# Stručný návod

## Hydromasážní sprcha Alexejeva

Oceněna stříbrnou medailí na mezinárodní výstavě vynálezů v Norimberku v roce 2005

**Nebaví Vás pročítat obsáhlé brožury a návody na použití? Zde je stručný souhrn informací, které potřebujete znát, než hydromasážní sprchu Alexejeva začnete používat. Obsahuje všechna doporučení, omezení (kontraindikace), výčet nemocí a neduhů, které lze touto sprchou léčit a v neposlední řadě způsob, jak jednotlivé části těla masírovat, aby masáž byla co nejúčinnější.**

## Základní pravidla při provádění hydromasáže

- v hydroterapii je důležitý efekt, který nastává po terapii, proto se **po deseti dnech masáže doporučuje udělat pětidenní pauzu**. Význam přestávky spočívá v tom, že účinky hydroterapeutické léčby se během ní zesilují. Během přestávky můžete pokračovat v běžných hygienických procedurách s použitím sprchy Alexejeva, ale vyměňte tryskovou mřížku (z 19 na 61) nebo podstatně snižte tlak vody, případně používejte běžnou nemasážní sprchu

- **masáž** sprchou Alexejeva **nepůsobí nijak bolestivě**, ale přítomnost chronických onemocnění může způsobit, že některé části těla budou k vodní masáži velmi citlivé, při prvních aplikacích snižujte intenzitu hydromasáže těchto oblastí

- **teplota vody** by neměla přesáhnout **38-39 stupňů**, v některých jednotlivých případech se může teplota zvýšit, pokud to uleví bolestem

- **doba** hydromasážní procedury pro netrénovanou osobu by **neměla přesáhnout 20 minut**, první procedury by neměly trvat déle než 10-15 minut

- **začněte masáží končetin (horních a dolních) a pokračujte masáží trupu, ruce a nohy masírujte od prstů k tělu krouživými pohyby, břišní oblast masírujte krouživými pohyby po směru hodinových ručiček, masáž zad libovolně, po takto provedené celkové masáži se teprve soustřeďte na konkrétní oblast, kterou chcete masírovat**

- po masáži **odpočívejte 5-10 minut**, pokud možno i déle

- **nejezte** hodinu před masáží a hodinu po masáži

- hydromasáž za účelem **hubnutí** provádějte alespoň **15-20 minut**.

- v závislosti na typu pokožky dochází k jejímu **červenání** (čím světlejší kůže, tím je červenání rychlejší a znatelnější), pokud máte potíže s krevním oběhem, osteochondrózou či vegetativně-cévní dystonií pak po několik měsíců nemusíte dosahovat výrazné cévní reakce – červenání pokožky. Také v místech s celulitidou kůže nečervená. Těmto oblastem pak věnujte zvýšenou pozornost.

**UPOZORNĚNÍ!** Objeví-li se vyrážka v podobě dráždivých, narudlých bodů na jakékoli oblasti kůže nepropadejte panice. Vaše tělo potřebuje čas, masáž přerušte na dobu 10-15 dnů. Řiďte se subjektivním pocitem.

## Proč a jak masírovat konkrétní části těla

**Masáž zad.** Zmírňuje stres, únavu, stimuluje krevní oběh. Veďte paprsky vody sprchy Alexejeva od bederní části až po rameno na pravé straně, a pak na levé. Směřujte proud vody podél páteře od zdola nahoru - nejdřív z pravé strany, potom z levé. Opakujte tento postup, dokud nebudete mít příjemný pocit relaxace.

