



PAKKET 2-IN-1

BODYSHAPING + ONTSPANNING



Praktische behandelprotocollen



BODYSHAPING



ONTSPANNING





ZO GEBRUIK JE DEZE BUNDEL



Deze bundel bevat praktische behandelprotocollen voor bodyshaping en ontspanning.

1. Kies het protocol dat bij de behandeling past.
2. Bespreek de wensen en vraag toestemming.
3. Stem iedere stap af op het comfort van de klant.



Bij medische twijfel: overleg eerst met een arts.



BODYSHAPING



BEHANDELPROTOCOL

1. Bespreek het doel en vraag toestemming.
2. Controleer de huid en het comfort.
3. Breng geschikte massageolie aan.
4. Gebruik rustige, gelijkmatige strijkingen.
5. Vraag regelmatig naar de druk.
6. Rond af met zachte strijkingen.





ONTSPANNING RUG & SCHOULDERS

1. Vraag toestemming en controleer het comfort.
2. Laat de klant comfortabel liggen.
3. Begin met rustige, brede strijkingen over de schouders.
4. Werk zacht langs de rug; oefen geen druk uit op de wervelkolom.
5. Stem de druk af op de reactie van de klant.
6. Eindig met langzame, lichte strijkingen.



AFRONDING & NAZORG



1. Laat de klant rustig overeind komen.



2. Vraag hoe de behandeling aanvoelde.



3. Noteer de gebruikte stappen en de feedback.



4. Bespreek eventuele gevoeligheid of ongemak.



Bij aanhoudende klachten: neem contact op met een arts.
Deze bundel vervangt geen medische beoordeling.



BODYSHAPING

BOVENBENEN

1. Bespreek de gewenste zone en vraag toestemming.
2. Zorg voor een comfortabele houding en goede afdekking.
3. Gebruik een kleine hoeveelheid geschikte massageolie.
4. Werk met brede, rustige strijkingen.
5. Controleer regelmatig het comfort.
6. Rond af met lichte strijkingen.



BODYSHAPING



HEUPEN EN ZIJKANT

- 1 Laat de klant comfortabel op de zij liggen.
- 2 Dek de niet-behandelde zones goed af.
- 3 Werk met rustige, brede strijkingen over de buitenzijde van de heup.
- 4 Vermijd pijnlijke druk en pas je aanraking aan.
- 5 Vraag tussendoor naar het comfort.
- 6 Eindig met zachte strijkingen.



BODYSHAPING



ARMEN

1. Bespreek de behandeling en vraag toestemming.
2. Ondersteun de arm in een comfortabele houding.
3. Gebruik rustige, brede strijkingen.
4. Pas de aanraking aan de reactie van de klant aan.
5. Vraag regelmatig naar het comfort.
6. Rond af met lichte strijkingen.



ONTSPANNING



ONDERBENEN

1. Vraag toestemming en controleer het comfort.
2. Zorg voor een ontspannen, ondersteunde houding.
3. Gebruik lichte, brede strijkingen.
4. Vermijd stevige druk op de kuit.
5. Stop als de klant pijn of ongemak ervaart.
6. Rond rustig af met zachte strijkingen.



Behandel niet bij bekende of vermoedelijke bloedstolsels.

ONTSPANNING

VOETEN



1. Vraag toestemming en controleer het comfort.



2. Ondersteun de voet ontspannen.



3. Begin met zachte strijkingen over de wreef.



4. Masseer de voetzool licht en gelijkmatig.



5. Vermijd druk die pijnlijk aanvoelt.



6. Eindig met rustige strijkingen rond de enkel.



ONTSPANNING



HANDEN EN ONDERARMEN

1. Ondersteun de hand en onderarm comfortabel.
2. Begin met rustige strijkingen over de onderarm.
3. Maak zachte, gelijkmatige bewegingen over de handpalm.
4. Beweeg voorzichtig rond de vingers.
5. Vraag of de aanraking prettig blijft.
6. Eindig met lichte strijkingen.



BEHANDELPROTOCOL

RUSTIGE TOTAALSESSIE



1.

Bespreek de wensen en vraag toestemming.



2.

Kies een comfortabele houding en dek de klant zorgvuldig af.



3.

Begin met rustige, brede strijkingen.



4.

Stem iedere beweging af op het comfort van de klant.

5.

Stop bij pijn of ongemak.

6.

Rond af en vraag hoe de klant zich voelt.