



## Gabay sa mga Pag-andar ng Air Touch



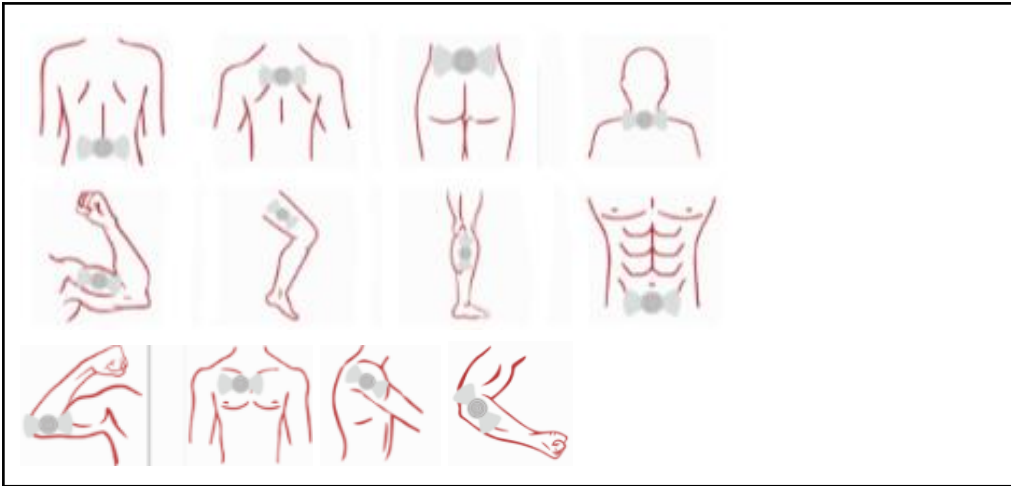
Numero ng mode: 1

English name: Acupuncture

Deskripsyon ng function: Ang acupuncture ay isang massage therapy technique batay sa mga teorya ng Tradisyunal na Chinese Medicine na kinabibilangan ng pagpasok ng mga pinong wire (karayom) sa mga partikular na lugar upang alisin ang mga block at palakasin ang likas na kakayahan ng katawan na pagalingin ang sarili nito.

Ginagaya ng Air Touch acupuncture ang parehong sensasyon nang walang mga karayom, sa pamamagitan ng paggamit ng mga electronic pulse para makamit ang pakiramdam ng magkakaibang lalim ng karayom. Sa pamamagitan ng pagpapasigla ng mga partikular na punto ng acupuncture, itinatama nito ang mga imbalances sa daloy ng Qi sa pamamagitan ng mga channel na kilala bilang meridian. Mangyaring basahin ang tsart ng acupuncture.

Parte ng katawan:



Numero ng mode: 2

English name: Cupping

Deskripsyon ng function: Ang cupping ay isang pamamaraan na ginamit sa libu-libong taon sa sinaunang gamot kung saan ang mga inilikas na tasa ay inilalapat sa balat upang maglabas ng dugo sa ibabaw.

Ang cupping ay ginagamit upang maibsan ang pananakit ng likod at leeg, paninigas ng kalamnan, pagkabalisa, pagkapagod, migraines, rayuma, at kahit pagbabawas ng cellulite.

Parte ng katawan:



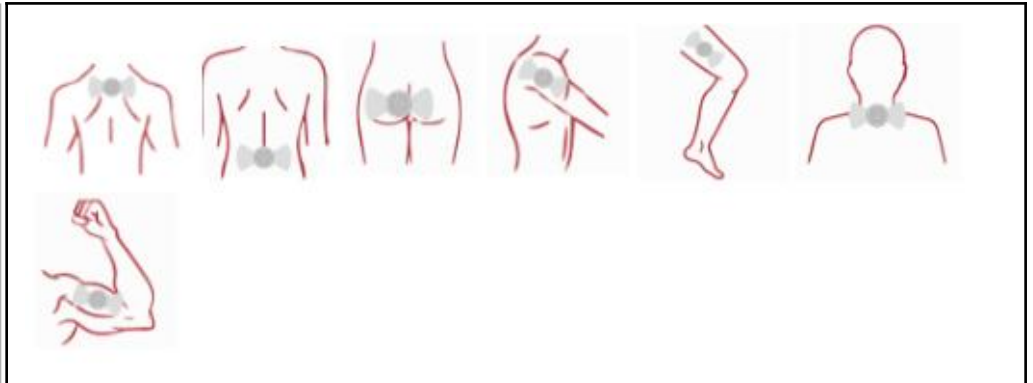


Numero ng mode: 3

English name: Scrapping /  
Gua Sha

Deskripsyon ng function: Ang pamamaraan ng pag-scrape ay isang sikat na paggamot sa chiropractic na gumagamit ng mga instrumento upang sirain ang mga adhesyon ng kalamnan at tissue ng peklat at upang i-massage ang mga trigger point na may layuning pataasin ang saklaw ng paggalaw at pataasin ang sirkulasyon ng dugo. Ang pakinabang ng pag-scrape ay talagang ihanay ang mga hibla ng kalamnan. Maaari itong gamitin sa menor de edad o punit na kalamnan, sprains at ligaments. Ginagamit ito para sa pagbawi pagkatapos ng operasyon, sa panahon ng rehab at pagpapahaba ng walang sakit na paggalaw at pag-alis ng mga buhol ng kalamnan. Nakakatulong ito sa pagbawas ng pamamaga at nagtataguyod ng pagpapagaling.

