Introductiedag NGS

Stoelmassage en ergonomie.

Hallo, voorstellen en wat doe ik. 18 jaar opleidingen. Touchpro

Zijn er hier stoelmasseurs in de groep? Ja hoeveel per dag, week, maand?

Hoe hou je het vol om jaar in jaar uit zo'n 15 massages per dag te geven, met soms wel eens uitschieters tot 24 per dag.

We gaan 35 jaar terug. Na de LTS wilde ik lasser worden en het eerste wat m'n leraar zei was, "zoek voor jezelf altijd de makkelijkste uitgangspositie om te werken zodat je het, het langste vol kan houden." Kruipruimte, hoekjes en gaatjes, hoogtes enz. Later als pijpfitter, moest ik veel klimmen en klauteren in alle weersomstandigheden, waarbij ik 2 tennisarmen en nekklachten van kreeg. Een fysio hielp mij hier snel vanaf. Waardoor ik getriggerd werd om hier ook mijn wek van te maken

Ik denk dat alle opleidingsinstituten de intentie hebben om de masseurs een gedegen opleiding te geven waarbij ze leren de klant een prettige, weldadige massage te geven.
Maar ik zag op websites van de stoelmassage aanbieders foto's waarop masseurs in houdingen stonden die je niet erg lang volhoudt.

Twee belastingen zorgen ervoor dat er energie verbruikt worden.

1) De fysieke belasting van je lijf.
2) De mentale belasting of energie die het kost, dit put je uit.

Laten we eerst eens met de laatste beginnen.

De mentale belasting.
Bij ieder lichamelijk contact tussen practitioner en de klant gaan er energieën over en weer.

De inbreng van jezelf is hierbij;

Openstellen, afsluiten, billen samenknijpen, meegaand, priegelen, afstand houden, zorgen dat je mentaal fit blijft, plan energievretende klanten net voor een pauze, of als laatste.

De fysieke belasting.
Met gebogen boven ruggen, i.p.v. uit de knieën.
Voorbeeld geven.

Hier enkele voorbeelden van hoe het wel moet/kan;
Maak gebruik van de zwaartekracht. Ga lekker inleunen
Wijdbeens Zak door de knieën
Ga op je knieën zitten. uitstappen
En als je iets niet kan uitvoeren probeer het eens op een andere manier. Vuisten i.p.v. palmpress. Krukje i.p.v. op de knieën

Zijn er nog mensen hier die problemen ervaren met houdingen en posities. Of zijn er mensen die blessures hebben gekregen door het geven van stoelmassages.
Oefenen!