

FIT centrum tvarovania postavy v Záborskom

Informačný leták – Rollen a rolletic massage

Masážny stroj ROLLETIC využíva jednu z metód tradičnej čínskej medicíny. Terapeutická masáž je spomenutá aj v "Liečebnej knihe žltého cisára" z obdobia dynastie Qin a Han. Stimulačné účinky sa dosahujú pomocou masáže v oblastiach akupunktúrnych dráh. Vzájomným ovplyvňovaním a masážnym pohybom v dráhach dochádza k regulácii prvkov Jin A Jang, regulácii toku krvi a regulácii funkcií vnútorných orgánov. Výsledkom je potom kladné ovplyvňovanie celkového stavu telesného aj duševného. Bezprostredným pôsobením na príslušnú oblasť vzniká účinok miestny - t.j. zlepšenie výživy kožných buniek a zlepšenie ich činnosti. Pokožka sa stáva pevnejšia a pružnejšia. Výrazne sa zlepšuje metabolizmus tukového tkaniva, dochádza k rýchlemu vyprázdňovaniu povrchových žíl, lymfatických ciev, zlepšuje sa látková výmena v oblasti kože, podkožia a svalov. Vyššie uvedený terapeutický efekt významne zasahuje a eliminuje faktory hrajúce významnú rolu v etiopatogenéze vzniku celulitídy. Behom ošetrenia dochádza rovnako k uvoľneniu blokov svalových skupín, zrastov, zmäkčeniu jaziev, spevneniu pokožky, redukcii objemu masírovanej partie a vymiznutiu celulitídy.

Ďalším priaznivým efektom masáže prístrojom Rolletic je uvoľnenie vnútorných opioidov, látok podobných morfiu. Tieto látky tíšia bolesť, spôsobujú pocit uvoľnenia, telesného blaha a spokojnosti.

Rolletic massage napomáha:

- zmenšenie objemu masírovaných partií
- znižovanie prejavov celulitídy
- spevneniu svalov a vypnutiu kože
- odbúravaní tukových vankúšikov
- uvoľneniu napätia svalov
- povzbudzuje látkovú výmenu
- tvaruje a formuje postavu
- detoxikácia organizmu

Čo je rollen?

Rollen je moderná metóda štiepenia a odbúravania tukov nechirurgickým zásahom. Je to účinný masážny stroj, ktorý pri pravidelnom používaní dokáže dobre tvarovať postavu, odstrániť celulitídu a zmenšiť objem masírovaných partií. Masáž prebieha tak, že postupne podľa odporúčanej chronológie masírujete jednotlivé partie tela s dodržiavaním základného pravidla - podpory prúdenia krvi od periférií smerom k srdcu. K zmenšeniu objemu masírovanej partie dochádza príjemne, bez námahy a zaťažovania organizmu. Účinnosť rollenu sa zväčšuje dodržiavaním niektorých zásad. Pitie dostatočného množstva tekutín, zdravá výživa, použitie kozmetických prípravkov na odstránenie celulitídy. Odporúčený počet ošetrení 6 - 10. **Prečo to funguje?**

Masážou na tomto prístroji sa ošetrované partie tela silne prekrvia. Látková výmena v tukových bunkách sa tým zdvojnásobí až strojnásobí. Výsledkom toho je, že sa spaľujú živiny a odbúrava sa tuk. Rollen neodstraňuje vodu, ale pôsobí priamo na podkožné tukové bunky, preto sú úbytky v centimetroch trvalejšie. Ako sprievodný jav sa môže dostaviť svrbenie masírovaných partií, čo je znak správneho prekrvenia pokožky. **Ako dosiahnuť maximálne výsledky?**

Vo FITcentre tvarovania postavy pracujeme so špičkovým prístrojom Rollen Lux, ktorého veľkou výhodou je možnosť plynule meniť rýchlosť rotácie, čo umožňuje prispôbiť si masážny program svojim potrebám a pocitom.

U nás je možné si vybrať masážny program podľa typu postavy a tým sa intenzívne zamerať na problémové partie. Taktiež je možné si zvoliť dĺžku masáže na Rollene a to 30, 45 alebo 60 min. Všetky tieto výhody umožňujú vytvoriť si individuálny masážny program podľa Vašich požiadaviek s účelom maximalizovať efekt Rollenu.

Pred masírovaním na zariadení Rollen odporúčame používať anticelulitídové krémy, ktoré zefektívnia výsledky. Je potrebné dodržiavať pitný režim a zásady zdravej výživy. Veľmi efektívna a obľúbená je kombinácia procedúr Lymfodrenáž a Rollen v jeden deň. Efekt je viditeľný asi po siedmej návšteve, individuálne podľa typu organizmu. **Čo si treba priniesť?**

K tejto procedúre je potrebné si priniesť ponožky a dlhé tepláky bez zipsov a ozdôb, ktoré by mohli tlačiť.