

Bad & behandlinger i SpA-branchen

Serviceerhvervenes
Uddannelsessekretariat

Revideret af
Karina Christensen
1. version marts 2008
2. version december 2011



SpA

© Børne- og Undervisningsministeriet. (december 2011). Materialet er udviklet af Serviceerhvervenes Efteruddannelsesudvalg i samarbejde med Karina Christensen. Materialet kan frit kopieres med angivelse af kilde.

SUS

Serviceerhvervenes Efteruddannelsesudvalg

Lersø Parkallé 21

2100 København Ø.

Tlf. 32 54 50 55

www.susudd.dk

sus@sus-udd.dk



Indholdsfortegnelse

Formål.....	4
Mål.....	4
Indledning	4
Bade / Stillebade	5
Jacuzzi	5
Hydroterapi	5
Kneipp.....	6
Thalassoterapi.....	6
Balneoterapi.....	6
Indpakninger / Mudder indpakning	7
Alger.....	8
Andre indpakninger.....	9
Kropsmassage.....	9
De klassiske massagegreb inddeles efter 4 forskellige bevægelser.....	10
Hvilken forskel er der på massagetyper.....	11
Hvem kan få massage	12
Hvem kan ikke få massage.....	13
Hvem skal du være opmærksom på.....	13
Arbejds miljø/Arbejdsstillinger	13
Afdækning af kunden under massage.....	13
Til behandleren er der visse krav.....	14
Som arbejdsstilling kan der arbejdes med 2 klassiske stillinger fra fægterfaget	15
Kildefortegnelse.....	16



Formål

På baggrund af teoretisk og praktisk viden om kroppens muskulatur og påvirkning af bevægeapparatet herunder kontraindikationer, kan deltagerne udføre en helkropsmassage (wellness massage). Kropsmassagen udføres på en metodisk hensigtsmæssig måde, der skåner den udøvende mest muligt mod overbelastningsskader. Desuden kender deltageren forskel på de grundlæggende bade & behandlinger, som findes i spa-branchen, og kan give information om disse.

Mål:

At du med dette undervisningsmateriale bliver undervist i:

- grundlæggende bad & behandlinger, som kan forekomme i spa-branchen.
- at udføre en Wellness kropsmassage med de 4 klassiske massage grundgreb
- at genkende risiko og kontraindikationer for udførelse af Wellness massager om kroppens anatomi, fysiologi og patologi
- at bruge din egen krop og arbejdsstillinger på en hensigtsmæssig måde.
- at skabe tillid til etisk korrekt håndtering af behandlingens områder og tildække på en etisk korrekt måde.

Indledning

Som SpA udøver er det af stor betydning at have en grundlæggende forståelse for den historiske tilgang til SpA området. Materialet er opdelt efter bade, indpakninger, Wellness kropsmassage og etisk håndtering af kunder.



Bade

Stillebade

Der er vigtigt at kende til badekarrets tekniske detaljer. Der er stor forskel på hvor hurtigt et badekar er om at fylde sig op, og om der er termostatstyret vandblanding. Få gerne tjek på hvor denne termostat sidder, og hvad der kan skade den. F.eks. forkert rengøringsmiddel eller for varmt vand. Tilsvarende er det vigtigt, at vide hvor hurtigt badekarret er, om at blive tømt. En korrekt indføring i rengøring mellem hver kunde samt daglig ekstra rengøring er en selvfølge, som der vil blive undervist i. (hygiejne i pool og bade).

Til et stille bad må der ikke være vandmassage eller luftmassage. Der kan tilsættes forskellige effekter såsom urter, olier, aroma, alger og blomster/krydderier. Disse effekter kan renses med en si ved udtømningen og et ekstra filter ved afløbet.

Jacuzzi

Boblebade/spabade med vand er en gammel badeteknik. Den er registeret fra de termiske kilder og bade. Omkring 1930'erne udviklede man et apparatur, til efterligning af naturlige kilder, der med en kraftig vandstråle kunne massere under vandet. Behandlingen foregår i karbad med vandtemperatur på 34-36 grader. Strålerne begynder ved fødderne og arbejder sig mod hjertet. Behandlingen varer 10 – 20 min. derefter skal kunden hvile 30 min til 1 time. Behandlingen giver mærkbar afslapning af musklerne, god blodgennemstrømning.

