

Gebruik:

Gebruik altijd beide rollers en handen. Een gedegen massage duurt 15 minuten. Met twee rollers halveer je de tijd, blijft je houding beter en worden alle lichaamsdelen evenredig behandeld. De richting van het rollen maakt niet uit. Probleemgebieden geef je extra aandacht.

De laatste handeling is lange halen maken en dat altijd richting het hart zodat de afvalstoffen sneller worden afgevoerd naar de lymfe klieren. Op de foto zie je de pijlen richting de lymfe klieren. Vergeet deze handeling nooit omdat het belangrijk is de afvalstoffen af te voeren.