**Masáž břicha.** Je nezbytná pro získání krásného pevného bříška a normalizace trávicího traktu. Zvláště užitečná je v komplexním programu redukce váhy pro obnovení hladké a pružné pleti. Pohyb sprchy by měl být dodržován ve směru hodinových ručiček. Začněte proceduru s mírně sníženým tlakem vodních paprsků. Vzdálenost trysek od kůže musí být pro začátek menší než 50 cm. Jinak proud vody bude mít dráždivý účinek. Postupně zvyšujte vzdálenost od trysek do 70-80 cm

**Kontraindikace pro masáž břicha: těhotenství a žlučové kameny**

**Masáž boků.** Je nezbytná ke zpevnění partií kolem pasu. Zvláště je určena pro ty, kteří aktivně sportují a tancují. Tady tělo nemusíme nijak šetřit - dlouhými kruhovými pohyby, s občasným zastavením na jednom bodu, působíme na tuto oblast. Mimochodem je to nejvděčnější oblast – vrásky, záhyby a tuková ložiska mizí rychle.

**Masáž hýžďové oblasti.** Zde hraje důležitou roli délka masáže. Zvlášť pro ty, kdo touží po krásném a pevném vzhledu pozadí. Masáž této oblasti se provádí i při těhotenství, ale bez působení na bederní oblast. Kůže hýždí se nutně musí červenat a „pálit“ pro rychlé výsledky.

**Masáž vnitřní strany stehen.** Je nejbolestivější, protože tato oblast je často zasažena celulitidou, byt´ ještě nezjistitelnou vizuálně. Jen stěží budete moci masírovat tuto oblasti delší dobu. Zde doporučujeme pouze široké krouživé pohyby a pro začátek slabý tlak vody.

**Masáž vnější strany stehen.** Tato oblast není tak bolestivá, Krouživé masážní pohyby provádějte zdola nahoru. Nejlépe se provádí vsedě ve vaně – omezíte rozstřikování vody a můžete lehce nohu nadzvednout.

**Masáž lýtek.** Provádějte pouze zdola nahoru. Otoky na unavených nohách můžeme masírovat samostatně a používat kontrastní změnu vody.

**Masáž prsou.** Každodenní a lehká (při slabém tlaku vody!) masáž prsou zabraňuje zánětům v prsní tkáni. Paprsky by měly mírně bodat a stříkat vzhůru jako by nadzvedávaly hrudník. Je velmi snadné pomocí vodní masáže předcházet hromadění mléka v prsou během kojení. Musíte se posadit do teplé vany a masírovat bolavá místa dokud nezměknou. Pro stimulaci prsních svalů denně provádějte 10 krouživých pohybů ve směru hodinových ručiček a 10 proti směru hodinových ručiček kolem každého prsu.

**Masáž chodidel.** Na chodidlech je mnoho biologicky aktivních bodů. Masáž je velmi užitečná pro ty, kteří nohy velmi namáhají. Tato oblast se může masírovat libovolně!

**Masáž zápěstí.** Má skvělý omlazující účinek. V této oblasti je velmi vhodné použít kontrastní teplotu. Masírujte tuto oblast tak, aby to bylo co nejpříjemnější.

**Masáž horní části paže.** Kůže v této oblasti v důsledku nedostatku fyzické aktivity rychle ochabuje a není pěkná na pohled. Proto je nutné zlepšit krevní oběh s pomocí masáže. Ale tato místa jsou velmi časově náročná - jen s jednou aplikací nedosáhnete krásných proporcí na rozdíl od boků a vnitřních stran stehen. Výborného efektu dosáhnete kombinací masáže se cvičením. Před samotným cvičením je nutné svaly na zátěž připravit - před provedením cvičení zahřejte tuto oblast hydromasáží a viditelný výsledek se dostaví mnohem rychleji.

**Masáž krku.** S intenzivní hydromasáží této oblasti bude vaše pleť vypadat nejen mladší a hladší, ale také se rychle zbavíte druhé brady. Stačí jen vést proud vody zdola nahoru.

