



HOT STONE STEINE-SET ANLEITUNG

Art.-Nr. ☐ 24372 · Kategorie: ☐ Hot-Stone

Lesen Sie diese Anleitung vor der Anwendung genau durch. Befolgen Sie die Hinweise und bewahren Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig auf.

ALLGEMEINE INFORMATION

Unsere Hot Stone Steine-Sets enthalten äußerst edle Steine in verschiedenen Größen. Zur Aufbewahrung der Steine erhalten Sie zusätzlich eine hochwertige Holzkiste.

Die Hot Stones können sowohl zur Ganzkörpermassage, als auch zur Teilmassage verwendet werden.

VORBEREITUNG

Erwärmen Sie den Raum auf mindestens 22 bis 25°C.

Nutzen Sie ein warmes Baumwolltuch als Unterlage für die zu massierende Person. Decken Sie Körperbereiche, die gerade nicht massiert werden, ebenfalls mit einem Baumwolltuch ab.

Durch Kerzen, Hintergrundmusik oder beruhigende Aromen können Sie das Ambiente zusätzlich aufwerten.

DIE HOT STONES ERWÄRMEN

Treffen Sie stets Rücksprache mit Ihrem Kunden, wie er die Temperatur der Hot Stones empfindet und passen Sie die Wärme der Steine dementsprechend an. Überschreiten Sie jedoch nie eine Temperatur von 55 bis 60°C. Beginnen Sie lieber mit ca. 40°C und steigern Sie die Temperatur langsam.

MASSAGE IN BAUCLAGE

Die Massage wird in eine Durchwärmphase und eine Massagephase gegliedert.

DURCHWÄRMPHASE

1. Platzieren Sie drei Layout-Steine unter dem Kunden:
 - einen Stein in Höhe des Wurzel-Chakras,
 - einen Stein am Sakral-Chakra,
 - einen Stein am Solar Plexus.
2. Geben Sie je einen Stein in die Hände des Kunden.
3. Platzieren Sie nun die Hot Stones auf dem gesamten Körper des Kunden:
 - acht kleine Steine zwischen den Zehen
 - fünf Steine auf der Wirbelsäule
 - einen Stein auf dem Sakral-Chakra
 - je einen großen Basaltstein auf Ober-, Unterschenkel und in Höhe der Kniekehle
 - je einen Stein auf Schultern und Armen.
4. Decken Sie den Kunden zu und lassen Sie ihn ca. 3 bis 10 Minuten ruhen.

RÜCKENMASSAGE

1. Legen Sie die Hot Stones vom Rücken in den Erwärmer zurück und ölen Sie den Rücken und die Arme ein.
2. Stimulieren Sie mit einem großen Hot Stone, durch sanfte Bewegungen im Sakralbereich, den unteren Rücken für 1 Minute.
3. Legen Sie die freie Hand zwischen den Schulterblättern ab. Streichen Sie den Rücken mit den Händen drei Mal großflächig aus.
4. Nutzen Sie nun zwei gut eingeeölte mittelgroße Steine. Machen Sie damit weitere großflächige Ausstreichungen. Streichen Sie entlang der Wirbelsäule abwärts, leicht zur Seite. Kehren Sie nach oben zurück und wiederholen Sie dies ein paar Mal.
5. Streichen Sie anschließend mit einem Stein entlang der Rippenbögen. Vermeiden Sie es dabei direkt über den Knochen zu streichen.
6. Massieren Sie dann die Schultern mit kleinen kreisenden Bewegungen. Beginnen Sie innen und arbeiten Sie sich nach außen und dann wieder nach

innen vor. Wiederholen Sie dies 2 bis 3 Mal. Streichen Sie dann mit der flachen Seite über das Schulterblatt.

7. Abschließend streichen Sie den Rücken erst mit den Hot Stones und dann mit den Händen aus.

ARMMASSAGE

1. Entfernen Sie die Steine aus den Händen des Kunden.
2. Ölen Sie den Arm kurz ein und legen Sie einen mittelgroßen Stein bereit.
3. Streichen Sie ein paar Mal mit Ihren Händen entlang der Handgelenke bis zur Schulter und wieder zurück.
4. Wiederholen Sie dies mit einem Hot Stone. Arbeiten Sie sich beim letzten Durchgang bis zu den Fingerspitzen vor.
5. Massieren Sie anschließend in kleinen kreisenden Bewegungen zum Ellenbogen hin und streichend zurück zum Handgelenk.
6. Massieren Sie den Oberarm und die Schultern auf die gleiche Weise.
7. Streichen Sie bis zu den Händen und massieren Sie die Handflächen kreisend.
8. Abschließend wird der Arm je drei Mal mit dem Hot Stone und den Händen ausgestrichen.

BEINMASSAGE

1. Entfernen Sie alle Steine von den Beinen und Füßen.
2. Ölen Sie die Beine ein und legen Sie zwei große Massagesteine bereit.
3. Streichen Sie das Bein mit den Händen drei Mal vom Fuß nach oben und wieder zurück aus. Wiederholen Sie diesen Vorgang mit den Hot Stones.
4. Beginnen Sie die Massage am Fußgelenk. Bewegen Sie sich mit leichten, kreisenden Bewegungen bis zum Knie und streichend wieder zurück.
5. Danach massieren Sie den Oberschenkel auf die gleiche Art und Weise.
6. Anschließend streichen Sie bis nach unten zur Fußsohle, die dann ebenfalls drei Mal ausgestrichen werden soll.

7. Streichen Sie die gesamten Beine abschließend noch einmal aus. Erst mit den Hot Stones, dann mit den Händen.

MASSAGE IN RÜCKENLAGE

Die Massage wird in eine Durchwärmphase und eine Massagephase gegliedert.

