

## Handleiding guasha-massagestok

Een guasha-massagestok is een massagehulpmiddel dat wordt gebruikt om spierspanning en pijn in het lichaam te verminderen en de doorbloeding te verbeteren. Handleiding voor het gebruik van een guasha-massagestok voor het hele lichaam:

1. Bereid het lichaam voor: voordat u begint met masseren, moet u ervoor zorgen dat het te masseren gebied schoon en droog is. U kunt ook een beetje massageolie of crème aan brengen om de wrijving van de massagestok te verminderen.
2. Begin met de nek en schouders: plaats de massagestok op de nek en beweeg deze langzaam over de nek en schouders, van boven naar beneden. Herhaal dit enkele keren.
3. Ga verder met de armen: beweeg de massagestok langs de bovenarmen en onderarmen, van de schouder tot de handpalm. Herhaal dit aan beide kanten van het lichaam.
4. Voor de buik: Neem de navel als het middenpunt, masseer van boven naar beneden, je hoeft niet te veel kracht te gebruiken.
5. Behandel de rug: beweeg de massagestok langs de ruggengraat, van boven naar beneden. Herhaal dit enkele keren en breng meer druk aan op de gebieden waar u meer spanning voelt.
6. Ga verder met de benen: beweeg de massagestok langs de bovenbenen en onderbenen, van de heup tot de voet. Herhaal dit aan beide kanten van het lichaam. Begin vanaf de knie, naar beneden, elke keer in dezelfde richting (als er spataderen of oedeem in de onderste ledematen zijn, moet u van onder naar boven gaan om de bloedcirculatie te verbeteren).
7. Werk af met de voeten: gebruik de massagestok om de voetzolen en de onderkant van de voeten te masseren, van de hiel tot de tenen.
8. Herhaal indien nodig: als u gebieden van spanning of pijn hebt gevonden, herhaal dan de massage op die gebieden.
9. Reinig de guasha-massagestok: na gebruik is het belangrijk om de massagestok schoon te maken met water en zeep en goed te drogen.

Opmerking: als u pijn of ongemak ervaart tijdens het masseren, stop dan onmiddellijk en raadpleeg een arts. Gebruik geen guasha-massagestok op open wonden, blauwe plekken of ontstoken gebieden.

