

**[ comfort zone ]**

BODY ACTIVE  
MASSAGE

DOSSIER MASSAGGIO





# BODY ACTIVE

## MASSAGE

### ISPIRAZIONE

L'interesse per il fitness è in costante crescita: è diventato una priorità e parte integrante della vita quotidiana di donne e uomini di tutte le età. L'attività fisica regolare, abbinata ad uno stile di vita bilanciato e ad una routine cosmetica mirata sono infatti essenziali per un corpo definito ed in forma. Sempre più persone cercano di ritagliarsi del tempo tra un impegno e l'altro per praticare lo sport preferito. Questa nuova tendenza sta indirizzando alla ricerca di prodotti cosmetici e trattamenti professionali che possano assecondare questo stile di vita attivo e potenziarne i risultati! La nuova linea BODY ACTIVE, dedicata a tutti coloro vogliono potenziare l'efficacia della propria attività sportiva per un corpo definito ed in forma, propone oltre a prodotti professionali e di home care, un massaggio in esclusiva che abbina manualità specifiche all'utilizzo del WOOD MASSAGE ROLLER, un bastone creato con fibre di bambù che scolpisce la figura e promuove un'azione lipolitica localizzata. Ispirato ad antiche tradizioni orientali, tramandate in Cina, Indocina e Thailandia, e alle moderne tecniche miofasciali BODY ACTIVE MASSAGE è un lavoro vigoroso, dalle spiccate caratteristiche decontratturanti e riattivanti.

### PER CHI È RACCOMANDATO

Particolarmente indicato dopo lo sport come efficace defaticamento o a supporto di un'attività fisica, dalla camminata al nuoto, allo yoga, per una generale riattivazione della circolazione e della muscolatura. Raccomandato anche in abbinamento ai programmi rimodellanti, scolpisce e tonifica. Si consigliano da 6 a 10 trattamenti per portare a termine un percorso ottimale, da effettuare almeno un volta a settimana e ripetere ciclicamente, in modo particolare nei cambi di stagione quando l'organismo è più stressato e ha più difficoltà a reagire.

### CARATTERISTICHE ED EFFETTI

BODY ACTIVE MASSAGE stimola i grandi gruppi muscolari, migliora la circolazione sanguigna e linfatica per un'efficace azione drenante e defaticante, e ridefinisce i contorni del corpo. Diviso in DUE FASI, prevede una parte a mano libera di lavoro con la BODY ACTIVE MASSAGE MASK e un seconda che si avvale del bastone in bamboo.

### WOOD MASSAGE ROLLER

Il bambù è estremamente diffuso in Oriente dove è apprezzato per la sua duttilità e considerato un simbolo di eterna giovinezza, di salute, fortuna e successo. La pianta è ricca di silicio, un elemento che rinforza il tessuto profondo della pelle e che lo rende un materiale particolarmente adatto per i trattamenti corpo. Ha inoltre un'innata resistenza a muffe e batteri, è leggero da utilizzare e le invisibili striature consentono un assorbimento rapido e totale dell'olio utilizzato per lo scorrimento. La manualità che raccomandiamo in abbinamento a questo strumento è basata su un gioco di polsi con una serie di pressioni, rotolamenti, scivolamenti e stiramenti. La pressione esercitata con le varie manovre favorisce il drenaggio dei liquidi, stimola la rigenerazione dei tessuti, contribuisce a riattivare la circolazione sanguigna e a rimodellare la silhouette.

### PRIMA FASE

Dopo aver lasciato in posa la BODY ACTIVE MASSAGE MASK per 10 minuti, la si massaggia inizialmente con manualità con una pressione delicata che permette di entrare in contatto dolcemente con le aree dolenti di chi viene massaggiato. Si tratta di gesti semplici ma precisi. Il massaggio prosegue in modo delicato se le parti sono molto dolenti o può diventare gradatamente più vigoroso se la cliente accetta la pressione crescente. La particolare consistenza della maschera corpo favorisce manualità mirate ai distretti del corpo sottoposti a maggiore sollecitazione muscolare come gambe, glutei addome e braccia.

