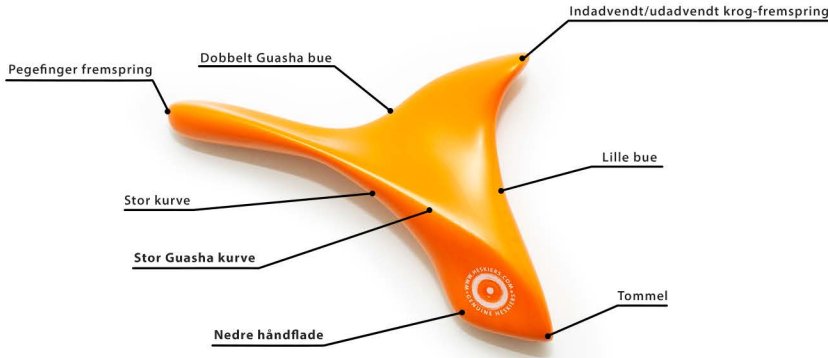




Heskiers OneTool™ Alt-i-et massage redskab



Heskiers® OneTool™ og Heskiers Metoden™

Heskiers OneTool er et massage og akupressur redskab designet til at forløse og lindre smerte og spændinger. Det understøtter hånden til at behandle de punkter du ønsker at adressere. Det unikke design koncept hjælper dig med at føle større komfort i udførelse af behandlingen samt giver dig et større feed back fra vævet. Heskiers OneTool giver dig mulighed for at supplere den behandling du får fra din behandler samt giver dig mulighed for selv at formindske muskel og led smerter.

Heskiers Metoden er Release (Forløs) med et af fremspringene/enderne og Disperse (Spred) med buerne. Yderligere introducerer Heskiers OneTool en ny Guasha metode.

Se de omstændige illustrationer for at gøre dig bekendt med de respektive fremspring og buers funktion.

Heskiers Metoden er kompatibel med alle kropsmanipulations teknikker eller metoder. Omstændige side giver dig også et par få eksempler på hvordan du kan behandle dig selv.

Yderligere instruktioner og instruktionsvideoer i at bruge Heskiers OneTool og Heskiers Metoden finder du på hhv. www.heskiers.com; Facebook-/Heskiers samt Youtube; søg: Heskiers OneTool

De 2 Guasha buer, hlv den dobbelte Guasha bue og den Store Guasha bue, introducerer en ny måde at arbejde med denne gamle kinesiske teknik: Den dobbelte Guasha bue giver mulighed for at plove/skubbe blidt henover huden (i stedet for den normale skaben henover huden der giver blodudtrængning). Brugt rigtigt, giver Heskiers OneTool rig mulighed for effektivt og hurtigt at forløse stagne vævs-væske så som forøget flow af interstitial fluid, lymfedrænage, blod samt modvirke ødem.

Den unikke designede dobbelt Guasha bue giver mulighed for at behandle svært tilgængelige områder på kroppen så som henover kanten af skulderbladet.

Ligesledes kan den dobbelte guasha bue anvendes i ansigtet idet den følger ansigtet kurvatur uden at give blodudtrængning. Heskiers Metoden arbejder på at forbedre blodcirkulationen i ansigtet. Med en ensartet let stryging gives dyb feedback der muliggør vitalisering af ansigtet vævet samt afslapper ansigtsmuskulaturen der medfører opløsning af rynker samt giver en herlig ansigtsglød.

Den store Guasha bue giver mulighed for at behandle større flade muskelgrupper ved at integrere et let tryk fra håndrods fremspringet og fladen med logoet - denne kombination tillader vibrationelle energibølger at trænge dybt ned i vævet med deraf følgende forløsning af spændinger og så at sige åbning af muskelvævet -dette muliggør fx at den professionelle behandler lettere kan udføre sine specifikke manipulationer.

Martin Heskiær er en erfarer dansk designer med en dyb viden om ergonomi der afspejles i hans produkter. Heskiers OneTool introducerer bla hans design princip: Form Enhances Function, der til forskel for form follows function's afspejling af funktionen, indvirker som en forlængelse af håndens funktion. Generelt har Martin Heskiær designs den ekstra dimension at de indvirker positivt på modtagers emotionelle plan grundet deres funktionelle æstetik.

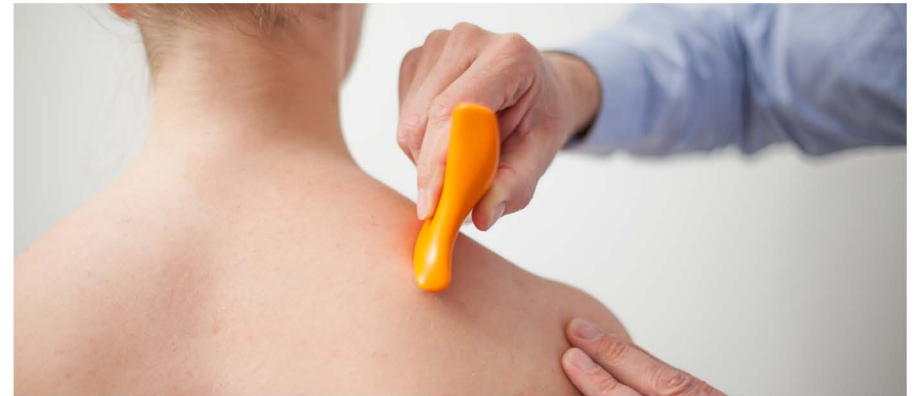
Heskiær er et registreret trademark og er design beskyttet, bla med US patent



