

Bedankt voor de aanschaf van een van onze professionele hot stone massage sets welke onderstaande stenen bevatten:



Super Luxe set



Deze set bevat alles wat de hot stone therapeut nodig heeft voor een lichaams massage (verpakt in een sterke box)

*3 Super groot (heiligbeen, Nek, maag)

*6 groot voor de rug

*10 Medium (8 medium, 2 handpalm)

*8 klein voor de complete rug.

*6 klein *8 vinger en teen stenen

*6 extra kleine gezichtsstenen.

*4 witte therapie stenen. *2 Deep tissue trigger point *7 chakra edelstenen.



normale Luxe set



Deze set bevat alles voor de manicure en pedicure en voor reflexologie. Ook te gebruiken samen met de andere sets als uitbreiding. (verpakt in een sterke box)

*6 medium stenen.

*6 kleine stenen universeel gebruik.

*8 vinger en teen stenen.

*2 Deep tissue stenen.

Deze set is ideaal voor hen die reflexologie beoefenen en ideaal om mee te nemen door het kleine handige formaat en de stevige houten verpakking.



standaard kleine set



Deze set bevat alles voor huis en spa gebruik (verpakt in een sterke box)

*4 grote stenen.

*4 Medium stenen voor algemeen gebruik *4 kleine stenen.

*8 vinger en teen stenen.

Voor hen die geen complete set behoeven is dit een perfecte set. Ook zeer geschikt als aanvulling op andere sets uit onze collectie.

Wat is precies hot stone massage ?

Hot stone massage is een variatie op de klassieke massage therapie. Verhitte gladde stenen worden geplaatst op bepaalde strategische plekken van het lichaam. De massage therapeut kan de stenen ook vasthouden en bepaalde delen van het lichaam masseren. Het gebruik gaat terug naar lang vervlogen tijden, maar voordat de bekende therapeut Mary Nelson uit Arizona haar techniek presenteerde, genaamd de Lastone techniek was de techniek nog niet in zwang. Heden ten dage is de techniek verder ontwikkeld.

Hoe werkt de hot stone massage precies ?

De Hot stones zijn meestal gemaakt van basalt, een steen die rijk is aan metaal en zodoende de warmte goed kan geleiden en vasthouden. Rivier stenen worden gebruikt omdat ze glad zijn - dit zijn ze door de stroom van het water geworden- De stenen worden in water gelegd en verwarmt in een elektrische opwarm pan tot ze een bepaalde temperatuur hebben. Dan worden er stenen gelegd op de rug, handpalmen, en tussen de tenen. De warmte verwarmt en ontspant de spieren waardoor de masseur tijdens de massage minder kracht hoeft te gebruiken. De warmte verbetert de circulatie en kalmeert het zenuwstelsel. Sommige therapeuten plaatsen stenen op punten die zogenaamde energie punten zijn en zo helpen het lichaam in balans te brengen (Chakra massage)

Hoe voelen de hot stones aan op de huid ?

De hot stones zijn nooit ruw en altijd rond en glad, de hot stones die worden gebruikt op de rug hebben de grote van een groot ei, maar dan vlak. De stenen worden verwarmd in een opwarmeenheid tot de warmte die de thermostaat insteld. De therapeut houdt de steen altijd in zijn handen voor deze in contact met uw huid wordt gebracht. Zodoende weet de masseur dat de temperatuur u niet kan verwonden. Iedereen heeft zijn eigen comfort gebied qua temperatuur dus geef aan als de steen te warm voor u zijn. Koele marmeren stenen worden soms gebruikt bij de massage zeker als er sprake is van een ontsteking onder de huid. Gebruik geen hogere temperaturen dan uw huid verdraagt en verhit de stenen nimmer over een temperatuur van 50 graden Celsius.

Voor wie is de massage bestemd ?

Veel mensen vinden de warmte van de hot stones erg comfortabel en ervaren het als relaxend. Hot Stone massage is geschikt voor mensen die het snel koud hebben of last hebben van koude voeten of handen. Ook voor mensen met gespannen spieren is het geschikt maar dan vaak in een lichtere vorm. De warmte ontspant spieren en geeft de masseur de gelegenheid te werken met geringe kracht. Mensen hebben ook bij de volgende kwalen baat bij een hot Stone massage: Rugpijn, slechte circulatie, Artritis pijn. Stress, Angst, gespannenheid, slapeloosheid en depressies.

Wat te verwachten van de massage ?

De massage therapeut begint vaak met het aanbrengen van de olie op het lichaam, dit zorgt er voor dat de stenen soepel over de huid langs de spieren glijden. U ligt met uw gezicht naar beneden en de therapeut (masseur) begint vaak met de massage d.m.v. hot stones van de rug. Als de stenen de spieren hebben ontspant gaat de masseur vaak verder met zijn of haar handen om de huid te masseren. Dan worden de stenen direct op de huid geplaatst voor een korte tijd, en zal u worden gevraagd zich om te draaien op de rug en zal de masseur beginnen de kleine stenen tussen uw tenen aan te brengen en in de palmen van uw handen en gaat zo verder met deze cyclus.

Voorzorgsmaatregelen, (lees aandachtig)

Massage is niet aan te raden voor bepaalde mensen, mensen met een besmettelijke huidziekte, uitslag of open wonden, direct na een operatie of chemotherapie of bestraling tenzij door de arts aanbevolen. Er is een risico bij mensen die een stollingsziekte hebben dat bloedklontjes losraken. Raadpleeg eerst een arts als u aan een hartziekte lijdt voor u een massage ondergaat, dit is ook van toepassing op zwangere vrouwen. Massage bij zwangere vrouwen dient enkel en alleen door gecertificeerde therapeuten te geschieden die zwangerschapsmassage hebben gestudeerd. Er dient niet direct over bloedingstoringen, infecties, ongeheilde wonden, tumoren, Hernia's of plekken waaronder een herstellende botbreuk zit te worden gemasseerd.