pulgares de ambas manos y deslice hacia arriba hasta el área del ingle, ejerciendo una ligera presión. Luego realiza un movimiento hacia abajo sin ninguna presión.

Repeticiones: 10x



UTIQUE

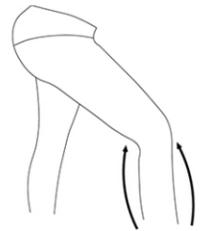


AUTOMASAJE PIERNAS - Lado Derecho

PASO 1 - Deslizamiento de superficie circular

Coloque la mano derecha en el lado externo del tobillo y la mano izquierda en el lado interior. Realizar movimientos deslizantes circulares ascendentes, simultáneos, ejerciendo una suave presión. Luego realice un movimiento hacia abajo sin ninguna presión.

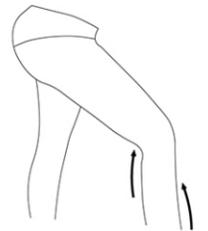
Repeticiones: 10x



PASO 2 - Deslizamiento de superficie alterna

Coloque la mano derecha en el lado externo del tobillo y la mano izquierda en el lado interior. Realizar movimientos de deslizamiento alternativos hacia arriba, ejerciendo una suave presión. De seguida realizar movimiento hacia abajo sin ninguna presión.

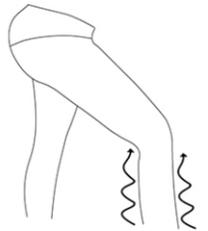
Repeticiones: 10x



PASO 3 - Maniobra de drenaje

Coloque la mano derecha en el lado externo del tobillo y la mano izquierda en el lado interior. Realizar movimientos lentos de deslizamiento ascendente, movimiento similar al gateo de una serpiente. Después Realice el movimiento hacia abajo sin ninguna presión.

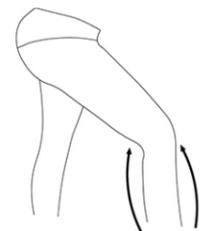
Repeticiones: 5x



PASO 4 - Deslizamiento superficial

Coloque su mano derecha sobre la parte lateral externa del tobillo y la mano izquierda en el lado interior. Realice movimientos de deslizamiento hacia arriba simultáneamente, ejerciendo una presión suave. De seguida realizar movimiento hacia abajo sin ninguna presión.

Repeticiones: 10x



Nota: Realice exactamente el mismo procedimiento de masaje en el muslo / pierna izquierda.

UTIQUE

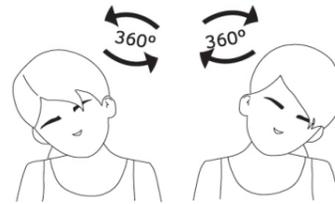


AUTOMASAJE ESPALDA

PASO 1 - Estiramiento cervical

Gire la cabeza hacia la derecha / izquierda, 10X cada. Con la mano derecha, ejerza una ligera presión, inclinando ligeramente la cabeza hacia el lado derecho, para estirar los músculos que están a la izquierda del cuello.

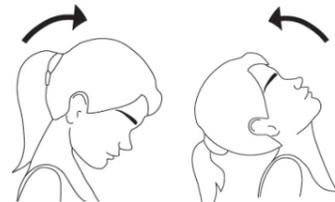
Repeticiones: 3 series de 30 segundos. Estiramiento alternativo lateral contrario.



PASO 2 - Estiramiento cervical

1º Incline la cabeza hacia adelante, ejerciendo una ligera presión, con las manos en la parte superior. 2º Incline la cabeza hacia atrás, utilizando los pulgares, colocándolos debajo de la barbilla.

Repeticiones: 3 series de 30 segundos.



PASO 3 - Ponga el aceite en sus manos

Ponga una pequeña cantidad de aceite en sus manos y luego superpóngalas, para calentar el producto, no colocar directamente sobre la zona a tratar. Este procedimiento hará que el inicio del masaje sea muy agradable.

PASO 4 - Deslizamiento profundo

Deslice las yemas de los dedos de ambas manos sobre los músculos cervicales, ascendiendo hacia la zona del cuello.

Repeticiones: 10x



PASO 5 - Deslizamiento profundo

Ejerza una presión firme y continua con tres dedos, sobre la parte posterior del cuello. Luego suelte cuando el músculo esté más relajado. Al final, rote lentamente los hombros hacia adelante y hacia atrás.

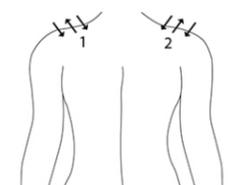
Repeticiones: 3 series de 30 segundos + Rotación de hombros: 10x cada lado.



