

# Gebruiksaanwijzing massagedoekje

## Inleiding

Met het massagedoekje kun je een massage geven die lijkt op die met olie op de blote huid, echter zonder olie en zonder dat de ontvanger zich hoeft te ontkleden! Hieronder wat suggesties hoe je het massagedoekje kunt gebruiken. Het massagedoekje heeft twee verschillend gekleurde zijden. Maak een keuze welke kant je steeds voor jezelf houdt en welke kant naar de ontvanger gericht is.

## Nek

Vanaf de rugzijde van de ontvanger, met de vingers van beide handen de weerszijden van de nek omvatten en cirkelvormige strijkingen maken van boven (schedelrand) naar beneden. Je kunt ook vanaf de kruinzijde werken en met de rugzijde van je vingers de zijkant van de nek en de bovenzijde van de schouders uitstrijken.

## Bovenrug

Vanaf de rugzijde van de ontvanger, je legt het doekje met een punt omhoog zodanig over de schouders dat deze maximaal bedekt zijn. Je kunt nu met beide handen de monnikskapspier doorkneden.

Veel mensen hebben pijn of stijfheid tussen de schouderbladen. Behandel dit gebied door vanuit de bovenstaande behandeling met de duimen rechte en/of cirkelvormige strijkingen uit te voeren van onder naar boven.

Je kunt ook iedere kant apart behandelen met op-en-neer gaande bewegingen van de duimen in het gebied tussen wervelkolom en schouderblad.

## Onderrug

De onderrug laat zich met het massagedoekje goed tweezijdig masseren met duimen of duimmuizen. Soms zit daarbij de broekriem in de weg..

## Bovenarm

Leg het massagedoekje royaal over een schouder. Kneed de schouder tussen duim en vingers van onder naar boven. Dit kan zowel vanaf de voorzijde als vanaf de achterzijde.

## Onderarm

Leg het massagedoekje recht over de onderarm en de elleboog. Met de duim en vingers kun je nu de spieren van de onderarm goed doorkneden. Vooral mensen met RSI-klachten hebben hier veel baat bij.

## Onderhoud

Het massagedoekje kan gewassen worden in de wasmachine op 30 graden en geeft niet af. Strijken kan op één bolletje.

## Nog wat tips tot slot

### Denk goed om jezelf:

- leun niet voorover vanuit je lende, dit kan rugpijn veroorzaken
- wees zuinig op je duimen! overbelast ze niet, en houd ze dicht bij je hand in plaats van ze uit te spreiden
- let op een goede houding: houd een rechte lijn van je vingers tot aan je schouders
- gebruik je lichaamsgewicht in plaats van spierkracht

### En denk goed om je partner:

- geen druk uitoefenen op benige delen
- voorzichtig in de buurt van de hals, ogen en oksels
- stop direct als de behandeling pijnlijk of onaangenaam is
- houd contact met elkaar!

