

MASÁŽE – RELAXACE – ZDRAVÍ



Bc. Kateřina Polášková

masér pro sportovní a rekondiční masáže
Kpt. Nálepky 582/15
Ústí nad Labem
+420 736 500 024

katerina.polaskova@gmail.com
www.masaze-ul.cz

REKONDIČNÍ MASÁŽ

Charakteristika masáže - klasická rekondiční masáž je velmi rozšířená a působí pozitivně na tělesný i duševní stav člověka. Zbavíme-li naše tělo svalového napětí, cítíme se přirozeněji, sebejistěji, lehčeji a během masáže se zbavujeme také stresového napětí. Fyziologické a psychologické účinky masáže jsou prokazatelné.

Při masáži se uplatňují hmaty klasické masáže, ale jejich pořadí a intenzita se modifikují podle cíle.

Aplikace rekondiční masáže

- na celé tělo
- jen na vybrané části (záda, krk, šíje, horní a dolní končetiny)

Účinky rekondiční masáže

- zlepšení, udržení svalové činnosti a dobré kloubní pohyblivosti
- uvolnění masírovaného svalstva
- umožnění rychlejší svalové regenerace
- odstranění ochablosti, ztuhlosti, zkrácení, napětí a bolestivosti svalstva
- po námaze jako doplnění či náhrada strečinku
- výživa kožních buněk – pokožka vláčná a pevná
- odolnost pokožky proti tvorbě vrásek, pozdější stárnutí kůže
- částečné ovlivnění ukládání podkožního tuku
- napomáhá páteři a svalům ke správnému držení těla

Kontraindikace

- akutní stavy (infekce, virózy, záněty, horečnaté stavy - klouby, dutiny břišní, ledviny, ...)
- poškození, onemocnění kůže
- křečové žíly, záněty žil, trombóza
- poruchy krvácivosti (hemofilie, leukémie)
- zhoubné nádory

Co vše se masíruje

- masáž šíje a zad
- masáž horních končetin
- masáž dolních končetin
- masáž hýždí
- masáž břicha

CELKOVÁ MASÁŽ ŠÍJE, ZAD, DOLNÍCH A HORNÍCH KONČETIN, HÝŽDÍ, BŘICHA

Cílová skupina

pro aktivní osoby
účinné u lidí se sedavým zaměstnáním
pro sportovce

- urychlené vstřebávání veškerých přebytečných a odpadních látek - příčina bolesti a únavy
- zlepšení krevního a mízního oběhu
- působí na krevní oběh a přispívá k roztažení cév; tato stimulace nervů a krevního oběhu ovlivňuje i vnitřní orgány
- odstraňování odpadních látek a jedů prostřednictvím lymfatického systému
- pozitivní vliv na nervovou soustavu a celkový psychický stav člověka
- odstranění únavy a obnovení toku energie

Částečné kontraindikace

- těhotné ženy, ženy v šestinedělí
- ženy, které menstrují
- těsně po jídle
- nadměrné tělesné vyčerpání
- celková slabost
- lidé, kteří trpí odvápněním kostí

Délka masáže

60 minut
20 minut
20 minut
10 minut
15 minut
120 minut

Těšíme se na Vaši návštěvu.

Cena dohodou.

O masážích více na www.masaze-ul.cz