Jacuzzi er med luft. Den er genopdaget i 1980'erne af fodboldspillere fra Italien. Teknikken blev meget populær, efter træning til at fjerne ømheden fra musklerne.

Fælles for begge badeteknikker er at de virker aktiverende på blodcirkulationen. Massagen på specifikke ømme muskler under vand er meget effektiv og er en gammel behandlings form.

Hydroterapi er bad med formål at virke afstressende og velvære øgende. Hydroterapi tager udgangspunkt i Kneipp terapi.

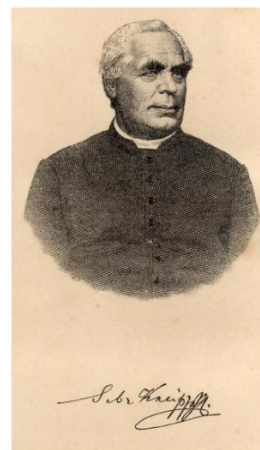


Comwell Borupgaard Body & Mind
SPA hot-tops



Kneipp

I midten af 1800-tallet udviklede præsten Sebastian Kneipp i Allgau et behandlingssystem hvori der indgår vand, urtemedicin, enkel kost, bevægelsesterapi og tilpassede aktivitets- og afslapningsfaser. I forbindelse med vand er det hudens reaktionsevne og blodkarrenes elasticitet, der stimuleres. Behandlingen sker ved at bruge skiftevis kulde og varme og kaldes for Kneippterapi. Behandlingen er oftest et sammensat program med sid op bad, helbade, dusch, omslag og vandgymnastik. **Kneippterapi** varer for det meste 4 uger, der kan dog registreres en effekt efter 1 behandling med eks. fod behandlingen.

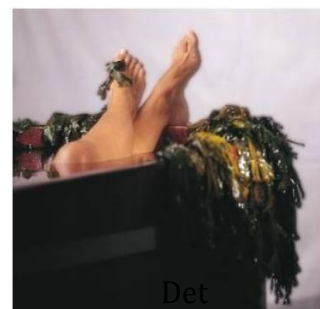


Sebastian Kneipp

Start med at varme kroppen op og fortsæt derefter med kuldepåvirkningen i ca. 2 min. med bevægelse. F.eks. ved fodbade hvor du bruger storkeskridt og hele tiden har en fod helt oppe af vandet. Skift mellem det varme og kolde kar ca. 10 – 15 gange. Hvert ophold skal min. vare 10 storkeskridt eller så længe det er muligt at blive i karret. Øvelsen gentages hver dag og øges når det føles passende.

Thalassoterapi er bad med havvand eller/og alger for velvære og hudplejende formål. Udtrykket stammer fra 1869 fra en fransk læge LaBonardiere d'Arcachon. Algoterapi er et andet udtryk for brugen af alger og betragtes som det mest dækkende udtryk i den professionelle branche.

Balneoterapi er en behandling med vand, der er tilsat stoffer fra naturen som salt, kulsyre og svovlforbindelser. I balneoterapi indgår forskellige bade, skylninger, vandgymnastik, drikkekure og havvandsbehandlinger. Hvor stærkt kroppen reagerer, er afhængigt af vandets påvirkning. Meget koldt vand eller kraftig massage med skylninger virker stimulerende på kroppens funktioner. Bild massage eller lunkent vand har en afslappende og balancerende effekt. Det anbefales at tage et karbad inden kropsmassage.



Comwell Varberg Tangbad



Indpakninger

Mudder indpakning:

Mudder er den våde opblanding af ler. For at forstå forskellen på mudder typerne, er det forskellen på de forskellige lertyper, der skal fokuseres på. Ler inddeles i 8 typer; allophane, kaolinite, halloysite, smectite, illite, chlorite, vermiculite og sepiolite. Attapulgit og polygorskifte er blandinger af de andre.

