

# 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](mailto:katerina.polaskova@gmail.com)  
[www.masaze-ul.cz](http://www.masaze-ul.cz)

## KLASICKÁ RELAXAČNÍ MASÁŽ

**Charakteristika masáže** - relaxační masáž, je vhodným odpočinkem od každodenního shonu, stresu a napětí. Dává unavenému organismu možnost odpočinku a regenerace. Relaxační masáž přináší hluboké uvolnění, napomáhá ke zklidnění organismu a k celkové duševní očistě. Relaxační masáže jsou určeny pro všechny bez ohledu na věk klientů.

### Účinky relaxační masáže

- uvolnění ztuhlého svalstva
- posílení svalů
- odstranění bolestí
- slouží jako prevence bolesti svalů, kloubů a jiných obtíží
- dochází ke zlepšení krevního oběhu
- posílení lymfatického systému
- ke zvýšení pružnosti a pevnosti kůže
- pomáhají k odbourávání podkožního tuku
- přispívají k celkové fyzické a psychické regeneraci organismu

### 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

### Částečné kontraindikace

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

### Co vše se masíruje

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

### Délka masáže

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

50 minut  
20 minut  
20 minut  
10 minut  
15 minut  
120 minut

**Těšíme se na Vaši návštěvu.**

**Cena dohodou.**