Parte ng katawan:





Numero ng mode: 4

English name: Tapping

Paglalarawan ng function: Ang pag-tap ay isang magaan na paggalaw ng percussion, kadalasang angkop para sa maliliit na bahagi ng katawan. Sa pamamagitan ng pag-tap sa mga litid o kalamnan, pinapataas mo ang natural na daloy ng dugo ng katawan at supply ng oxygen sa target na lugar. Sinisira nito ang lactic acid at muscular toxins at maaaring mabawasan ang stress habang nire-relax ang mga kalamnan. Nakakatulong din ito na mabawasan ang anumang pamamaga o pamamaga sa isang target na lugar. Ito ay isang mahusay na paggamot upang mapabuti ang flexibility at lakas ng iyong mga kalamnan pati na rin mapawi ang pag-igting ng kalamnan. Ito ay mahusay na gumagana sa naisalokal na sakit o malambot na mga punto tulad ng sakit sa fibromyalgia.

Parte ng katawan:



Numero ng mode: 5

English name: Knocking

Paglalarawan ng function: Ang katok na masahe ay maaaring maglabas ng mga buhol ng kalamnan, pananakit, cramp at pagkapagod. Pinapataas nito ang sirkulasyon ng dugo sa buong katawan at maaaring mapabuti ang metabolismo.

Parte ng katawan:





Numero ng mode: 6

English name: Tuina

Paglalarawan ng function: Tinutulad ng Tui Na ang hands-on na body treatment na nagbubukas sa daloy ng Qi (Chee) sa mga meridian lines ng katawan. Ito ay lalong epektibo para sa pananakit ng kasukasuan, sciatica, pulikat ng kalamnan, pananakit ng likod, leeg at balikat. Nakakatulong din ito sa mga malalang kondisyon tulad ng insomnia, constipation, pananakit ng ulo, at tensyon na nauugnay sa stress.

Parte ng katawan:



Numero ng mode: 7

English name: Tai-chi

Deskripsyon ng function: Chinese traditional massage (relaxation at remedial) na pinagsasama ang East at West practices, ay nag-aalok ng deep tissue massage para baguhin ang iyong kalusugan mula sa loob palabas. Nakakatulong ito na mapataas ang hanay ng paggalaw para sa iyong mga kalamnan at nakakatulong na gumaling pagkatapos ng mga pinsala. Ito ay napaka-epektibo sa pagpapalakas ng mga kalamnan pagkatapos ng ehersisyo. Nakakatulong din ito sa panunaw, stress at nakakatulong sa iyo na makapagpahinga.

Parte ng katawan:





Numero ng mode: 8

English name: Kneading

Paglalarawan ng function: Ginagaya ng pagmamasa ang mga hinlalaking daliri at palad ng isang tunay na massage therapist. Nakatuon ito sa hypertension at stress at tumutulong na masira iyon sa pamamagitan ng pagbabalik ng buong saklaw ng paggalaw at flexibility habang ginagamot ang masikip na kalamnan at nagpapababa ng pananakit. Nakakatulong ito na mapabuti ang sirkulasyon ng dugo, sa gayon ay nagtataguyod ng pangkalahatang lakas at kagalingan ng katawan. Nakakatulong ito na bawasan ang tensyon sa iyong mga kalamnan at tumutulong sa tono ng kalamnan pagkatapos at bago mag-ehersisyo.

Parte ng katawan:



Numero ng mode: 9

English name: Striking

Deskripsyon ng function: Ginagaya ng striking massage ang isang serye ng magaan, matulin, at kapansin-pansing pagkilos na inilapat gamit ang nakakuyom na mga kamao, na ginagamit upang makagawa ng pagpapasigla. Ito'+F19 ay isang partikular na pamamaraan ng masahe na ginagamit upang pasiglahin ang mga kalamnan bago mag-ehersisyo upang mapataas ang daloy ng dugo, temperatura at pagkalastiko ng tissue.

