



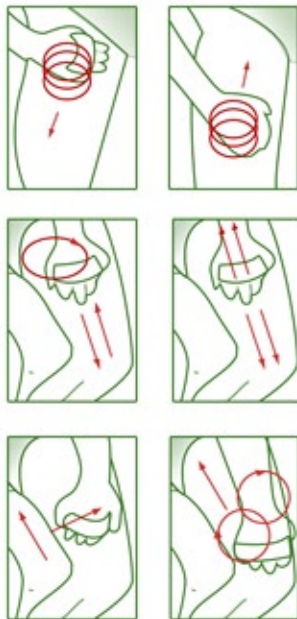
Cellulite infiltrée : sensation douloureuse au pincement

Activ' Massage Minceur s'utilise une fois par jour sous la douche, pendant 4 semaines, suivi d'un massage à mains nues, pratiqué sur peau sèche. Cette méthode de massage sera le complément idéal du programme anti-cellulite CELLU/REVERSE ou bien s'utilisera comme relais entre deux cures.

Conseils d'utilisation

1 SOUS LA DOUCHE avec le gant et le gel de massage

Rappelez-vous ! Pour vous masser, bien mouiller le gant sous l'eau. De légères rougeurs et une sensation d'échauffement local de votre peau peuvent apparaître sur les zones massées. Elles sont liées à la stimulation de la microcirculation par le massage. Tout est normal, continuez le massage, une fois par jour, sans dépasser cette fréquence.



1 - Préparez votre peau

- Réchauffez vos cuisses et vos fesses 10 secondes avec le jet d'eau chaude.

La chaleur prépare les tissus au massage.

- Prenez le tube de gel de massage dans votre main comme précisé sur le schéma. Introduisez l'embout dans l'ouverture située sur la partie supérieure du gant, puis pressez fermement pendant 4 à 5 sec. afin de déplacer l'équivalent d'une médaille de 2-3 cm de diamètre. En rajouter si nécessaire.

Le Gel forme au contact de l'eau et du gant une mousse immédiate, et permet un massage tout en douceur.

2 - Stimulez l'intérieur des cuisses

- Massez en cercles en descendant et en montant 4 à 5 fois.
- Activation de la circulation et stimulation des échanges.**

3 - Activez l'extérieur des cuisses et des fesses

- Massez en petits cercles en descendant et en montant 4 à 5 fois à l'extérieur.

Activation de la microcirculation et mobilisation des capitons.

- Massez verticalement en descendant et en montant 4 à 5 fois à l'extérieur.

Assouplissement des tissus et mobilisation des déchets.

Pour optimiser les résultats, contractez la cuisse et la fesse pendant toute la durée du mouvement.

4 - Drainez l'extérieur des cuisses et des fesses

- Massez 4 à 5 fois de l'extérieur de la cuisse vers le devant, en adhérant bien avec la peau.

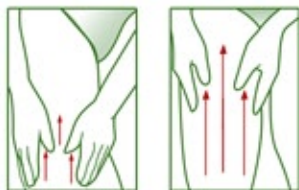
Amélioration de l'oxygénation des tissus et évacuation des déchets.

- Massez en grands cercles les zones les plus capitonnées 3 fois dans un sens, puis 3 fois dans l'autre.

Mobilisation en profondeur des capitons.

Rincez et rangez votre gant.

Remarque : pour faciliter les gestes, appuyez votre jambe sur le rebord de votre baignoire.



1 - Effleurez l'intérieur et l'extérieur des cuisses

- Les 2 mains de part et d'autre de la cuisse, faites-les glisser rapidement, en partant du genou vers le haut de la cuisse et la fesse, d'un geste rapide et appuyé. Renouvelez 3 à 4 fois, jusqu'à ressentir une sensation de chaleur sous les mains.

L'effleurage modifie la sensibilité cutanée et favorise la microcirculation.



2 - Décongestionnez l'extérieur des cuisses et des fesses

- Effectuez 4 à 5 fois des pétrissages des capitons en dissociant le déplacement de vos 2 mains. Le massage étire, pétrit et décolle, en torsions, les zones les plus capitonnées des cuisses et des fesses en effectuant des va-et-vient alternatifs réguliers.

Décongestion et assouplissement des amas cellulitiques.



3 - Oxygénez l'extérieur des cuisses et des fesses

- Formez 4 à 5 fois un pli cutané entre vos mains, décollez puis déroulez le pli vers l'arrière en faisant glisser les pouces et avancer les doigts.

Étirement des zones d'ancrage de la cellulite et amélioration des échanges cellulaires.



4 - Évacuez l'extérieur et l'intérieur des cuisses

- Massez 3 à 4 fois mains à plat tout l'extérieur de chaque cuisse en ramenant la peau vers l'avant.
- Finissez par la partie interne par 3 à 4 massages en pressions glissées de bas en haut sur chaque cuisse.

Manoeuvre d'évacuation des toxines et de stimulation de la circulation.

Méthode de massage effectuée en 2 temps : - sous la douche avec un gant et un gel de massage
- après la douche, à mains nues.