**Kontraindikace: komplikované onemocnění štítné žlázy - poraďte se s vaším lékařem ohledně provádění hydromasáže. Nenechte dopadávat paprsky vody (obzvláště pod vysokým tlakem) do oblastí kolem uší.**

**Masáž lokte a kolena.** Po týdnu masáží zjistíte, že zrohovatělou kůži na loktech postupně nahrazuje nová jemná kůže.

**Masáž šíje.** Pokud máte problémy se zády či klouby rukou bude masáž této oblasti bolestivá. V této oblasti nejsou žádné kontraindikace, takže se nemusíte bát bolesti a postupně zvyšujte dobu trvání masáže. Bolest postupně ustoupí.

**Masáž obličeje – masáž proti vráskám.** Veďte vodní paprsky zdola nahoru, jakoby kůži nadzvedávejte. Pokud máte suchou pleť, po dobu prvních procedur používejte hydratační krém, protože pokožka po hydromasáži může nepatrně vyschnout.

**Masáž pokožky hlavy.** Masáž zlepšuje cirkulaci krve a tím i výživu vlasových folikulů, normalizuje činnost mazových žláz.

## DOPORUČENÍ

**Pokud si osvojíte masážní postupy a techniky, pak si během několika minut každodenně zcela samostatně bez pomoci další osoby namasírujete celé tělo a hlavně Vaše problémové partie.**
**Pokud zjistíte, že Vám vyhovuje jiný postup masáže než výše uvedené postupy, masírujte se dle svého uvážení, každý člověk je individualita a stejně tak jeho potřeby. Může se ale stát, že masáž prováděná jiným způsobem nebude mít tak rychle účinky.**

## Komu hydromasážní sprcha Alexejeva uleví a prospěje

Sprcha Alexejeva je určena pro všechny. U zdravého člověka se po hydromasáži dostaví příjemný pocit uvolnění a masáž / zvláště při použití studené vody/ je zároveň prevencí proti mnoha onemocněním. V případě, že se u Vás už některé onemocnění objevilo, nebo se dokonce dostalo do chronické fáze, je použití sprchy Alexejeva tím správným řešením. Tato hydromasážní sprcha dokáže léčit řadu zejména civilizačních chorob jako jsou

1. **celulitida**, stryje a další kosmetické problémy, které trápí většinu žen v naší populaci. Tato masáž musí být velmi intenzivní, takže je nutné ji aplikovat samostatně a nekombinovat s jinými druhy reflexní masáže. Provádí se

nejsilnějším proudem vody a krouživými pohyby se důsledně ošetřují všechny části těla postižené celulitidou.

2. **křečové žily -** nejdřív ošetřete vodními paprsky chodidla, kotníky a horní část nohy. Následně masírujte "bod dlouhověkosti" krouživými pohyby na vnější straně kolena. Tento bod naleznete tak, že přiložíte dlaň na koleno. "Bod dlouhověkosti" se nachází pod čtvrtým (prsteník) prstem. Tuto oblast není potřeba masírovat dlouze, postačí lehká masáž. Dále masírujte břicho a stehna. Břicho - krouživými pohyby po směru hodinových ručiček. Stehna - od kolen nahoru. Teprve po všech předchozích postupech se masírují lýtka. Jsou-li křečové žíly pouze na jedné noze, pak druhou nohu masírujeme o něco déle. Pokud máte již žíly viditelně na povrchu, pak proud vody musí směrovat od zdola nahoru. Doporučujeme kontrastní procedury - změny teploty vody při hydromasáži z teplé na studenou. Pokud jsou žíly již značně vystouplé, tak první 2 až 3 cykly okolí těchto žil nemasírujte.

3. **tenzní bolesti hlavy** jsou definovány jako bolest hlavy, která vzniká jako odezva na psychické přetížení, které je výsledkem akutního nebo chronického stresu. První aplikace hydromasáže mohou být poněkud bolestivé. Proto nejdřív proud vody zmírněte a postupně intenzitu zvyšujte. Každodenní masáží se zbavíte nepříjemných bolestí hlavy.

4. **bolestí páteře a kloubů** - pokud máte problémy se zády, klouby rukou první procedury budou poněkud bolestivé za předpokladu, že budete masírovat tuto oblast více než 2-3 minuty.

