

DOSSIER
DE ESTUDIO



NaturSais

— ACADEMIA DE BIENESTAR —



— MÓDULO 5 —

APLICACIÓN CORPORAL

VENTOSATERAPIA / CUPPING



APLICACIONES PRÁCTICAS
PARA CADA ZONA DEL CUERPO
CON SEGURIDAD Y EFICACIA.



PROTOCOLOS ADAPTADOS
A DIFERENTES NECESIDADES
Y OBJETIVOS.



INTEGRA CONOCIMIENTO,
TÉCNICA Y BIENESTAR PARA
TRANSFORMAR RESULTADOS.

CONOCIMIENTO · TÉCNICA · BIENESTAR



BASE
CIENTÍFICA



APLICACIÓN
PROFESIONAL



BIENESTAR
INTEGRAL



ÉTICA Y
PROFESIONALISMO





ESPALDA Y ZONA LUMBAR



La espalda es una de las zonas que más se beneficia con la ventosaterapia. El trabajo en la zona lumbar ayuda a liberar tensiones profundas, mejorar la circulación y aliviar molestias musculares y articulares.



OBJETIVOS

- Disminuir tensiones musculares profundas.
- Mejorar la circulación sanguínea y linfática.
- Aliviar dolor lumbar y rigidez.
- Favorecer la recuperación y el bienestar general.



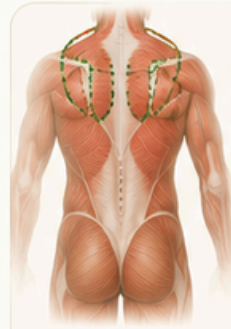
BENEFICIOS PRINCIPALES



- Reduce contracturas y puntos gatillo.
- Alivia el dolor lumbar y la fatiga muscular.
- Mejora la movilidad y la flexibilidad.
- Estimula la oxigenación de los tejidos.
- Promueve relajación profunda y bienestar.

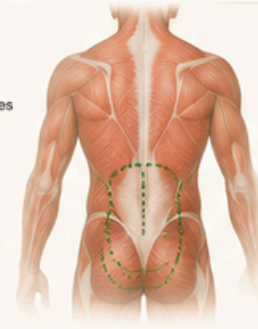


ZONAS PRINCIPALES A TRATAR



ESPALDA ALTA

Trapezio, romboides y músculos paravertebrales.



ZONA LUMBAR

Músculos lumbares, paravertebrales, cuadrado lumbar y glúteos superiores.



APLICACIÓN PASO A PASO



1 PREPARACIÓN



Limpia la zona y aplica aceite o loción para facilitar el deslizamiento de las ventosas.

2 APLICACIÓN DEL VACÍO



Aplica el vacío dentro de la ventosa con bomba manual o calor según el tipo de ventosa.

3 COLOCACIÓN



Coloca las ventosas sobre los músculos de la espalda y zona lumbar según la necesidad.

4 TIPO DE TÉCNICA



Puede realizarse ventosa fija o deslizante según el objetivo y la tolerancia del cliente.

5 TIEMPO



Mantener entre 5 y 15 minutos en ventosa fija. En deslizante, trabajar entre 5 y 10 minutos.

6 RETIRADA



Libera el vacío levantando ligeramente la válvula o presionando la ventosa suavemente.



RECOMENDACIONES



- Trabaja con movimientos lentos y constantes en la técnica deslizante.
- Adapta la presión según la tolerancia y necesidad del cliente.
- Hidrata al cliente antes y después de la sesión.
- Observa la respuesta de la piel y del tejido en todo momento.
- Complementa con estiramientos suaves al finalizar la sesión.



INDICACIONES

- Tensión y dolor muscular.
- Lumbalgia y rigidez lumbar.
- Estrés y fatiga.
- Recuperación post-ejercicio.



CONTRAINDICACIONES

- Lesiones en la piel.
- Hernias discales agudas.
- Embarazo.
- Fiebre o infecciones.
- Trastornos de la coagulación.
- Cáncer o enfermedades graves.



RECUERDA: Escucha siempre a tu cliente, adapta la técnica a sus necesidades y aplica con ética, profesionalismo y cuidado.



