

Regeln zur Rollenmassage



1. Ausreichendes Zeitbudget einplanen, ohne Termindruck, bewusst entspannen.
2. Vor der Massage Muskulatur kurz dehnen oder nach dem aktiven Tag massieren.
3. Angenehme, trockene Kleidung, die möglichst eng am Körper anliegt tragen, warme Socken; möglichst keine unbedeckten Körperpartien.
4. Auf genügend Flüssigkeitsaufnahme achten jedoch nicht mit vollem Magen massieren.
5. Immer zum Herzen hin massieren - auf die Rollenrichtung achten!
6. Massage bei den Extremitäten (Beine) beginnen.
7. Nie über Knochen, wie Wirbelsäule, massieren; bei Nackenmassage sehr behutsam vorgehen.

8. Lassen Sie sich vom individuellen Wohlbefinden leiten.
9. Bei sehr feiner, empfindlicher Haut zunächst mit wenig Druck arbeiten, die Rollen nur „vorbeigehen“ lassen.
10. Anfänger mit niedriger Intensität (Druckwiderstand) und geringer Dauer beginnen. In den folgenden Einheiten langsam steigern.

Der Druck der unter die Haut geht!

Die Rollenmassage ist bestens geeignet für Problemzonen an Hüfte Po und Bauch. Ob bei weiblichen oder männlichen Problemzonen, die Rollen- und Bandmassage ist vielseitig einsetzbar. Durch die Rollenmassage wird die Durchblutung der Haut aktiviert und der Stoffwechsel in der Fettzelle somit extrem angeregt. Nährstoffe werden verbrannt und Fett wird somit abgebaut. An Problemstellen wie Hüfte, Po und Bauch wird die Rollenmassage mit großem Erfolg angewandt.

Pölsterchen die einfach verschwinden, Cellulite die erfolgreich bekämpft wird,

Schwangerschaftsstreifen die sich verringern. Dies alles können Sie durch die Rollenmassage erreichen. Begleitend mit einer gesunden, eiweißreichen und kohlenhydratreduzierten Ernährung, kann die Rollenmassage optimale Erfolge erzielen. Das Gewebe strafft sich wieder.

Was kann die Rolle? 10 gute Gründe:

1. Umfangreduzierung in nur wenigen Tagen
2. Entstauung der Gefäße
3. Verringerung von Reiterhosensyndrom
4. Abbau von Cellulite
5. Straffung des Gewebes
6. Regt den Stoffwechsel an
7. Bringt Wasser aus dem Gewebe
8. Bringt den Kreislauf in Schwung
9. Entspannung
10. Faszien-Massage



Reiterhosensyndrom

Sind taubenei- bis fast faustgroße Verklebungen der Fettzelle, vorwiegend an den Außenseiten der Oberschenkel. Um diese Verkapselung aufzubrechen, ist massiver, mechanischer Druck auf das Gewebe erforderlich.

Straffung des Bauchgewebes

Gegen Schwangerschaftsstreifen oder Bierbauch.

Auch Männer können und dürfen die Rollenmassage nutzen. Da der Mann ein festeres Bindegewebe hat erscheinen bei ihm nicht so schnell Fettpölsterchen an den Oberschenkeln. Doch hat er meist weniger Probleme mit Cellulite. Die Nährstoffe der Nahrung gelangen erst gar nicht in die Blutbahn und somit auch nicht in die Fettzelle.

Der Dünndarm gibt beim Mann nur soviel Nährstoffe ab wie der Organismus tatsächlich braucht, oder als Depot einlagern kann. Der Rest verbleibt im Darm. Wer jedoch mehr isst und trinkt als sein Körper braucht, bei dem muss sich der Dünndarm weiten, um mit der Nahrungsaufnahme fertig zu werden. Dies führt zu einer Vergrößerung des Bauchraumes und zu einer Vermehrung des Bauchhöhleninhalts, der unter Umständen ein enormes Ausmaß annehmen kann. Im Volksmund wird dies als **Bierbauch** bezeichnet. Bauch und Darm treten hervor. Folgendes passiert: Der Dünndarm ist aus dem Druckbereich des Zwerchfells hervorgetreten. Der Darm erhält nicht mehr genügend Antriebsenergie, so dass er verschlackt und verklebt. Hier hilft die Rollenmassage. Massiert wird von den Füßen aufwärts zum Herzen hin.

Der Bauch wird dann max. 15 Minuten gerollt. Eine Verbesserung tritt innerhalb weniger Tage bereits ein.

Orangenhaut

Das Schönheitsproblem Nr. 1 ist die Cellulite. Wellen an Beinen, Hüfte, Po und Bauch. Damit ist keine Frau glücklich, aber wie entsteht dieses Problem überhaupt? Unter der Haut liegt ein vielfach verflochtenes Netz von elastischen Bindegewebsfasern. Dazwischen sitzen die Fettzellen. Dies ist bei Männern und Frauen gleich. Die männlichen Gewebsfasern sind kreuzförmig vernetzt. Sie haben flache Fettzellen die mehr in der Tiefe liegen. Das ist auch der Grund warum Männer selten Cellulite bekommen.

Weibliche Gewebefasern dagegen sind mehr parallel vernetzt, die kugeligen Fettzellen liegen dichter unter der Haut. Das hat auch einen besonders guten Grund, denn wenn eine Frau schwanger wird, muss sich das **Bindegewebe** besonders weit ausdehnen können. Je weicher das Bindegewebe ist, desto besser ist der Grundstock für die Fettzelle. Eine Fettzelle kann eine Größe von einer Stecknadel, bis hin zur Bohnengröße bekommen. Das lockere Bindegewebe bläht sich auf.

Schon in der Pubertät wird der Grundstein gelegt für eine eventuelle Fettleibigkeit. Wenn ein Kind zu sehr gefüttert wird, produziert es vermehrt Fettzellen die es in der späteren Zeit sehr schwer wieder los wird. In diesen Jahren der Kindheit ist die **Ernährung** besonders

wichtig. Eine Fettzelle hat eine Lebensdauer von ca. 7 Jahren. In den bis zu Bohnengröße gefüllten Fettzellen sammelt sich auch noch zusätzlich Gewebeflüssigkeit. So "verschlackt" auch der Lymphfluss im Körper. Die Lymphe ist dafür zuständig, dass verbrauchtes weggeschafft bzw., abtransportiert wird. Wo aber Blut und Lymphe schlecht fließen, werden Zellen mangelhaft versorgt. Körperschlacken verschlimmern das noch. Wo Cellulite ist, da sinkt auch die Körpertemperatur um mehrere Grad. Je größer die Fettzelle, desto schlechter leitet sie Wärme weiter. Eine sinkende Temperatur bedeutet eine schlechte Durchblutung. Haut die schlecht durchblutet wird leidet an einer Unterversorgung mit wertvollen Nährstoffen und wird schneller alt.

5 gute Regeln

- Regelmäßige Bewegung
- Sport
- Wechselduschen
- Mindestens 2 Liter Wasser oder Kräutertees am Tag
- Regelmäßige Verdauung

7 schlechte Gewohnheiten

- Ständige Diäten
- Zuviel Sonne oder Solarium
- Zuviel Nikotin und Alkohol
- Lange und heiße Vollbäder
- Ständig einengende Kleidung
- Häufiges übereinanderschlagen der Beine
- Regelmäßige Einnahme von Appetitzüglern