Parte ng katawan:





Numero ng mode: 10

English name: Stretching

Paglalarawan ng function: Ang stretching mode ay idinisenyo upang palawigin ang mga kalamnan ng paa habang nagpapakawala ng tensyon. Nakakatulong ito upang mapabuti ang pagkalastiko ng kalamnan at makamit ang tono ng kalamnan. Ang resulta ay isang pakiramdam ng mas mataas na kontrol ng kalamnan, kakayahang umangkop, at hanay ng paggalaw. Pinapataas nito ang daloy ng dugo sa iyong mga kalamnan at nakakatulong na mapanatili ang isang hanay ng paggalaw sa mga kasukasan. Ito ay mahusay para sa pagpapagaling at pagpigil sa pananakit ng likod, sakit sa sciatic, at mahusay na gumagana upang makatulong sa mga buhol ng kalamnan at paninikip ng katawan.

Parte ng katawan:



Numero ng mode: 11

English name: Rubbing

Paglalarawan ng function: Ang rubbing mode ay isang mekanikal na pagpapasigla ng tissue na naglalapat ng ritmikong presyon upang magbigay ng pandamdang pagkuskos. Pinapataas nito ang daloy ng dugo at pinapalakas ang mga kalamnan habang binabawasan ang sakit. Ang mode na ito ay nagmamanipula sa malambot na tissue ng katawan kabilang ang connective tissue, muscles, ligaments, tendons at joints upang magkaroon ng therapeutic effect at mga pagpapabuti sa kalusugan sa pamamagitan ng direktang pagkilos sa muscular, nervous at circulatory system.

Parte ng katawan:





Numero ng mode: 12

English name: Shiatsu

Paglalarawan ng function: Ginagaya ng Shiatsu mode ang isang masahe na naglalagay ng focus sa mga pressure point ng iba't ibang bahagi ng katawan. Nakakatulong ito sa pagpapagaling mula sa sprains, arthritis, paninigas ng leeg at balikat, sakit sa itaas at ibabang likod, sciatica, digestive disorder, pananakit ng regla, pagkapagod, fibromyalgia at musculoskeletal pain.

Parte ng katawan:



Numero ng mode: 13

English name: Trigger point

Paglalarawan ng function: Ang trigger point therapy ay isang mas agresibo, direktang pagmamaniipula ng muscular tightness sa mga target na lugar gaya ng leeg at lower back. Ito ay bumubuo ng paulit-ulit, hindi sinasadyang pagkibot sa kalamnan o grupo ng kalamnan at humahantong sa isang agarang pagbawas sa paninikip. Ibinabalik ng trigger point massage ang natural na balanse sa iyong mga kalamnan at pinapabuti nito ang saklaw ng paggalaw, postura, at pagkakahanay. Makakatulong din ang mode na ito sa athletic performance at matinding pananakit mula sa mga pinsala o aksidente.

Parte ng katawan:





Numero ng mode: 14

English name: Butterfly

Deskripsyon ng function: Ang Butterfly Massage ay isang banayad na pamamaraan na gumagana nang may malambot at pinong pagpindot, tumutulong sa pagtunaw ng tensyon sa buong katawan, pag-alis ng mga sintomas ng stress, pagtataguyod ng pagpapahinga, at pagpapahusay sa pangkalahatang kalusugan at kagalingan.

Parte ng katawan:



Numero ng mode: 15

English name: Lomi-lomi

Deskripsyon ng function: Ang Lomi lomi ay isang tradisyunal na Hawaiian massage upang tulungan ang katawan na palayain ang mga lumang pattern at pag-uugali nito na nagdudulot ng stress, strain at tensyon ng kalamnan.

Layunin ng Lomi lomi na tratuhin ang katawan at isip bilang isa. Ito ay ginagamit upang palayain ang tensyon, tulungan ang daloy ng dugo at lymph, alisin ang dumi at lason, pabatain ang katawan, at itanim ang pakiramdam ng kapayapaan, pagkakasundo at kagalingan.

Parte ng katawan:





Numero ng mode: 16

English name: Swedish

Paglalarawan ng function: Ang Swedish massage ay nakakatulong na mapataas ang antas ng oxygen sa dugo, bawasan ang mga lason sa kalamnan, mapabuti ang sirkulasyon at flexibility habang pinapawi ang tensyon. Ang pamamaraan na ito ay naglalayong itaguyod ang pagpapahinga sa pamamagitan ng pagpapakawala ng tensyon ng kalamnan.

Ang Swedish massage ay nagpapaluwag ng masikip na kalamnan na dulot ng pang-araw-araw na gawain tulad ng pag-upo sa computer o pag-eehersisyo. Maaari itong maging lubhang kapaki-pakinabang para sa mga taong may matinding pag-igting sa kanilang ibabang likod, balikat at leeg.

