

Klasické masáže regenerační a sportovní



Trápí Vás bolesti zad, hlavy či nohou? Vyzkoušejte blahodárné účinky klasické masáže! Jsou velmi prospěšné a mají řadu příznivých účinků! Navíc se stávají v současné době plně stresu a pracovního vypětí neodmyslitelnou součástí relaxace.

Klasická (rekondiční) masáž tvoří základ většiny používaných druhů masáží. Slouží především k uvolnění svalového napětí u přetížených nebo naopak ochablých svalů. V dnešní době, kdy většina z nás má sedavé zaměstnání, se stává, že záda trpí nedostatkem pohybu a svaly ztrácejí napětí a zakrňují. Výsledkem pak jsou bolesti zad, krční páteře a omezení pohybové činnosti. Také stres a pocity úzkosti či strach vedou k napnutí a ztuhnutí svalů především zad a šíje. Masáž nám tak pomůže k jejich uvolnění a prokrvení a zmírní tím jejich bolestivost. Často si teprve až po masáži uvědomíme, že naše svaly byly namožené, bolestivě napjaté a že překonávání nepříjemných pocitů s tím spojených nás stojí spoustu energie. Masážními hmaty dosáhneme v organismu určité odezvy a léčebného účinku, a to nejen v místě působení, ale i na vzdálených místech nebo dokonce v celém organismu.

Indikace, účinky klasické masáže:

- **uvolňuje svalové napětí a svalové bolesti**
- **posiluje imunitu, minimalizuje únavu, podrážděnost a stres**
- **napomáhá ke zklidnění organismu, masírování navodí pocit bezpečí**
- **vůně aromatických esencí přímo působí na mozek a centrální nervový systém a okamžitě ovlivňují naši psychiku**
- **přináší hluboké uvolnění a celkovou duševní očistu**
- **stimulují krevní a lymfatický oběh, trávení a tělesné funkce**
- **zmírňuje hromadění krve a mízy v některých orgánech, vyvolá stejnoměrné prokrvení celého těla**
- **dochází k lepšímu proudění energie**
- **přispívá k odstranění škodlivých látek z těla**
- **100% přírodní oleje zlepšují kvalitu a vzhled pokožky**

Kontraindikace, kdy není klasická masáž vhodná:

- infekční, horečnatá a zánětlivá onemocnění
- kožní onemocnění
- trombóza hlubokých žil , křečové žíly (u masáže dolních končetin)
- nádorová onemocnění

Doporučení: pravidelně 1x týdně až 1x měsíčně