MASÁŽ VLASOVÉ POKOŽKY – PROUDIVÁ

Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Alena Vránová.
Dostupné z Metodického portálu www.rvp.cz; ISSN 1802-4785.
Provozuje Národní pedagogický institut České republiky (NPI ČR).

EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

jihomoravský kraj

MODEL KAREL

- Masáž provádíme v dámském na umytých vlasech před konečnou úpravou.
- V pánském se může provádět i na suchých vlasech po ostříhání.



NANESENÍ MASÁŽNÍ VODY

- Nanáší se po pěšinkách a hned se vtírá do pokožky.





MASÁŽNÍ PŘÍPRAVKY

- březová voda s tukem
- březová voda bez tuku
- kopřivová voda s tukem
- kopřivová voda bez tuku
- mentolová voda
- kafrová voda
- kamilková voda
- proti lupům
- aktivizující tonika

MASÁŽ TÝLNÍ PARTIE

- Stoupneme si z boku křesla.
- Jedna ruka přidržuje hlavu na vlasovém víru, druhá ruka provádí proudivé tahy od krku směrem k vlasovému víru a zpět.
- Opakujeme 3–5x, tlak směrem k vlasovému víru je o něco silnější, směrem dolů tlak poleví.





MASÁŽ TÝLNÍ PARTIE

- Přejdeme na druhou stranu a přehodíme si ruce.



MASÁŽ SPÁNKOVÉ PARTIE



TEMENNÍ PARTIE

- Vytvoří se zábrana nad čelem, palec druhé ruky se zapře o vlasový vír, zbylé prsty rozprostřeme po celé šířce temenní partie, provádíme proudivé tahy zprava doleva, prsty se posouvají směrem k vlasovému víru.





ZKLIDŇUJÍCÍ TAHY „1“

- Stojíme ze strany. Dlaň jedné ruky dáme na konturu čela a druhou na začátek krku a lehce pozvedneme 3–5x.



ZKLIDŇUJÍCÍ TAHY „2“

- Stojíme zezadu, prsty položíme na spánky a 3–5x pozvedneme pokožku. „Tečka za masáží“ – najdeme si spánkovou tepnu a lehce ji zmáčkneme.





Použité zdroje

Autorkou textu a obrazového materiálu v prezentaci je Alena Vránová.