Parte ng katawan:



Numero ng mode: 17

English name: Thai

Deskripsyon ng function: Ang Thai massage ay isang tradisyunal na healing system na pinagsasama ang acupressure sa stretching, pulling, at rocking techniques para maibsan ang tensyon, pananakit ng kalamnan o joint, at palakasin ang mood ng isang tao. Sinasabi rin na ang Thai massage ay nakakapag-alis ng tension headaches, nakakabawas sa subacute at talamak na nonspecific na pananakit ng likod, nagpapagaan ng pananakit ng kalamnan, nagpapagaan ng paninigas at pananakit ng kasukasuan, nagpapataas ng flexibility at range ng paggalaw, nagpapasigla sa sirkulasyon at lymphatic drainage, nagpapalakas ng enerhiya, at nagpapakalma sa nervous system.

Parte ng katawan:





Numero ng mode: 18

English name: Reflexology

Paglalarawan ng function: Ang reflexology ay isang uri ng masahe na nagsasangkot ng paglalapat ng iba't ibang dami ng presyon sa paa at kamay. Ito ay batay sa isang teorya na ang mga Parte ng katawan na ito ay konektado sa ilang mga organo at sistema ng katawan. Ang reflexology ay karaniwang nakakarelaks at maaaring makatulong sa pagpapagaan ng stress.

Parte ng katawan:



Numero ng mode: 19

English name: Continuous

Paglalarawan ng function: Ang mode na ito ay patuloy na nagbibigay ng mababang dalas ng mga vibrations upang i-promote ang sirkulasyon ng dugo at makatulong na mapawi ang anumang uri ng sakit.

Parte ng katawan:





Numero ng mode: 20

English name: Toning abs

Paglalarawan ng function: Inilalapat ng mode na ito ang electronic na teknolohiya ng muscle stimulator na tumutulong sa pagpapahusay ng lakas ng core ng kalamnan, pagpapalakas pati na rin sa pagpapalakas ng iyong mga kalamnan sa tiyan. Pinapabuti din nito ang resting tone na nangangahulugan na ang iyong mga kalamnan sa tiyan ay gagawa ng isang mas mahusay na trabaho ng pagpindot sa iyong tiyan flat. Tulad ng nakasanayang pag-eehersisyo, ang paulit-ulit na pagkontrata at pagrerelaks na ito ay nagpapatingkad at nakakasikip ng mga kalamnan.

Parte ng katawan:



Numero ng mode: 21

English name: Muscle Growth

Paglalarawan ng function: Nakakatulong ang mode na ito na mapanatili ang mass ng kalamnan sa mga pasyente na kasalukuyang hindi kumikibo. Madalas itong ginagamit para sa mga post-operative na pasyente na nakikitungo sa matinding pagkasayang ng kalamnan at kawalan ng koordinasyon. Para sa mga atleta, gamitin ang mode na ito upang magpadala ng mga bio-electrical pulse para sa mas mabilis na paglaki ng kalamnan.

Parte ng katawan:





Numero ng mode: 22

English name: Recovery

Paglalarawan ng function: Nakakatulong ang mode na ito na mapabilis ang pagbawi pagkatapos ng mga high-intensity workout at nagbibigay-daan sa iyong magsanay nang mas mabuti. Ang aktibidad ng pagbomba ng kalamnan ay nakakatulong sa sirkulasyon at binabawasan ang pamamaga sa ibabang paa nang hindi nangangailangan ng karagdagang epekto o ehersisyo.

Parte ng katawan:



Numero ng mode: 23

English name: Combination

Paglalarawan ng function: Pinagsasama ng mode na ito ang Acupuncture, Cupping at Knocking.

Parte ng katawan:



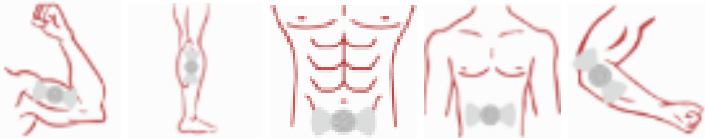


Numero ng mode: 24

English name: NMES

Deskripsyon ng function: Tinatrato ng NMES ang muscle atrophy at pinasisigla ang kalamnan kapag ang indibidwal ay nasa isang resting state. Tina-target ng NMES ang mismong kalamnan, partikular sa pamamagitan ng mga nerbiyos ng motor. Lumilikha ito ng pag-urong ng kalamnan upang makakuha ng higit pang mga hibla ng kalamnan kapag nagsasanay, nag-iinit o nagpapagaling.

Parte ng katawan:



Numero ng mode: 25

English name: Period pain 1

Deskripsyon ng function: Espesyal na mode para sa Pagpapawi ng Panregla (Harap)



Numero ng mode: 26

English name: Period pain 2

Deskripsyon ng function: Espesyal na mode para sa pagtanggap ng pananakit ng regla (Likod)