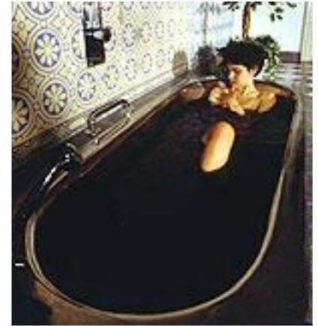
De forskellige ler typer er inddelt efter hvilke fælles karakter de har og hvilke mineraler, mikroskopiske former samt struktur. Generelt er ler meget tilbøjelig til at udveksle positive og negative ioner. Ler er særlig god til at holde på varmen og denne effekt bliver brugt ofte i kropsindpakningerne. Ler har også en evne til at udligne ubalancer og erstatte forskellige komponenter i organiske materialer, derved fungerer ler også udlignende/ udtørrende på fedtede områder. Ler og vand vil under en blanding frembringe en masse uden nogen former for granuler. Det er i denne masse, at der tilsættes forskellige former for sand eller andet materiale.

Næsten alt ler findes ved områder med varme kilder og gejsere. Den ler, der er ved varme kilder bliver oftest kaldt for fango og findes mange steder i Europa. Mest kendt er fango fra Italien ved de termiske kilder i Montecatini. Fango er vulkansk ler med svovl. Virkningen er op- helende og blødgørende. Derudover findes der f.eks. Moor mud fra Ungarsk sø Heviz brugt i mange af de omkringliggende spa-steder f.eks. Moor mud bad i Marianske Lazne Spa. Krystalliseret ler fra en lagoone ved Stillehavets kyst i Canada eller Island.

Ler kan beriges med forskellige mineraler og derfor have større værdier og effekter i kosmetik.

Mest brugte lertyper i kosmetik er: Kaolin/Kaolinite er en seks siddet flage oftest hvid fin-kornet ler. Kaolinite er brugt til masker, dybderens og toning.

Illite/Chlorite opbygningen af disse komponenter er ens. De kommer fra jord eller dominerende marine sedimenter. Illite er en blanding af kalium og kaolin ler. Chlorite er blanding af magnesium og kaolin ler. Dette er oftest marine baserede jordbund. Illite er brugt til mursten, teglsten, stentøj og glaserede produkter.



Moor mud bad



Termisk kilde fra Island



Fango mudderindpakning



SpA

Smectites findes i forskellige jordlag f.eks. græsstepper, aske, organiske jordlag og vulkansk aske. Bentonite er opkaldt efter det sted den blev fundet (Fort Benton, Montana). Der er to typer for Bentonite Sodium bentonite,

der kan opsuge vand og svulme op og bliver brugt til emulsioner, sæber og medicin. Calcium bentonites er ler i meget små granulater, der ikke svulmer op, bruges til peeling og ler-masker.

Alger

Alger gror mange forskellige steder og på grund af deres opvæksts forskelligheder vil de samle på forskellige sporstoffer. Alger findes i saltvand, ferskvand, havet, søer, floder, elve, jord, under is og sne. Den lader sig fordøje i vores tarmsystem.



Ulva/Søsalat

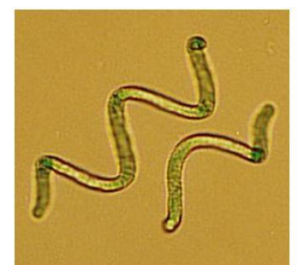
Emnet vil blive afgrænset til alger fra havet. Havvand er saltvand med mange forskellige salte. Disse salte bliver opsamlet af algens blade og planten bruger saltene nitrogen, svovl og fosfor til at danne proteinstof. Processens fotosyntese bliver sat i gang af sollyset. Solens stråler afgiver energi, der absorberes af plantens chlorophyll og der dannes CO₂ /carbon dioxid. Sammen med havvandet dannes sukkersubstans og ilt. Når ilten møder vandet og frigives, sker der en omformning af molekylerne til protein og sukker. Alger vil ikke kunne leve i demineraliseret/destilleret vand. Visse alger kan vokse 50 fod om dagen under de rigtige betingelser. Der findes mere end 25.000 forskellige typer af alger, og man adskiller dem efter farve.