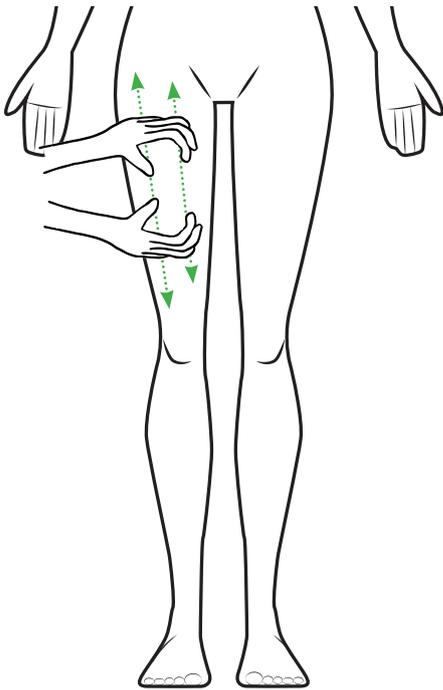
### SECONDA FASE

Una volta concluse le tecniche di massaggio con la maschera, si eliminano eventuali residui con un asciugamano caldo. Si applica poi il BODY STRATEGIST MASSAGE OIL e si inizia ad utilizzare il WOOD MASSAGE ROLLER per effettuare, senza sforzo, manovre forti e profonde, simili a quelle del massaggio miofasciale, per ottima azione decontratturante, drenante e tonificante sui muscoli, stimolando infine anche le terminazioni nervose dell'epidermide. All'intensità della tecnica, corrisponde una sensazione finale di incredibile leggerezza, tonicità e piacevole rilassamento.

# BODY ACTIVE MASSAGE

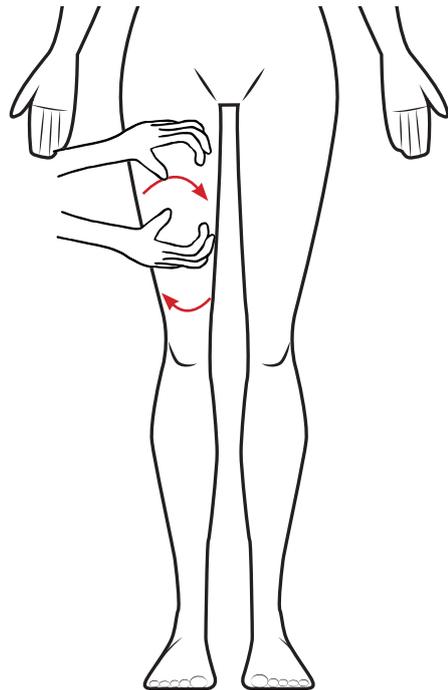
## ANTERIORE - MASSAGE CON BODY ACTIVE MASK

1.



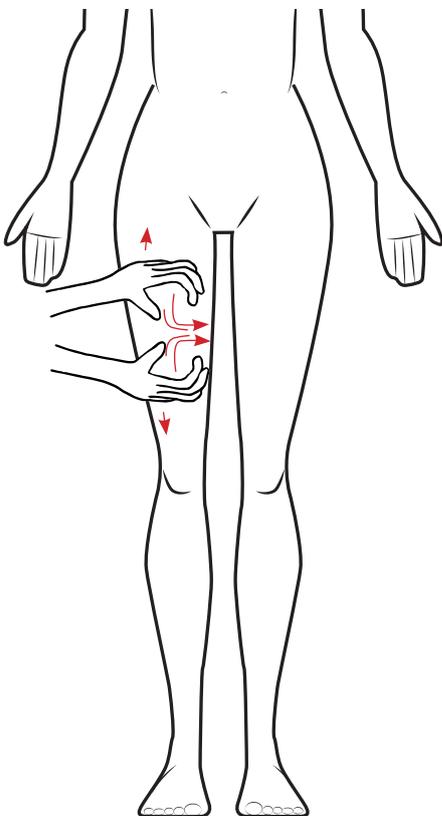
Locomotiva su quadricipite femorale.

2.



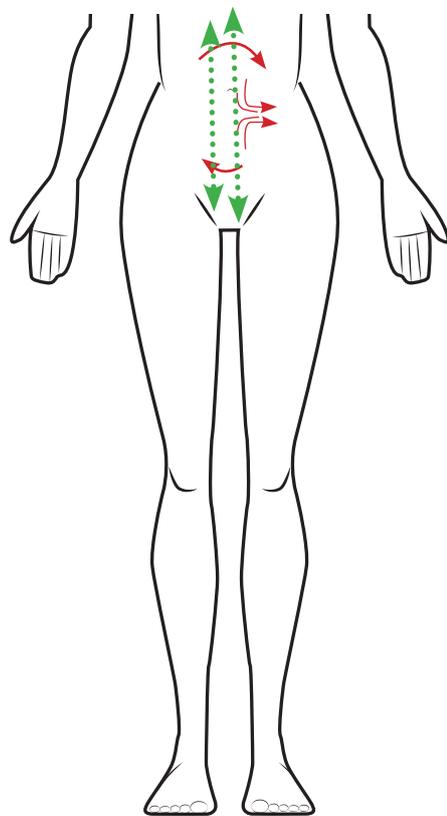
Morso-torsione andata/ritorno avvolgere e sollevare tutta l'area con entrambe le mani alternate.

3.



Con entrambe le mani, pinzature di scollamento centrali e verso l'alto; completare con un allungamento verso l'esterno.