5. **syndrom karpálního tunelu** - příčinou bolesti v zápěstí je otlačení nervů, které se nacházejí ve speciálních tunelech. Při ranní masáži nejprve masíruje celé tělo teplou nebo mírně studenou vodou. Následuje masáž límcové oblasti zad (obvykle je tato oblast bolestivá při prvních procedurách). Když je límcová oblast dostatečně prohřátá a promasírovaná zahřívejte teplou vodou vnější a vnitřní strany zápěstí. Veďte proud vody po vnější straně předloktí krouživými pohyby směrem nahoru k rameni a klíční kosti, pak veďte masáž dolů po vnitřní straně. Ranní hydromasáž ukončete masáží bederně-křížové oblasti. Tato masáž se provádí pod úhlem 90 stupňů a za rytmického kmitavého pohybu ruky. Při večerní masáži je postup jiný. Nejdříve obecná masáž celého těla teplou vodou,

potom masáž zápěstí a rukou dle předchozího návodu. Hydromasáž končí hlubokým zahříváním límcové oblasti zad.

6. **Zácpy** - začněte proceduru s mírně sníženým tlakem vodních paprsků, pohyb sprchy by měl být dodržován ve směru hodinových ručiček. Vzdálenost trysek od kůže musí být pro začátek menší než 50 cm, jinak proud vody bude mít dráždivý účinek. Postupně zvyšujte vzdálenost na 70-80 cm

7. **gynekologické obtíže** - proceduru začneme tím, že proudem teplé vody masírujeme oblast stydké kosti a břicha pod pupíkem krouživými pohyby ve směru hodinových ručiček. Následně ošetříme vnitřní strany dolních končetin a postupně se soustředíme na oblast kostrče a hýždí. Stejnou technikou masírujeme i dolní oblast zad. Proceduru ukončíme 10 - 15 vteřinovým ošetřením oblasti nad stydkou kostí studenou vodou. Procedury se provádí i během menstruačního cyklu s tím rozdílem, že proceduru musíte zahájit ošetřením dolních končetin a ukončit masáží podbřišku za použití pouze teplé vody. Intenzitu je potřeba nepatrně zmírnit. Večerní procedura musí být ukončena masáží šíje.

8**. hemoroidy -** pokud Vás trápí hemoroidy, příčinou bývá zácpa a to i v případě, že je jen občasná. Zbavte se zácpy a vyřešíte zároveň problémy s hemoroidy. Postupujte podle návodu v bodě 6.

## Klasické masážní techniky se sprchou Alexejeva

**1. Hlazení** - sprcha je odtažena od těla, úhel paprsků je cca 30 stupňů. Hlazení zvyšuje aktivitu mazových a potních žláz, zvyšuje elasticitu pokožky a zlepšuje přísun kožní výživy, má relaxační účinek na svaly a zmírňuje únavu a podrážděnost.

**2. Roztírání** - sprcha je odtažena od těla, úhel tvoří 45 stupňů. Provádějí se krouživé pohyby s širokým záběrem. Roztírání lze provádět jakýmkoli směrem. Tlak vody na tělo by měl být o něco silnější než při hlazení. Roztírání je účinným prostředkem pro uvolnění ztuhlých svalů, hematomů vzniklých v důsledku nemoci nebo úrazu. Roztírání se také používá k zahřátí kloubů před fyzickou námahou nebo při bolesti v nich.

**3. Hnětení** - sprcha odtažena od těla, úhel tvoří 90stupňů. Pohyb je prováděn jen ve směru proudění žilní krve a lymfy - od periferie k centru do nejbližší lymfatické uzliny. Hnětení je určeno k působení na svaly.

**4. Vibrace** - sprcha odtažena od těla, úhel tvoří 45 stupňů (nebo 90 stupňů pro výraznější efekt), provádějí se kmitavé pohyby (ve vertikální nebo horizontální rovině). Silné vibrace, stejně jako hlazení, přispívají ke snížení podrážděnosti a můžou být použity ke zlepšení spánku (obzvláště když je masáži vystavená krční oblast).