Der findes 4 grundfarver i alger, Chlorofylls som er grøn, Carotenes som er orange, Xanthophylls som er gul og Phycobilins, der deles i 2 Phycocyanin som er blå og Phycoerytherin som er rød. Afhængig af sted, vandets temperatur og hvor meget sollys algerne udsættes for, vil der være en stor forskel på algerne. Det har givet 4 grupper af alger: Chlorophyta = grøn, Cyanophyta = blå-grøn, Phaeophyta = brun, Rhodophyta = rød.

Chlorophyta giver en god hud-følelse, øger blodcirkulationen, øger fugtigheden. Mostypen Lav indeholder grøn alge. Andre er Ulva, Acetabularia, Halimeda.

Cyanophyta indeholder store mængder af vitaminerne A, B, C,D og E. Dette har en stimulerende effekt på metabolismen. Virker på optagelsen af essentielle fedtsyrer i tyndtarmen. Mostypen Lav indeholder cyanophyta. Andre er Caloyhrix, Rivularia, Nostoc,

Spirulina. **Spirulina** er handelsnavnet for nogle spiselige blågrønne alger. Det er især *Arthrospira platensis* og *Arthrospira maxima* der sælges under handelsnavnet Spirulina. De var tidligere klassificeret under slægten *Spirulina*; men er nu flyttet til slægten *Arthrospira*. De indeholder pro-



Spirulina/blågrønne alger



SpA

teiner og supplerer dermed med vigtige aminosyrer. Mere end 50% af tørvægten er protein.

Phaeophyta er god for varmeregulering og forbrændingen. Bruges meget i fødevarer, kosmetik, tandlæge produkter, maling, polering af biler, medicin. De 4 førstnævnte udgør den største del af produkterne: Laminaria, Macrocystis, Fucus, Ascophylum Nodosum, Nereocystis, Pelagophycus, Sargassum, Chlorella.

Rhodophyta er meget blandet med andre typer. ***Porphyra umbilicalis*** er en spiselig rødalge, som er én af de alger, der benævnes *Nori* på japansk. De høstede planter fra Porphyraslægten forarbejdes til papirlignende ark, der især bruges i det japanske køkken.

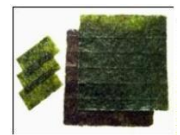
Betegnelser for *Porphyra umbilicalis*: **(Engelsk)** purple laver, **(Tysk)** purpurtang, **(Japansk)** chishima-kuro-nori

De bruges som stabilisatorer, filter og smøremiddel. Indeholder meget jod og geleagtig struktur. Gele substansen er meget brugt i fødevarerindustrieringen.

Chondrus kendes som Agar/ agar-agar eller Irsk mos, Corallina, Rhodymenia/ spiselig tang.



Fingertang/Laminaria



Nori/Porphyra umbilicalis

Andre indpakninger

Der vil stadigvæk opstå nye produkter med aktive ingredienser, hvor formålet vil variere efter hudens beskaffenhed. Formål som opstrammende, udrensende og fugtgivende er de hyppigste i branchen.

Kropsmassage

Den massageform vi i dag kender som fysiurgisk, stammer fra Sverige. Derfor kaldes klassisk kropsmassage, oftest svensk kropsmassage i udlandet.

Selve ordet massage betyder at ælte, men begrebet massage omfatter en lang række greb for behandling af kroppens bløddele (muskler og sener). Massage har været brugt gennem tusinde år af forskellige kulturer og folkeslag. Der findes litteratur fra det romerske imperium om brugen af massage. F.eks. lægen Galenus (år 131 – 201) som værdisatte massagen. Derudover findes der, viden om brugen af massage fra Grækenland, Kina, Indien, Hawaii, Afrika, Syd- og Nordamerika. Disse erfaringer er alle fra før vores tidsregning.