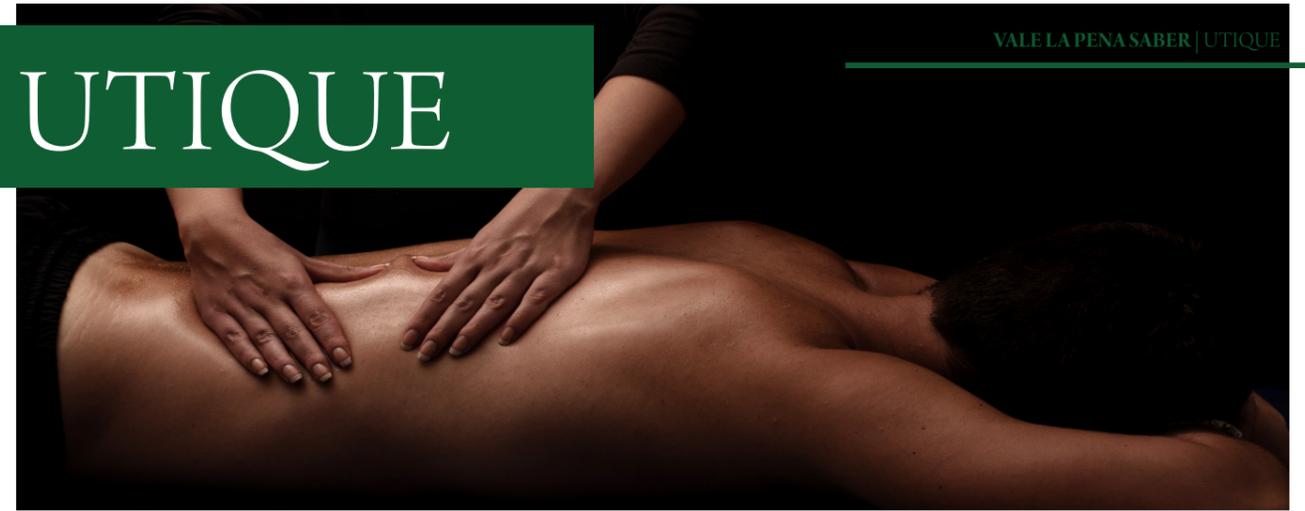
PASO 6 - Amasado - Trapezoides

La técnica de amasado consiste en colocar sobre toda la mano determinada parte del tejido de la piel mediante una suave presión entre los pulgares y los dedos restantes. Usando la mano derecha, realizar masaje en el trapecioide izquierdo y luego realice la misma maniobra en el lado opuesto.

Repeticiones: 10x cada lado.



UTIQUE

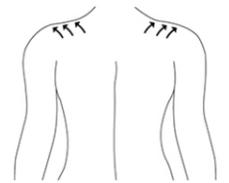


AUTOMASAJE ESPALDA

PASO 7 - Deslizamiento profundo - Trapezoides

Coloque su mano izquierda en el trapecioide izquierdo y su mano derecha en el trapecioide derecho. Deslice profundamente, ambas manos simultáneamente, hacia arriba, a través de una ligera presión.

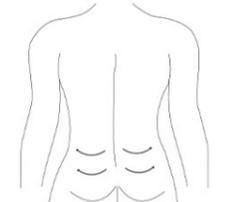
Repeticiones: 10x



PASO 8 - Deslizamiento profundo - Región lumbar

Con el uso de dos manos, realice movimientos de deslizamiento profundos en la Región lumbar. Los movimientos deben realizarse de adentro hacia afuera, con una presión ligera.

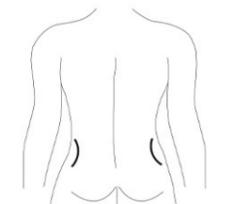
Repeticiones: 10x



PASO 9 - Amasado - Región lumbar

La técnica de amasado consiste en colocar sobre toda la mano determinada parte del tejido de la piel mediante una suave presión entre los pulgares y los dedos restantes. Con ambas manos simultáneamente, realice movimientos de amasado en la región del flanco.

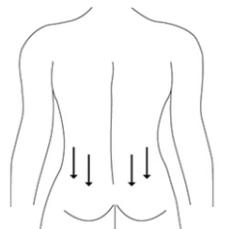
Repeticiones: 10x



PASO 10 - Deslizamiento final - Región lumbar

Coloque ambas manos en la cintura con los dedos pulgares dirigidos horizontalmente, realizar movimientos deslizantes descendientes simultáneamente.