Mød designeren



Den professionelle Guasha behandling



Den professionelle krops behandler

Heskiers OneTool er et ergonomisk designet myofascia forløsnings redskab der tilbyder effektive og præcise manipulations muligheder for kropsbehandlere.

Heskiers Metoden giver dig som professional krops behandler muligheden for uden problemer at kombinere din eksisterende teknik med Heskiers Metoden. Fra simpel behandling til større led og muskel forløsninger samt egetlige behandlinger med Heskiers Onetool og Heskiers Metoden. Yderligere er Heskiers OneTool rigtig god til at 'åbne' for større muskelgrupper således at behandleren kan komme til at behandle med ders egne respektive teknikker.

Til de behandlere der kender til Guasha behandling, en

3500 år gammel kinesisk bindevævsforløsende metode, vil i finde en ny og ikke blå-mærke frembringende Guasha metode: at plove med redskabet let henover huden med den dobbelte guasha bue, hvilket igen ligesledes giver mulighed for at lave forløsende manipulation i ansigtet mod TMJ og rynker.

Yderligere understøtter Heskiers OneTool din hånds funktion således at du kan udføre professionel behandling med et minimum af fysisk kraft samt maximum præcision således at dine hænder, håndled, arme og skuldre er bedst muligt beskyttet mod arbejdsrelaterede skader og nedslidning.

Se yderlige specifikke behandlings metoder på Heskiers websiden og internettet.

Eksempler på Selvbehandling* og Hvordan Heskiers OneTool skal bruges

Når du har lokaliseret smerten/ømheden bruger du Heskiers OneTool til at påføre en let massage/kombination af tryk og strygninger i området for at 'åbne' musklerne og muliggøre en forløsning.



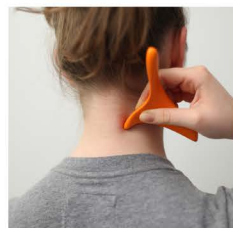
"Release" - Forløsning af spændinger i vævet

Vælg fremspringet der passer til den finger du normalt ville vælge til at udføre et pressur tryk. Lad Heskiers OneTool synke ned i vævet således at du har kontakt med punktet uden at det føles ubehageligt og uudholdeligt. Heskiers OneTool er designet således at det kun er nødvendigt med at tilpasse let tryk, således at forløsning af spændingen i vævet kan foregå. Undgå at vrikke frem og tilbage i punktet da dette kun medfører en agitation af vævet og ikke fremmer behandlingen med Heskiers OneTool. Når punktet er nået kan der udføres minimale manipulationer Heskiers OneTool i punktet eller det kan holdes stille - alt dette mens du tæller til 99 = det samme som 1,5 minut, lige tid nok til at genstarte cellernes hukommelse



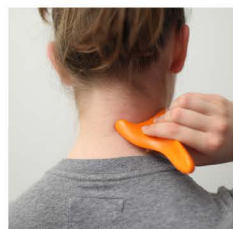
Disperse - Fordeling af den energi der er løst op for

Når 'Release' er opnået og du er færdig med at trykke på et punkt kan du tage den bue på Heskiers OneTool og passer til det område på kroppen du har trykket på og føre / stryge blidt henover punktet i lange strøg 99 gange. De 99 gange svarer igen til 1,5 minut. Strygning med Heskiers OneTool gennemføres sædvanligvis på langs af muskelfibrene/musklerne.



Nakkesmerter / Smerter i Nakke

Brug det indadvendte krog fremspring til at adressere nakkesmerter. Hold Heskiers OneTool mellem dine fingerspidser som vist på illustrationen og lad Heskiers OneTool synke ned i vævet indtil du har fundet og fået kontakt med punktet der er ømt. Husk at lade være med at vrikke frem og tilbage med Heskiers OneTool, men holde et let, konstant og mikromanipulerende tryk mens du tæller til 99.



Derefter stryger du 99 gange med den lille bue der passer til nakken (husk at krog fremspringet skal pege mod rygghvirvlen) - dette tager ligeledes godt 1,5 minut. De gentagne strygninger giver en dyb afslapning og spreder anspændelsen og ømheden. Du kan også vælge kun at anvende den lille bue til strygninger. Dette er især anvendeligt hvis du har spændingshovedpine eller migræne. Du opnår bedst resultat hvis du lytter til din krop og stryger der hvor du synes der er størst effekt.