I vores klassiske massagesammenhæng er det Per Henrik Ling (1776 – 1839) fra Ljunga i Småland, der kan tilskrives vores massage tilblivelse. Per Henrik Ling flyttede til København og fik en uddannelse som fægtemester. I 1813 flyttede Per Henrik Ling til Stockholm og blev fægtemester på krigsskolen i Karlsberg. Samme år grundlagde han sin skole til uddannelse af gymnastiklærere og fysioterapeuter.



Per Henrik Ling

I slutningen af 1800-tallet udgav Dr. Emil Kleen "håndbog i massage og sygegymnastik". Medforfattere i bogen er også læger fra Karolinska Institutet, Dr. Gustaf Zander og Dr. Patrik Haglund. Bogen er sandsynligvis det mest omfattende værk, der nogensinde er skrevet om Per Henrik Ling og hans massagemetoder.

I bogen beskriver Dr. Kleen, foruden behandlinger ved bevægeapparatet også, hvordan massage kan anvendes på områder som: hud, næse, svælg, strubehoved, øre, øjne, hjerte, lunger, stofskiftet og nervesystemet.

Fra 1800-tallet til 1900-tallet brugte man massage for at fremskynde ophealing efter sygdomme og operationer. På forskellige kursteder gav man massage til nyopererede og svage mennesker. Der kunne noteres en forskel på, hvor hurtigt kroppen blev stærk og rask. I midten af 1900-tallet forandres sygegymnastikken og der var ikke længere tid til at give massage ved behandlingerne. Derfor fjernede man, i Sverige, massagen fra fysioterapeuternes uddannelse. Grunden til dette var, at man fandt massagen passiviserende, og at der ikke var tilstrækkelig med videnskabelige beviser. Massagen var bare noget, der var skønt.

De klassiske massagegreb inddeles efter 4 forskellige bevægelser

Effleurage = Strygninger

Petrissage = Rulle, smånappe, ælte

Friktioner = Gnidninger

Tapotement = slag, stød, hug, bankning, klap, rystelser, Vibrationer = mest brugt til ansigtet.

Pincement Jacquet = mest brugt til ansigtet.

Uddrag af Dr. Emil Kleen "håndbog i massage og sygegymnastik".

Effleurage er "*centripetalestrygninger, som med vekslende styrke udføres på et større område. Formålet er at øge cirkulationen af lymfe og blod i området*". God til opvarmning.



Petrissage er "meget lig friktionernes virkning. Resorptionen eller opsugning af inflammationsprodukter. Petrissagen udgør et middel til at provokere musklerne ved hjælp af napninger, ligesom et slag med en lokal kontraktion og fortykning fortsætter i virksomhed".

Friktioner er "gnidninger som oftest udføres på små områder, med volarsiden af tommelfingeren, eller med sidste falang på de tre midterste fingre. Kan også udføres med håndroden og indimellem med hele håndfladen. Friktionernes effekt anses at være, at befordre regressive forandringer hos inflammationsprodukter (infiltrater og eksudanter) og i de yderste lymfekar, at indpresse de derved opkomne affaldsprodukter og på den måde komme til disses resorption".

Tapotement består af "håndgreb, som væsentligst afser mekanisk provokation af muskler og nerver. Disse håndgreb udmærker sig alle ved slag- og stødlignende karakter og kaldes hug, stød, bank, klap, rystelser, vibrationer".

Muskler som vi udfører klassisk massage på:

M.erector spinae, M.latissimus dorsi, M.trapezius, M.pectoralis major, M.rectus abdominis, M.gluteus maximus, Hamstring (muskler bag på låret), hofteleddetsadduktorer, M.quadriceps femoris, M.gastrocnemius, M.tibialis anterior, M.fibulares, M.deltoideus, M.biceps brachii, M.triceps brachii, underarmens flexormuskler, underarmens extensormuskler.

Hvilken forskel er der på massagetyper?

Wellness massage

Børne massage

Klassisk massage

Graviditets massage

Dybdegående massage

Sportsmassage

Fysirurgisk massage

Hotstone massage

Herbal balls massage

Shiatsu massage



Forskellen på de forskellige massager er dybden i behandlerens greb, udført på kundens muskulatur. Dertil kan anvendes forskellige redskaber, manipulation, palpering, triggerpunkter for at forstærke massagens formål og oplevelse.

