

Klasická / Sportovní masáž



Klasická masáž patří mezi manuální relaxační techniky působící okamžitě a jednorázově nejen na tělesný, ale i duševní stav masírované osoby. Odstraňuje únavu, ochablost, ztuhlost, zkrácení a bolestivost svalstva. Masáž se provádí vydatnějšími a tvrdšími hmaty, které ve svalech uvolňují únavové látky (kyselinu mléčnou), dále uvolňuje kožní napětí, prokrvení kůže a svalů, v sčebávání výronů a otoku a v neposlední řadě zlepšuje výživu tkání a odstraňuje bolest.

Klasická masáž se může stát prostředkem, který nám může pomoci vzepřít se nemilosrdnému návalu práce a neshod ve svém okolí. Je vhodná pro všechna onemocnění pohybového aparátu, poúrazové stavy nebo při rekonvalescenci. Doporučuje se při stavech po fyzickém vyčerpání nebo při svalové únavě.

Jak bude celková masáž ve výsledku vypadat, závisí na dohodě, dle Vašich požadavků (záda, šíje, horní a dolní končetiny...).

Účinky masáže

- napomáhá regeneraci svalů a šlach
- zvyšuje prokrvení kůže, pomáhá při detoxikaci, redukcii celulitidy, odstraňování srůstů
- podporují lymfatický a cévní systém v odplavování toxinů
- mírní bolesti pohybového aparátu a zlepšuje jeho výkonnost
- zbavuje pocitů ztuhlosti
- ideální doplněk k pravidelnému tělesnému cvičení a aktivitě
- pozitivně působí na psychiku člověka

Kontraindikace

- při stavech mimořádné únavy a vyčerpání
- při horečce a zánětlivých infekčních onemocněních
- při postižení kůže hnisavým nebo plísňovým chorobným zánětem
- v místech čerstvého poranění kůže, akutní úrazy
- v místech křečových žil, bércových vředů a zánětů žil
- při nádorových onemocněních
- masáž provádíme minimálně 2 hodiny po jídle
- při krvácivých chorobách
- při pokročilé ateroskleróze a osteoporóze
- při chorobách dutiny břišní, jako jsou průjemy, zejména s krvácením do stolice, při naplněném tračníku tuhými stolicemi a při nevyprázdněném močovém měchýři
- při onemocnění žlučníku a močových cest
- masáž břicha v době gravidity, šestinedělí a při menstruaci

Pokud si nejste jisti, zda je pro Vás masáž vhodná, poraďte se se svým ošetřujícím lékařem.

K masáži používám kvalitní mandlový olej, **před masáží se prosím osprchujte**, po masáži nedoporučuji se sprchovat, nechtejte **mandlový olej** působit.

Masážní mandlový olej je bohatý zejména na vitamíny, minerály a nenasycené mastné kyseliny. Mandlový rostlinný olej se po staletí řadí mezi nejluxusnější kosmetické oleje. Jemný mandlový olej se získává lisováním sladkých mandlí a je bohatý na celou řadu biologicky aktivních látek.

Mandlový rostlinný olej je vhodný pro všechny typy pleti. Používá se na stárnoucí a suchou pokožku se sklony k olupování, svědění a praskání. Vhodný je na ošetření popálenin od slunce, ekzémů, lupénky, akné a hrubé kůže. Pokožce dodává přirozenou hebkost a vláčnost. Zklidňuje pokožku a nevyvolává alergické reakce. Masážní mandlový olej je vysoce kvalitním olejem, do kterého přidávám esenciální oleje.

Po masáži se nedoporučuje fyzická námaha, naopak je vhodný klid, relaxovat a doplňovat tekutiny. Pít nealkoholické nápoje. Když toto vše dodržíte, má masáž svůj neoptimálnější účinek na tělesnou a duševní pohodu.

JAK SE OBJEDNAT?

- mailem (novosadova-lea@volny.cz) – uveďte své tel. číslo nebo telefonicky na tel. č. 607 759 635
- masáž je možné provést v klidných prostorách našeho rodinného domu na adrese Nové Bránice 228 nebo ve vašem domácím prostředí (příplatek 150,- Kč do 10 km, 250,- Kč do 20 km).
- aktuálně se mohou objednat pouze ženy

