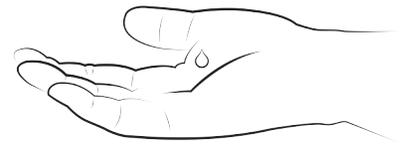


INSTRUKTIONEN

BEWEGUNGEN

ÖL AUFTRAGEN

1. Eine dünne, gleichmäßige Lage des ausgewählten Öles auf der gesamten Handfläche des Empfängers auftragen.



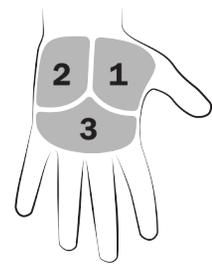
HANDRÜCKEN GEWEBE STRETCH

1. Halte mit beiden Händen die Hand des Empfängers mit dem Handrücken nach oben und lege deine Daumen auf den Handrücken.
2. Verwende deine Daumen, um das Gewebe der Haut sanft zu dehnen, bewege dabei von innen nach außen und vom Handgelenk zur Basis der Finger.



REGIONALE ZONEN AKTIVIERUNG

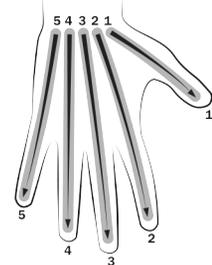
Halte die Hand des Empfängers (Handfläche nach oben) mit beiden Händen und lege deine Daumen in die Handfläche. Verwende deine Daumen, um methodisch alle drei Regionen zu aktivieren, beginne in-Region 1, mit mittlerem Druck. Aktiviere die gesamte Oberfläche aller drei Regionen der Handfläche des Empfängers.



PUNKTUELLE ZONEN AKTIVIERUNG - VERTIKALER DAUMENLAUF

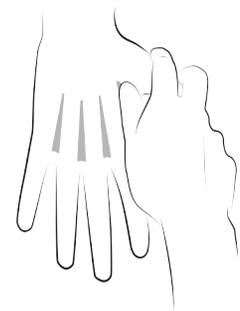
Verwende deine Daumen um jede der 5 Zonen der Hand zu aktivieren. Bei der ersten Zone beginnend, lege deine Daumen dicht ans Handgelenk des Empfängers und verwende beide Daumen mit mittlerem Druck abwechselnd über die gesamte Länge der ersten Zone bis zur Fingerspitze. Wiederhole dies für alle 5 Zonen, dreimal pro Zone.

* Wähle einen führenden Daumen und einen nachfolgenden Daumen für diesen Schritt. Stelle dabei sicher, dass der nachfolgende Daumen immer gleich hinter dem führenden Daumen folgt.



ZWISCHENFINGER STRETCH

1. Mit der Handfläche des Empfängers nach oben, halte das Handgelenk mit einer Hand fest.
2. Halte mit Daumen und Zeigefinger deiner anderen Hand das Gewebe zwischen den Fingerknochen mit sanftem Druck und gleite weg von der Handfläche.
3. Wiederhole das Stretching dreimal zwischen jedem Finger.



SCHNELLÜBERSICHT

1. Öl auftragen
2. Handrücken Gewebe Stretch
3. Regionale Aktivierung
4. Vertikaler Daumenlauf
5. Zwischenfinger Stretch