Massagens varighed har også stor indflydelse på massagens dybde og formål.

Som udgangspunkt arbejder kosmetiker og spabehandler med helhedsoplevelser i kropsmassagerne. Massagen er ikke et problemløsende redskab men kan bruges som registrering og information om kroppens tilstand. I forbindelse med problemer i bevægeapparatet kan kosmetikeren og spabehandleren samarbejde med andre ekspertiser indenfor bevægelse og sundhed.

Der er mange arbejdsgivere i dag, som bruger massage forebyggende og som en del af personalepolitik. Derfor opstår der behandlinger med meget korte tidsangivelser og hyppige aftaler. Ved korte tidsangivelses behandlinger bliver der oftest aftalt et særligt område for hvor massagen udføres.

Mange kunder forventer massage med dybdegående greb og resultater. De har tidligere oplevelser med at smerte og helbredelse hørte sammen. Derfor har kosmetiker og spabehandler en stor opgave i at forventningsafstemme inden behandlingen for at sikre et tilfreds resultat og efterfølgende en opgave med at informere kunden om andre massage muligheder.

Mange har brug for at lære at modtage massage og bruge de informationer som kroppen afspejler. Dertil vil et kontrolleret åndedræt være en øvelse i sig selv.

Massagen bør også indeholde vejledning i strækøvelser som kan modvirke problemer med bevægeapparatet.

Hvem kan få massage?

Folk som:

Ønsker velvære, at slappe af og opleve berøringen af kroppen.

Har ømme muskler, mest som forebyggende.

Har overtrætte muskler, i forbindelse med idræt eller hårdt uvant arbejde.

Har muskelspændinger.

Har myoser.

Har kramper, i forbindelse med muskelstrækning.

Har ischiasbesvær, som kommer af piriformis kontraktur eller spænding.



Hvem kan ikke få massage?

Folk som:

Har akutte skader.

Har akutte inflammationer.

Har feber.

Har infektioner.

Har hudsygdomme med smitte risiko.

Har akut rygproblem.



Crecea Ergonomi for kosmetiker

Hvem skal du være særlig opmærksom på?

Folk som:

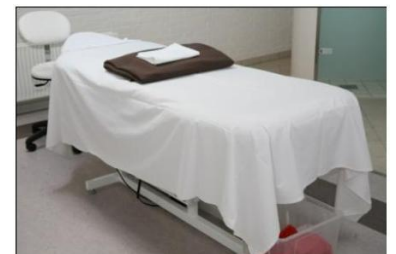
Er meget svage.

Er i behandling for problemer ved maven f.eks. mavesår, nyreskade, blærelidelser, galdesten.

Kvinder, som er gravide eller som har underlivslidelser.

Arbejds miljø/Arbejdsstillinger

Det er vigtigt at rummet er så stort, at du kan komme omkring din arbejdsbriks. Arbejdsbriksen bredde kan variere. Det er dog ikke en fordel med en bred briks til kropsmassage. Briksen skal kunne ændres i højden uden, at kunden oplever dette som unødigt besvær. Rummet må ikke føles koldt (under 25 grader) og der må ikke forekomme træk. Dette kan modvirkes med et varmetæppe og evt. tildækning med tykke tæpper. Der skal være opmærksomhed på lys, lyd og dufte i rummet. Alle sanser bliver påvirket under en massage- behandling og derfor skal der tages hensyn til disse elementer.



Opredning af briks
Kosmetikerfagets teoribog

Afdækning af kunden under massage

Som behandler skal du forholde dig til nøgenhed og besværligheder i forbindelse med behandling af den nøgne krop. Dertil arbejder vi med en opredning/tildækningsmetode. Der er i Danmark ikke den samme frie holdning til berøring af andres nøgne kroppe, som f.eks. ses i Sverige eller Tyskland.