4.

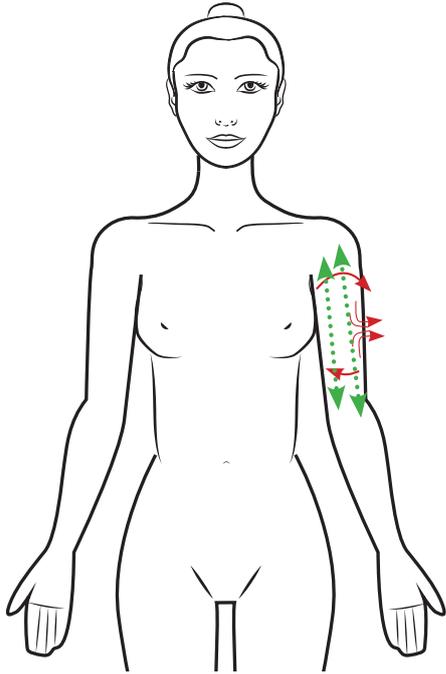


Ripetere locomotiva, morso torsione e pinzature sull'addome.

**Ripetere step 1 - 3 sull' altra gamba.**

# BODY ACTIVE MASSAGE

5.

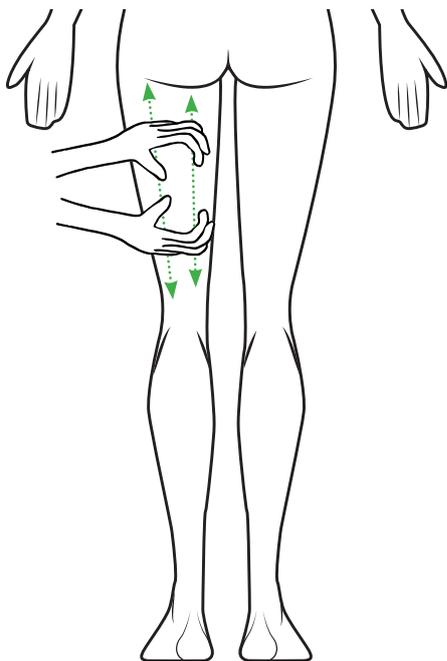


Ripetere i movimenti locomotiva, morso torsione e pinzature sull' interno braccio.

Ripetere sull' altro braccio.

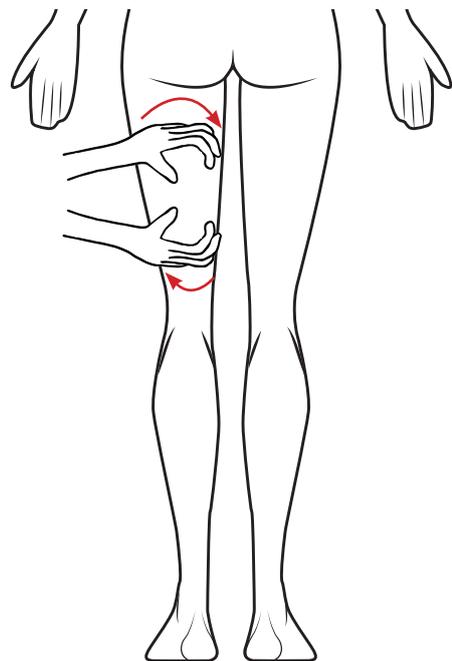
## POSTERIORE - MASSAGE CON BODY ACTIVE MASK

6.



Locomotiva su bicipite femorale.

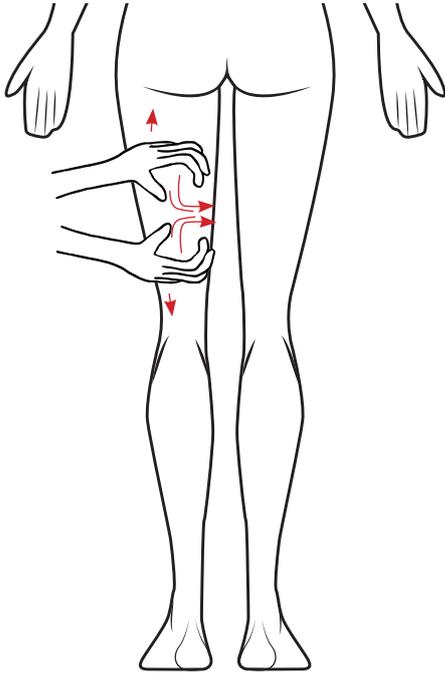
7.



Morsotorsione andata e ritorno.