Repeticiones: 10x



Notas: Iniciar el masaje con estiramientos proporciona una mayor amplitud de movimientos, fortalecer los músculos, contribuyendo así a reducir / evitar el dolor en la zona cervical. El automasaje solo es adecuado para personas que necesiten de relajarse y sientan dolor/ malestar desencadenado por tensiones o estrés. Por tanto, quien tiene lesiones en la columna vertebral u otros problemas identificados, siempre debe buscar un profesional para evaluar su estado real, antes de realizar cualquier tratamiento usted mismo si lo desea, puede realizar el masaje a alguien cercano a usted, para relajar los respectivos músculos y tejidos de la piel. A continuación, se muestra una sugerencia para un breve masaje de relajación, que puede llevar a cabo a familiares o amigos, en su espalda.

UTIQUE

MASAJE DE ESPALDA

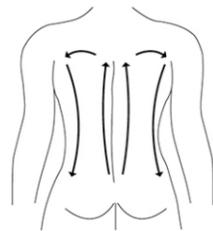
PASO 1 - Ponga el aceite en sus manos

Ponga una pequeña cantidad de aceite en sus manos y después, superponerlas, para calentar el producto, no poner directamente sobre el área a tratar. Este procedimiento hará que comience el masaje. bastante placentero.

PASO 2 - Deslizamiento superficial inicial

Con el uso de dos manos realiza movimientos deslizantes ascendientes superficiales. Coloque sus manos de modo que deslice simultáneamente al lado de la columna vertebral y no sobre la misma. Luego realice un movimiento hacia abajo sin ninguna presión.

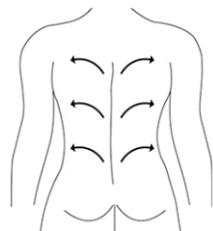
Repeticiones: 10x



PASO 3 - Deslizamiento profundo- 3 porciones

Con el uso de dos manos realiza movimientos deslizantes profundo, de adentro hacia afuera. Coloque sus manos de modo que se deslicen simultáneamente, especialmente sobre la región lumbar y torácica.

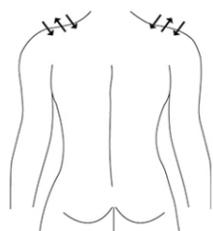
Repeticiones: 10x



PASO 4 - Amasado - Trapezoides

La técnica de amasado consiste en colocar sobre toda la mano determinada porción de tejido de la piel, usando una presión suave entre los pulgares y los dedos restantes. Realizar simultáneamente en los trapecios.

Repeticiones: 10x



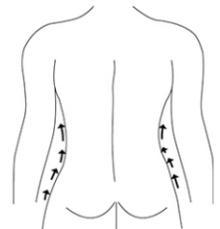
UTIQUE

MASAJE DE ESPALDA

PASO 5 - Amasado - Flancos

Realice con ambas manos, primero en el flanco izquierdo, maniobra de amasado hacia arriba, hacia el área de la axila y luego en el flanco derecho.

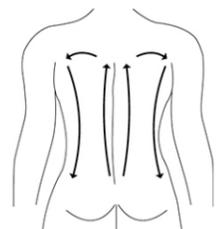
Repeticiones: 10x cada lado.



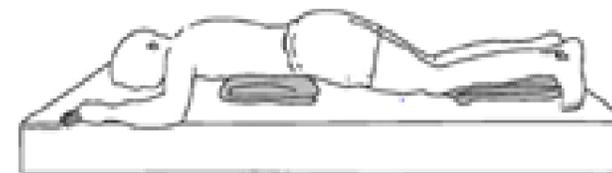
PASO 6 - Deslizamiento final profundo + superficial

Con el uso de dos manos realiza movimientos deslizantes ascendiendo. Coloque sus manos para que se deslicen simultáneamente junto a la columna vertebral y no sobre ella. Luego realice un movimiento hacia abajo sin ninguna presión.

Repeticiones: 10x Profundo + 10x Superficial



Nota: La persona que recibe el masaje debe acostarse cómodamente en la posición. Decúbito ventral, es decir, con el abdomen dirigido hacia abajo.





www.fmworld.com

© FM WORLD Sociedad de responsabilidad limitada con sede en Polonia, en Wrocław, dirección: calle Żmigrodzka 247, 51-129 Wrocław, inscrita en el registro mercantil del Registro Judicial Nacional mantenido por el Tribunal de Distrito de Wrocław-Fabryczna en Wrocław, Departamento Comercial de VI Krajowy Rejestr Sądowy (Registro Judicial Nacional) con el número KRS: 0000411446, NIP: 8952010760; capital social: 182900,00PLN (realizado en su totalidad), 2020