



## **Инструкция по эксплуатации массажера «Осьминог»**

Легкий и универсальный массажер «Осьминог» идеален для домашнего использования. С его помощью вы снимите боль в мышцах и избавитесь от хронической усталости. Массажер можно использовать для:

- антицеллюлитного массажа,
- точечного массажа,
- классического массажа.

### ***Антицеллюлитный массаж***

Массажер «Осьминог» - отличное средство для борьбы с целлюлитом и профилактики появления «апельсиновой корочки» на коже. Для того чтобы активизировать кровообращение и способствовать разрушению жировых отложений достаточно массировать проблемные зоны несколько раз в неделю.

Начинайте массаж с правой ноги, не спеша перемещая массажер вверх от колена к бедру, используйте при этом 2 шарика. Для массажа ягодиц используйте сразу 3 шарика, медленно перемещая их от середины таза к бедру. Массируя живот, используйте 3 или 2 шарика: перемещайте их по часовой стрелке круговыми движениями.

Для достижения эффекта используйте антицеллюлитный крем или масло, предварительно разогрев проблемные участки в душе или бане. Регулярный массаж способствует профилактике целлюлита.

### ***Точечный массаж***

При проведении такого массажа оказывается воздействие на биологически активные точки, расположенные на лице, руках и ногах. С помощью массажа можно избавиться от головной боли, насморка, усталости и стресса.

### ***Классический массаж***

Для нормализации работы всех органов и систем организма используйте массажер для проведения классического массажа. Регулярное использование массажера значительно улучшает обмен веществ, активизирует кровообращение и способствует выведению продуктов распада из организма. Воздействуйте на длинные мышцы с помощью 2 шариков.

***Важно при проведении любого вида массажа сохранять чувство комфорта, избегать болевых ощущений. Не используйте массажер при наличии открытых ран, царапин, ссадин и высокой температуры.***