# BODY ACTIVE MASSAGE

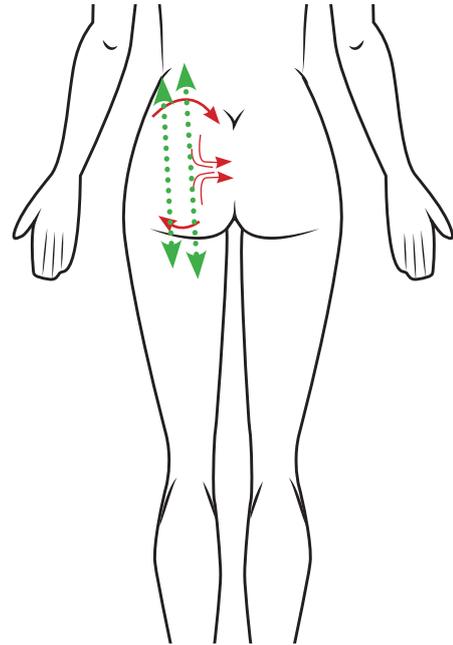
8.



Con entrambe le mani pinzature sul bicipite femorale.

Ripetere step 1 - 3 sull' altra gamba.

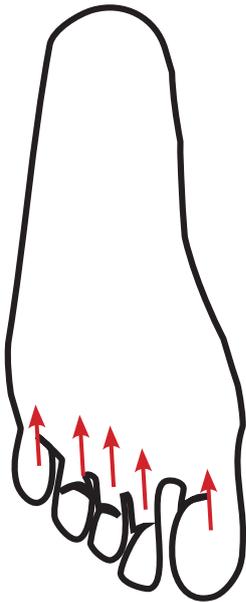
9.



Effettuare sul gluteo i morso torsioni e pinzature.

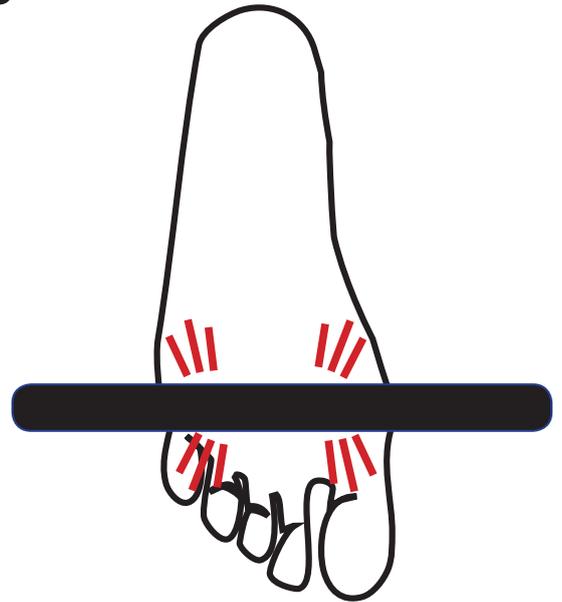
## POSTERIORE - MASSAGE CON WOOD MASSAGE ROLLER

10.A



Stiramenti sul cuscinetto.

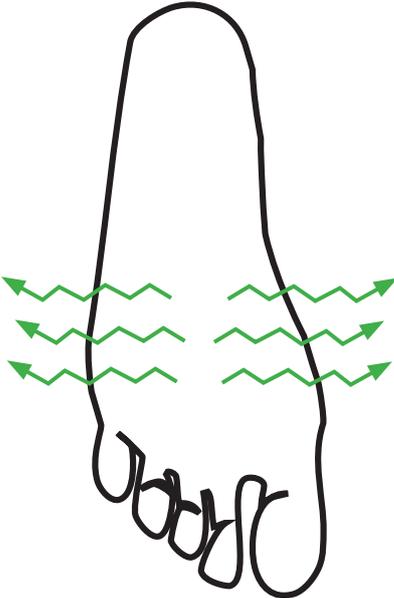
10.B



Stiramenti a destra e sinistra.

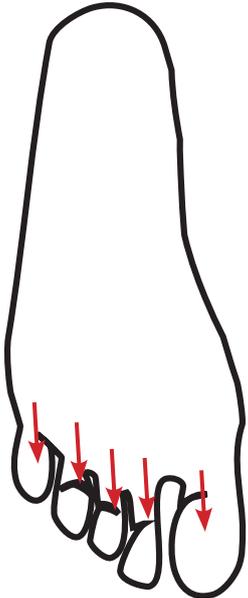
# BODY ACTIVE MASSAGE

10.C



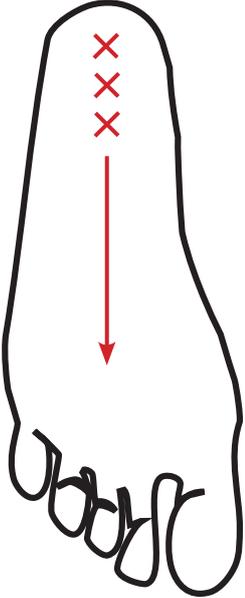
Pagaia.