DURCHWÄRMUNG DER UNTERSEITE

1. Platzieren Sie beidseitig je einen Stein
 - im Bereich des Sakral-Chakras
 - in der Nierengegend.
2. Legen Sie jeweils zwei Steine in den Schulterbereich und einen in den Nacken.

DURCHWÄRMUNG DER OBERSEITE

1. Platzieren Sie je einen Stein im Bereich des
 - Wurzel-Chakras,
 - Sakral-Chakras,
 - Magen- und Herz-Chakras (nicht bei Herzpatienten).
2. Legen Sie einen Stein auf das Stirn-Chakra zwischen die Augenbrauen und zwei weitere im Bereich der Nebenhöhlen.
3. Platzieren Sie ca. 5 kleinere Steine um den Bauchnabel herum entlang des Darms.
4. Decken Sie den Oberkörper nun zu.
5. Legen Sie nun
 - je einen großen Stein auf die Oberschenkel,
 - einen mittelgroßen oberhalb der Knie,
 - insgesamt 8 kleine Hot Stones zwischen die Zehen.
6. Decken Sie den Kunden vollständig zu und lassen Sie ihn 3 bis 10 Minuten ruhen.

BAUCHMASSAGE

Der Bauch ist eine besonders empfindliche Körperregion. Sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Kunden, ob er die Bauchmassage wünscht.

1. Streichen Sie zu Beginn den Bauch sanft aus.

2. Umkreisen Sie den Bauch im Uhrzeigersinn mit einem eingöhlten mittelgroßen Stein.
3. Massieren Sie anschließend diesen Bereich mit kreisenden Bewegungen. Versuchen Sie so gleichmäßig wie möglich zu arbeiten.
4. Kreisen Sie abschließend noch je drei Mal mit dem Hot Stone und dann mit den Händen um den Bauch herum.

DEKOLLETÉ UND NACKEN

1. Streichen Sie erst mit eingöhlten Händen drei Mal über das Dekolleté, dann mit zwei mittelgroßen Hot Stones. Wiederholen Sie dies an den Seiten.
2. Fahren Sie anschließend von innen nach außen entlang der Schlüsselbeine.
3. Um den seitlichen Nackenbereich zu massieren, drehen Sie den Kopf des Kunden leicht zur Seite. Massieren Sie dann die Schädelkante mit leichten, kreisenden Bewegungen.
4. Streichen Sie die Bereiche abschließend erneut von oben nach unten aus. Wiederholen Sie dieses Vorgehen auf der anderen Seite des Kopfs.

KOPFMASSAGE

Nutzen Sie für die Kopfmassage zwei relativ kleine Massagesteine.

1. Streichen Sie erst mit den Händen drei Mal von unten, entlang der Kopfhaut bis über die Haarspitzen hinaus.
2. Streichen Sie dann mit den Hot Stones entlang der Kopfhaut nach oben.
3. Kreisen Sie anschließend mehrmals von unten nach oben, hinter dem Ohr entlang.
4. Streichen Sie danach den massierten Bereich erneut mit den Händen aus.

GESICHTSMASSAGE

1. Legen Sie sich zwei erwärmte und zwei nicht erwärmte Steine bereit.
2. Tragen Sie mit den Händen sanft Öl auf das Gesicht des Kunden auf.
3. Verwenden Sie die zwei erwärmten Hot Stones und streichen Sie drei Mal mit den erwärmten Steinen ausgehend vom Kinn bis zur Stirn und wieder zurück.

4. Massieren Sie anschließend mit sanften, kreisenden Bewegungen über die Wangen und dann wieder zurück zum Kinn.
5. Arbeiten Sie sich von dort mit sanften kreisenden Bewegungen hoch zu den Schläfen und wieder zurück. Führen Sie die Bewegung nach drei Wiederholungen langsam zur Stirnmitte fort.
6. Machen Sie anschließend etwas größere Bewegungen über die Stirn bis zur Außenseite. Kehren Sie zurück und wiederholen dies zwei Mal.
7. Anschließend können Sie drei Mal um die Augen kreisen.
8. Verwenden Sie nun die kalten Steine um das gesamte Gesicht auszustreichen.
9. Streichen Sie schließlich mehrere Male mit den Händen sanft über das Gesicht.

PRODUKTEIGENSCHAFTEN

	Hot Stone Steine-Set, 45-tlg.	Hot Stone Steine-Set, 68-tlg.
Art.-Nr.	24372	24376
Farbe	Schwarz / Braun	Schwarz / Weiß / Marble / Braun
Inhalt	1x Stein (11x7x3 cm) 8x Stein (7,5x5,5x2,75 cm) 12x Stein (6,5x4,5x1,75 cm) 12x Stein (3,75x3x1,75 cm) 2x Stein (4x3x1 cm) 8x Stein (3,5x2,75x0,8 cm) 2x Stein (8x3x1,75 cm) 1x Holzkiste	3x Steine (11x7x3 cm) 10x Steine (7,5x5,5x2,75 cm) 4x Steine (8x3x1,75 cm) 8x Steine (3,75x3x1,75 cm) 6x Steine (ø 2,25x0,8 cm) 10x Steine (6,5x4,5x1,75 cm) 2x Steine (7,5x5,5x1,75 cm) 10x Steine (3,5x2,5x0,6 cm) 6x Steine (ø 4x0,75 cm) 2x Marble Cold Stones (ø 10x3 cm) 7x Chakra Stones (ø 4x0,8 cm) 1x Holzkiste
Material	Stein / Holz	Stein / Holz
Ursprungsland	Made in China	



Sport-Tec GmbH
Physio & Fitness
Lemberger Str. 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: +49 (0) 6331 1480-0
Fax: +49 (0) 6331 1480-220
E-Mail: info@sport-tec.de
Web: www.sport-tec.de