Opredning ved ansigtsbehandling
Kosmetikerfagets teoribog



SpA

Det er ikke ualmindeligt at modtageren/kunden af massage reagerer med forskellige emotionelle mønstre. Det kan være fra gråd til latter. Nogle får pludselig brug for at snakke om gamle minder, andre falder i søvn.

Det fysiske legeme kan under påvirkning af massage blive afspændt og derved frigive tarmgas. Denne oplevelse kan opleves af modtageren/kunden, som pinlig. Der kan også opstå en opstemthed hos mandlige og kvindelige kunder. Dette kan give mandlige kunder rejsning. Kvinderne viser ikke på samme måde begejstring, men begge køn kan dog opleve berøringen, som seksuel stimulerende. Der skal derfor være helt klare arbejdsforhold for professionelt udført arbejde. Behandlingen skal forklares for kunden inden den påbegyndes således, at der tages afsæt i ens forventninger til behandlingen og evt. reaktioner i forløbet. Behandlingen vil blive afbrudt såfremt behandleren vurderer, at aftalen ikke længere er til stede.

Behandlingen udføres aldrig uafdækket og der masseres aldrig på intime områder. Der vil være en behandlings-manual til forklaring hvis brystområdet indgår i massage delen. Afdækningsmetoden kan være særlig udviklet til en given behandlingsmetode. Der kan som grundprincip anvendes 2 almindelige lagner, 1 håndklæde til afdækning på bagsiden mellem benene eller på forsiden over kvindens brystparti. Vis der anvendes tæppe ovenpå lagnet skal det sikres, at der ikke er kontakt med den nøgne krop.

Brug evt. et lille håndklæde til at skærme mellem tæppe og den nøgne krop.

Til behandleren er der visse krav. Det forventes at behandleren har korte, rene negle. Udøver almindelig personlig hygiejnestandard. Sikrer sig godt fodtøj til at stå fast, og støtter under massagens udførelse. Langt hår skal sikres, så det ikke får kontakt med modtageren. Der må ikke være smykker eller ure på hænderne.



Opredning ved kropspeeling
Kosmetikerfagets teoribog



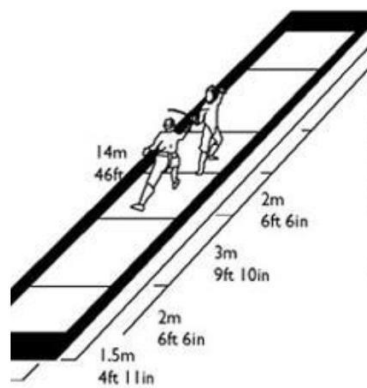
Opredning ved kropspeeling
Kosmetikerfagets teoribog



Som arbejdsstilling kan der arbejdes med 2 klassiske stillinger fra fægterfaget

1. den dynamiske langtrækkende arbejdsstilling. Med fødderne i fremadrettet position med bred adskilte ben (Lounge fitness). Vægten opretholdes i midten som neutral. Kropsvægten føres fremover det knæ der er først og derefter bringes kropsvægten bagud til det ben, der er bagved. Derved øges rækkevidden i effleuragegrebet.
2. den stabile dybdegående arbejdsstilling. Med fødderne på en linie og adskilte ben (bred ben position fra fitness). Vægten holdes i midten som neutral. Kropsvægten føres fra midten til den ene side og derefter over midten til den anden side. Denne arbejdsstilling er ideel til petrissage greb.

Tjek din egen holdning. Det er ikke altid nødvendig at kigge ned på kroppen, der masseres. Du har mulighed for at rette din øvre kropsholdning ved at kigge lige ud. Sikre dig at du ikke løfter skuldrene. Pas på din tommelfinger. Brug gerne din albue og underarm.



Arbejdsstilling
Billede touchesports.dk



Kilde fortegnelse

Kosmetikernes kompendium i anatomi
Frisør og kosmetiker fagets teoribog
comwell.com
sothys.com
crecea.dk
da.wikipedia.org
de.wikipedia.org
azimuthtravel.us
touchesport.dk
runeberg.org
div. opslags værk
The Spa Book
Naturlig sundhed
Day SPA techniques