10.D



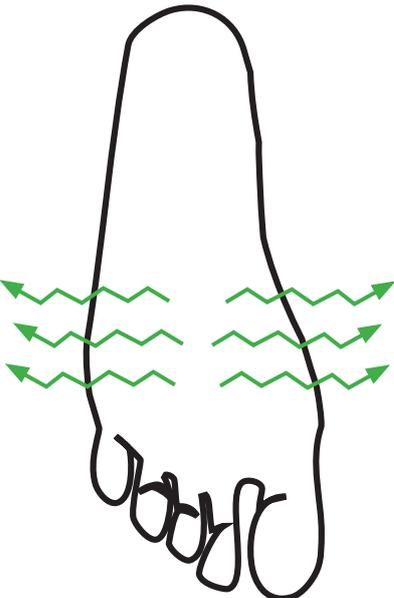
Stiramenti sulle dita (allungamenti).

11.A



Stiramenti per 3 volte.

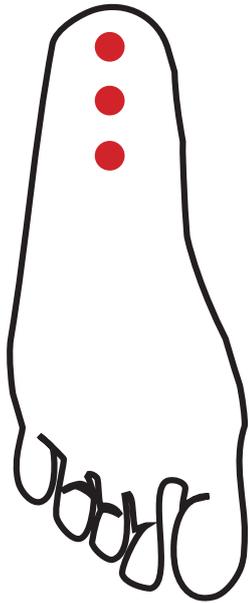
11.B



Pagaia.

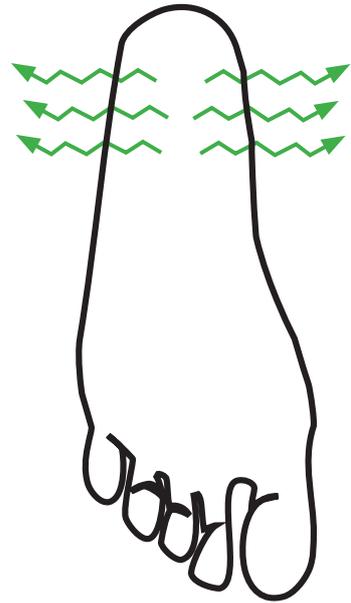
# BODY ACTIVE MASSAGE

11.C



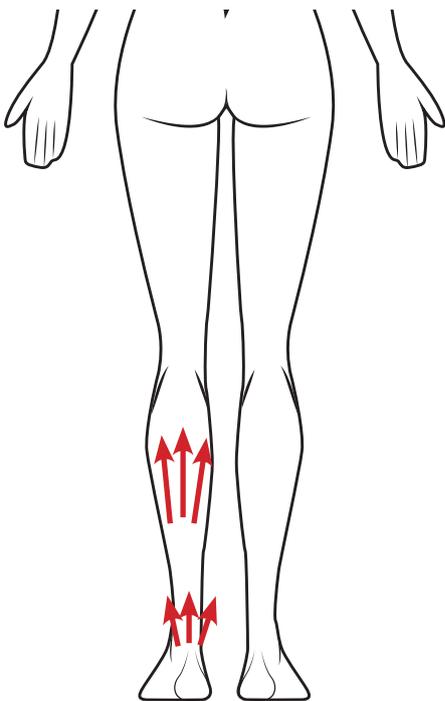
Compressioni per tre volte sul tallone.

11.D



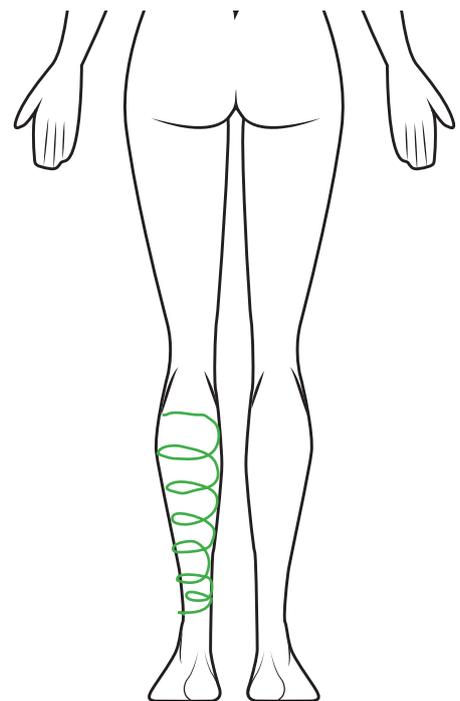
Oscillazioni a destra e sinistra sul tallone.

12.



Stiramenti corti sul tendine Achille e sui lati (ABC) x 3 volte ciascuno.  
Ripeti stiramenti sui gemelli (centrali poi lati) x 3 volte ciascuno.

