

LE CONSEIL ANI MARINE : MASSER SON CHEVAL AVEC L'ANI MASSAGE



GENERALITES

Avant de commencer votre massage, assurez-vous que votre cheval ne présente aucune douleur. Si c'est le cas, faites appel à un spécialiste !

Le massage doit être un moment de détente pour votre cheval mais aussi pour vous. Prenez le temps de profiter de ce moment de relaxation partagée. Le massage permet également d'activer la circulation sanguine.

Quelques impératifs sont à retenir :

- ⇒ **Ne pas forcer**
- ⇒ **Ne pas masser la colonne vertébrale**
- ⇒ **Masser les zones charnues de préférence**

Afin de vous aider dans le massage, vous pouvez utiliser une brosse à picots, à billes, ...

LE DOS

Après avoir mis de l'**Ani Massage** dans vos mains, réchauffez l'huile en frottant vos mains entre elles. Massez votre cheval en réalisant des mouvements circulaires. Vous pouvez également faire de grands mouvements permettant de mobiliser le muscle sur toute sa longueur. Pour un massage réussi, exercez une pression de façon progressive : d'une simple caresse à un appui prolongé, puis revenir à un effleurement pour finaliser votre massage.

Pour réaliser votre massage, vous pouvez utiliser la paume de vos mains, le bas de la paume, la pulpe des doigts, le dos de la main, les phalanges ou la tranche de votre main. Ces différentes zones vous permettront de réaliser des pressions différentes, des pétrissages ou tapotements sur le corps de votre cheval afin de réaliser un massage complet.

LES MEMBRES

Vous pouvez utiliser l'**Ani Massage** sur les membres afin de les préparer à l'effort ou en récupération puisque les huiles essentielles contenues permettent d'activer la circulation sanguine.

Mettez de l'huile sèche dans vos mains, réchauffez l'**Ani Massage** en frottant vos mains entre elles. Puis appliquez l'huile sur le membre de haut en bas tout en effectuant un geste doux et légèrement circulaire afin de faire pénétrer l'huile sous la peau. Répéter l'opération jusqu'à l'absorption complète de l'huile.