BASE
CIENTÍFICA



APLICACIÓN
PROFESIONAL



BIENESTAR
INTEGRAL



ÉTICA Y
PROFESIONALISMO



MÓDULO 5 · APLICACIÓN CORPORAL

PIERNAS, GLÚTEOS Y BRAZOS



La ventosaterapia puede aplicarse en las piernas, glúteos y brazos para mejorar la circulación, tonificar los músculos, reducir la retención de líquidos y aliviar tensiones acumuladas.



PIERNAS

GLÚTEOS

BRAZOS



PIERNAS

Ideal para mejorar la circulación, reducir la pesadez, aliviar la tensión muscular y favorecer el drenaje linfático.

ZONAS PRINCIPALES

- Muslos (anterior, posterior e interno)
- Pantorrillas
- Rodillas
- Tobillos



APLICACIÓN PASO A PASO



- 1 PREPARACIÓN** Limpiar la zona y aplicar aceite o loción.
- 2 COLOCACIÓN** Colocar la ventosa según la zona a tratar.
- 3 TÉCNICA** Realizar movimientos deslizantes o fijos según el objetivo.
- 4 TIEMPO** Liberar el vacío levantando la válvula o presionando la ventosa suavemente.



BENEFICIOS

- Mejora la circulación y el retorno venoso.
- Reduce la retención de líquidos y la celulitis.
- Disminuye la sensación de piernas cansadas.
- Alivia contracturas y calambres.



GLÚTEOS

Favorece la tonificación, mejora la circulación y ayuda a reducir la tensión en la zona lumbar y cadera.

ZONAS PRINCIPALES

- Glúteo mayor
- Glúteo medio
- Zona sacra
- Cadera



APLICACIÓN PASO A PASO



- 1 PREPARACIÓN** Limpiar la zona y aplicar aceite.
- 2 COLOCACIÓN** Colocar las ventosas siguiendo la anatomía muscular.
- 3 TÉCNICA** Aplicar técnica fija o deslizante según el objetivo.
- 5 RETIRADA** Mantener entre 5 y 12 minutos.



BENEFICIOS

- Tonifica y reafirma los músculos.
- Mejora la circulación en la zona pélvica.
- Alivia tensiones en cadera y lumbar.
- Favorece el drenaje de líquidos y toxinas.



BRAZOS

Útil para aliviar tensiones, mejorar la flacidez, tonificar y favorecer la circulación en brazos y manos.

ZONAS PRINCIPALES

- Bíceps
- Tríceps
- Antebrazos
- Codos



APLICACIÓN PASO A PASO



- 1 PREPARACIÓN** Limpiar la zona y aplicar aceite o loción.
- 2 COLOCACIÓN** Colocar la ventosa en el área a tratar.
- 3 TÉCNICA** Realizar movimientos lentos y constantes o técnica fija.
- 5 RETIRADA** Levantar la válvula o presionar la ventosa para retirar.



BENEFICIOS

- Mejora la circulación en brazos y manos.
- Reduce la flacidez y tonifica los tejidos.
- Alivia tensiones y fatiga muscular.
- Favorece la eliminación de toxinas.



RECOMENDACIONES GENERALES

- Utilizar siempre lubricante adecuado.
- Adaptar la técnica a la tolerancia y objetivo del cliente.
- Mantener una presión constante y movimientos controlados.
- Hidratar al cliente antes y después de la sesión.
- Evaluar la piel y el estado general antes de cada aplicación.



INDICACIONES GENERALES

- Tensiones musculares y contracturas.
- Mala circulación y retención de líquidos.
- Estrés y fatiga muscular.
- Recuperación post-ejercicio.
- Mejora del bienestar general.



CONTRAINDICACIONES GENERALES

- Piel lesionada o irritada.
- Varices severas o trombosis.
- Embarazo.
- Fiebre o infecciones.
- Cáncer o enfermedades graves.



RECUERDA: La evaluación, la técnica adecuada y el cuidado del cliente son esenciales para obtener resultados seguros, efectivos y duraderos.



BASE
CIENTÍFICA



APLICACIÓN
PROFESIONAL



BIENESTAR
INTEGRAL



ÉTICA Y
PROFESIONALISMO