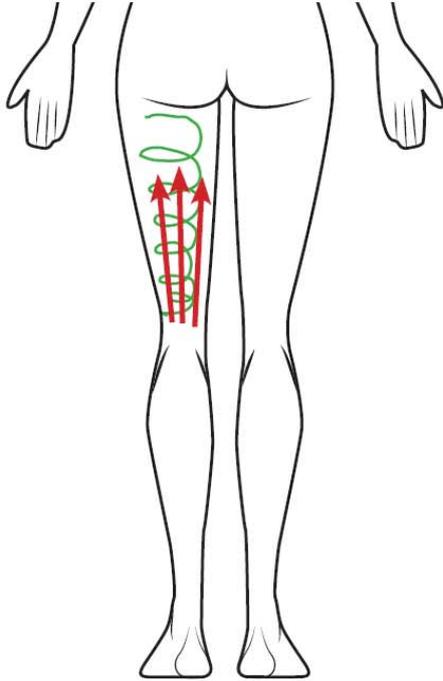
13.



Cerchi a spirale con pressione in salita.

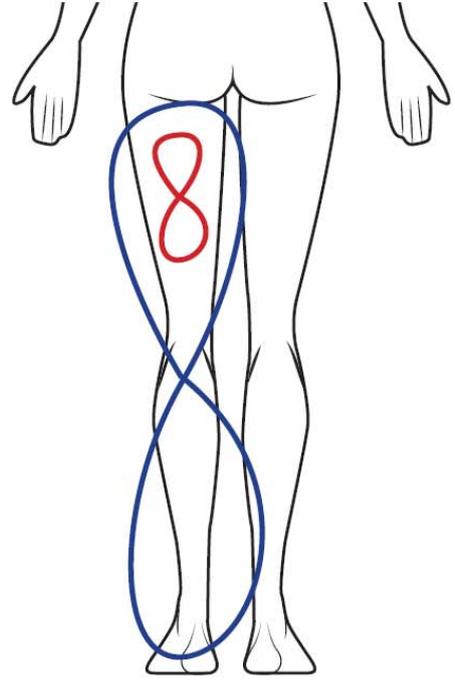
# BODY ACTIVE MASSAGE

14.



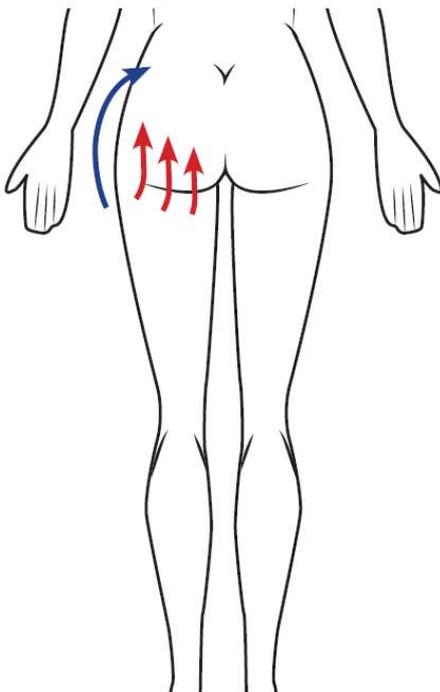
Stiramenti in salita bicipite femorale x 3 volte.  
Cerchi a spirale con pressione in salita.

15.



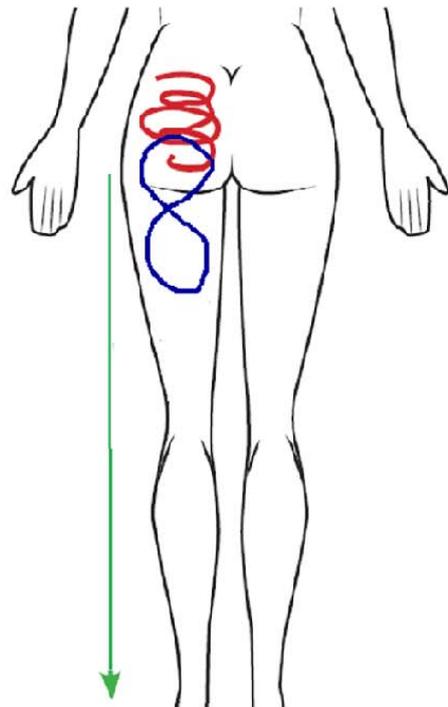
Disegnare un 8 sull' area bicipite femorale.  
Disegnare un grande 8 di connessione su coscia e gamba.

16.



Stiramenti di sollevamento area glutea.

17.