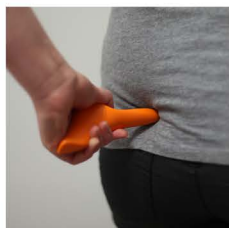


Rygsmertes / Iskias

Ved rygsmertes i nedre ryg: Drej Heskiers OneTool så tommelfinger fremspringet sidder i forlængelse af knoerne og støder op til pegefingerens kno. Denne position gør det muligt for dig at påføre et tryk ved at dreje håndledet ligesom hvis du åbner et dørhåndtag. Dette kan du udføre uden anstrengelse, idet det efterligner det tryk du ellers ville udføre med din tommelfot.



Derefter udfører du stryger du blidt henover det ømme punkt 99 gange for at sprede det forløste spændinger. Dette kan gentages flere gange indtil du føler at du har dækket det ømme område eller de ømme punkter

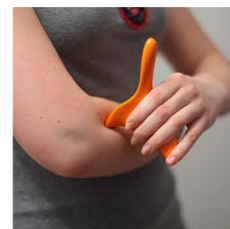


Iskias Brug pegefinger fremspringet og lad Heskiers OneTool glide frem i håndfladen således at den lille bue sidder i håndfladen tæt ved fingrenes begyndelse. Denne position vil få Heskiers OneTool til at stå 90 grader ud fra håndfladen og muliggøre et nemt og anstrengelses løst tryk ind i ballens store Gluteus muskel for at få kontakt med Piriformis musklen der ofte er den der skaber iskias smerterne ud i ballen og ned i benet.



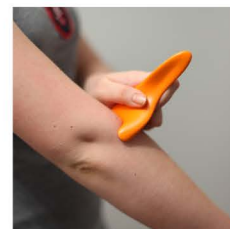
Derefter stryger du henover ballen for at sprede den forløsning der er sket inde i muskelvævet. Husk at stryge 99 gange.

OBS! Heskiers Method™ er designet til brug sammen med Heskiers OneTool - idet samspillet mellem de specifikke udformninger og behandlingsmetoder muliggør en høj præcision med mindre smerte i forhold til andre tryk-behandlings metoder.



Tennis Albue (ydside af albue) Lateral Epicondylitis

Mod Tennis albue: Placer og hvil hånden på den arm der har tennis albue ovenpå den modsatte arm ved albue - ligesom hvis du krydser armene på maven. Dernæst tag Heskiers OneTool i fingerspidserne og påfør et tryk der hvor du er øm med det indadvendte krog fremspring. Igen bruger du løftestangs-princippet der gør at det er uden anstrengelse at påføre tryk og derfor let at holde trykket mens du tæller til 99 således at dine cellers hukommelse kan blive genstartet.



Når det eller de ømme punkter er behandlet med et let tryk tager du den lille bue der passer til armens kurver og stryger 99 gange henover det behandlede område med et ganske let tryk. Husk at det hellere skal dække for meget end for lidt at det berørte område. Strygningerne er en behandling i sig selv og er designet med intentionen at give smertelindring i sig selv.



Golf Albue (inderside af albue) Medial Epicondylitis

Placer håndfladen på den arm der har Golf albue med håndfladen opad evt på dit lår, på et bord eller på en pude, således at du kan komme til at behandle inder siden af din albue. Hold Heskiers OneTool således at du har det udvendige krog fremspring som en fortsættelse af din hånd og kan manipulere nemt og frit med dette. Søg og find de ømme punkter, påfør et let tryk således at du kun lige får kontakt med ømheden og lav dine mikromanipulationer som du intuitivt mener det skal udføres - forløsninger ved at dreje Heskiers OneTool 30-45 grader eller holde et stabilt tryk osv.



Derefter påfører du 99 lette strygning med den lille bue der passer til armens rundinger henover hele området. Carpal Tunnel Syndrome Disse strygninger kan også føres ned til håndledet og lindre ømheden fra Carpal Tunnel Syndrome. Vær opmærksom på kun at påføre ganske lette strygninger.

Sådan bruges Heskiers OneTool

Heskiers OneTool er designet så det ergonomisk og naturligt efterligner hånds funktioner ud fra både løftestangs-princippet og fordeling af tryk-energiene. Dette giver dig nye muligheder og kræfter til at udføre tryk og strygninger der ellers ville være besværlige eller umulige. Samt at dette udføres med en høj præcision og gennemslagskraft således at du ved selv behandling kan formindske stress og ømhed i dine muskler hele døgnet rundt.



Pegefinger



Udadvendt krog fremspring



Tommel til ryg i forlængelse af knoerne



Lille bue



Dobbelt Guasha bue



Tommel



Indadvendt krog fremspring



Nedre håndflade fremspring



Stor bue



Store Guasha bue

*Advarsel !: Brug af Heskiers OneTool kan medføre uheld hvis du bruger et for hårdt tryk! Eller ikke anvender Heskiers OneTool som det er designet til brug. Hvis du er i tvivl skal du kontakte din praktiserende læge før du bruger Heskiers OneTool.