## Lymfatická masáž s pomocí hydromasážní sprchy Alexejeva

Jednotlivé tahy provádějte **pomalu**, použijte slabší proud vody a mějte trpělivost.

**Před samotnou lymfatickou masáží je nutné „otevřít“ uzliny v oblasti krku (masírujte jemnými kroužky krk zepředu, u uší a pak v zadní části), tím dochází k uvolnění hlavního přístupu k hrudnímu mízovodu, do kterého vtéká lymfa téměř z celého těla a tím je lymfatický systém připraven na odvádění lymfy.** Podle masírovaných částí těla otevřete uzliny i u horních končetin – **podpažní** (jemné kroužky v podpažní jamce) a u dolních končetin – **tříselné** (jemné kroužky v oblasti třísel).

**Zadní část těla**

**Chodidlo** - pohybujte sprchovou hlavicí směrem od prstů k patě, opakujte 2-3 krát
**Vnější strana nohy** - začněte s vnějším kotníkem, postupujte směrem nahoru až ke stehnu, v horní části stehna odkloňte tryskovou mřížku stranou, opakujte 5-6 krát
**Vnitřek nohy** -začněte s vnitřním kotníkem a postupujte vzhůru až po kolena, pod kolenem přesuňte masáž na vnější stranu stehna. V horní části odkloňte tryskovou mřížku stranou, opakujte 3-4 krát
**Hýždě** - pohyb po směru hodinových ručiček, rýsujte jakoby ovály (pravá strana)
- pohyb proti směru hodinových ručiček (levá strana)
**Záda** - pravá strana -začněte u hýždí a postupujte nahoru až k lopatce – kruhový pohyb ve směru hodinových ručiček

levá strana - začněte u hýždí a postupujte nahoru až k lopatce – kruhový pohyb proti směru hodinových ručiček
Dolní část zad - ve směru hodinových ručiček mezi boky počínaje kostrčí
Horní část zad - trojúhelník - ve směru hodinových ručiček mezi rameny
Záda celkově - s pomocí tryskové mřížky vykreslit osmičku směrem ze zdola nahoru a shora dolů

**Přední část těla**

**Nárt** - pohybujte tryskovou mřížkou po nártu
**Noha** – vnější část -postupujte od kotníku směrem ke kolenu
Noha-vnitřní část - od vnitřní části kotníku směrem k tříslu, pak přejděte na vnější stranu stehna
**Břicho** - použijte slabší proud vody a postupujte pomalu od horní části žaludku směrem dolů
**Ramena** - odvraťte hlavu a pomalu pohybujte tryskovou mřížkou v kruhu (pravé rameno ve směru hodinových ručiček kolem ramene, levé rameno proti směru hodinových ručiček kolem ramene)
Po masáži odpočívejte po dobu nejméně 20 minut v teple. Během odpočinku je třeba vypít sklenici teplé vody nebo zeleného a ještě lépe bylinného čaje. **Dodržujte pitný režim**, škodliviny se z těla vyplavují!

| **Absolutní kontraindikace** | **Jen po konzultaci s lékařem** |
|---|---|
| Akutní infekční onemocnění | Neléčená hypertenze, výrazná hypotenze a srdeční nedostatečnost |
| Akutní cévní choroby | Bronchiální astma |
| Onkologická onemocnění | Poruchy funkce štítné žlázy |
| Zánět podkoží | Otoky způsobené onemocněním srdce, ledvin a jater |
| Zelený zákal | |

**Plnou verzi překladu originálního ruského návodu „Masážní sprcha Alexejeva jako Váš osobní lékař“ naleznete na stránkách www.masazni-sprcha.cz v sekci „Ke stažení“.**
**(http://masazni-sprcha.cz/downloads/masazni_sprcha_vas_osobni_lekar.pdf)**