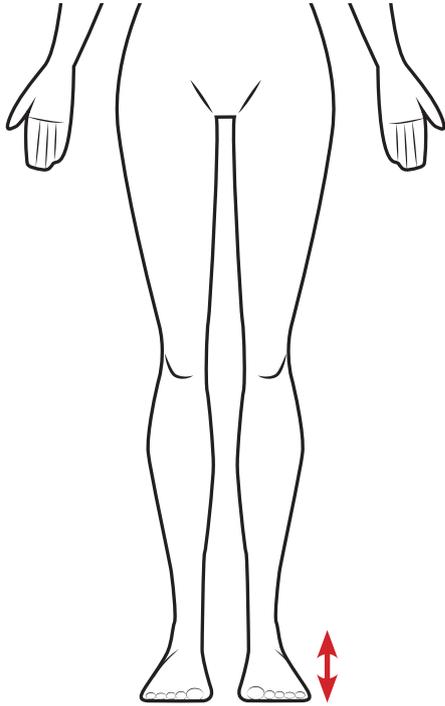
Cerchi e spirale e disegnare 8 di sollevamento area glutea.  
Scivolamento finale fino al piede.

Ripetere sull'altro gamba e piede.

# BODY ACTIVE MASSAGE

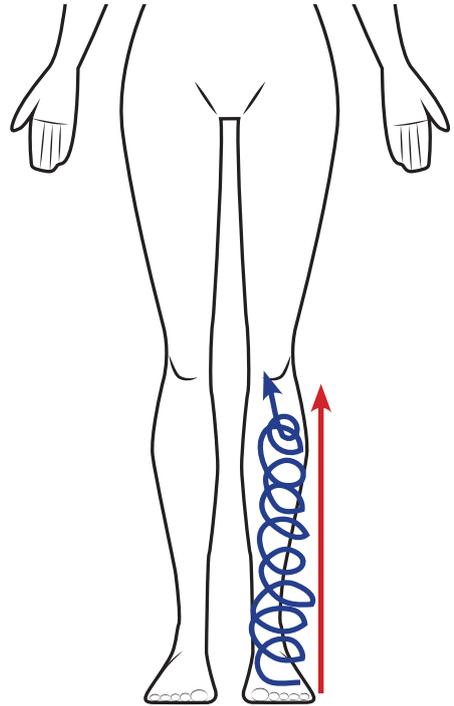
## ANTERIORE - MASSAGE CON WOOD MASSAGE ROLLER

18.



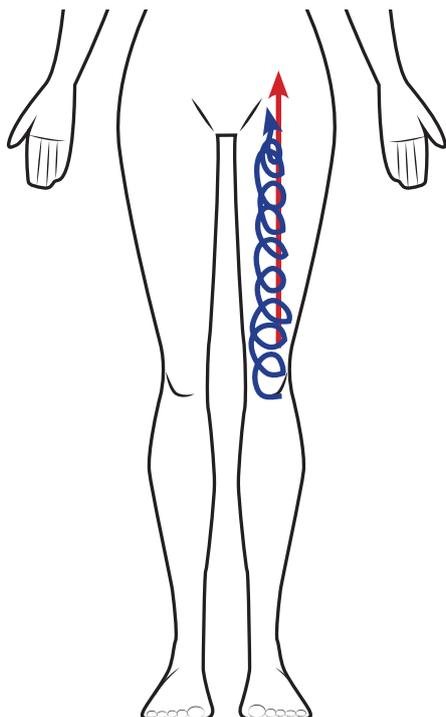
Stiramenti con Wood Roller sotto tutto il piede andata e ritorno x 3 volte.

19.



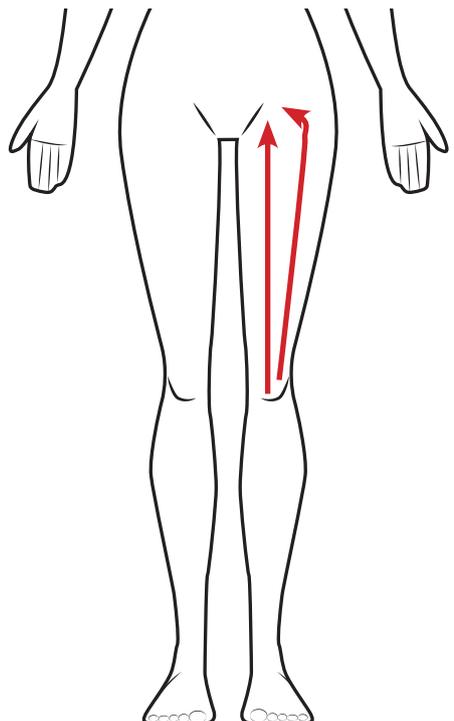
Stiramento laterale sul tibiale verso l'alto x 3 volte.  
Cerchi sulla stessa linea verso l'alto.

20.



Stiramento da sopra il ginocchio all'inguine per 3 volte.  
Cerchi sullo stesso percorso centrale con spinta verso l'alto per 3 volte.

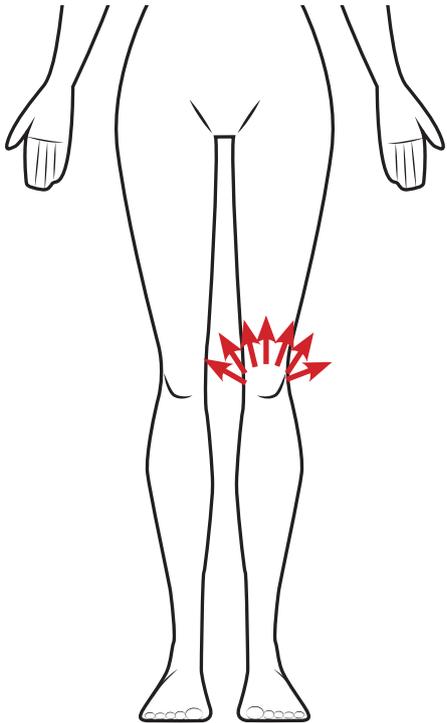
21.



Stiramenti interno gamba verso l'inguine per 3 volte.  
Stiramenti esterno gambe con conclusione all'inguine per 3 volte.

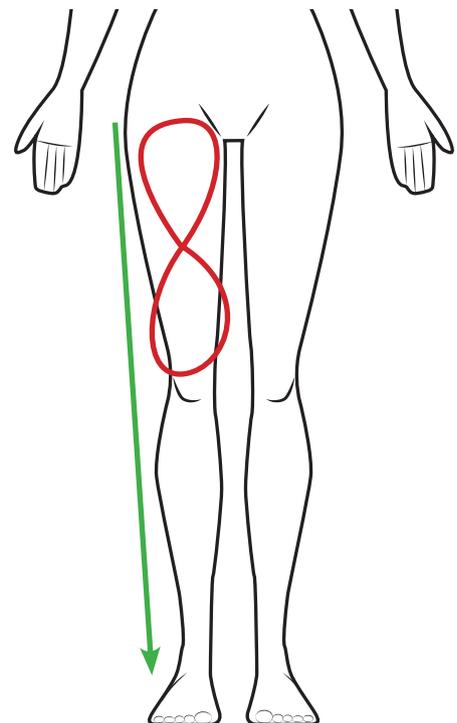
# BODY ACTIVE MASSAGE

22.



Stiramenti tutto intorno alla zona superiore del ginocchio (centrale, interno, esterna) per 3 volte.

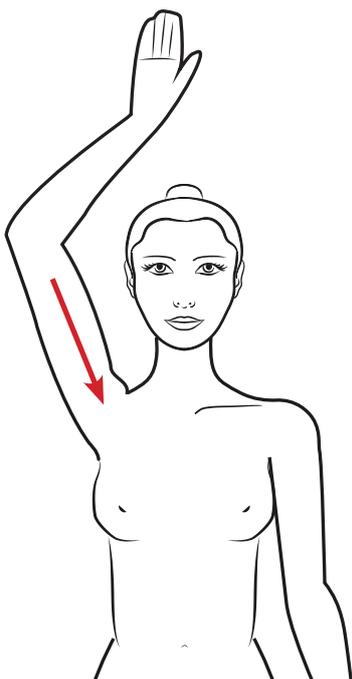
23.



Otto di chiusura sulla coscia per 3 volte, con scivolamento finale verso il piede.

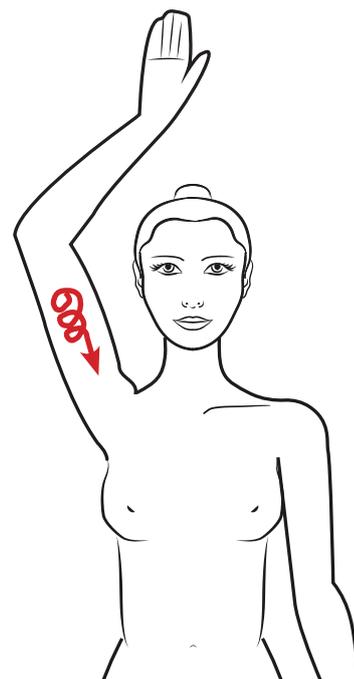
Ripetere tutto sull' altra gamba.

24.



Solleverare il braccio sul lettino e poggiarlo al lato della testa. Dal gomito verso l'ascella, stiramenti per tre volte fermando il movimento prima del cavo ascellare.

25.



Cerchietti dal gomito verso l'ascella sulla stessa linea.

Ripetere tutto sull' altro braccio.

[WWW.COMFORTZONE.IT](http://WWW.COMFORTZONE.IT)