

Klasická masáž

Klasická masáž zlepšuje prokrvení pokožky, svalů a pomáhá uvolňovat ztuhlé a bolestivé svaly, také zlepšuje vyplavování odpadních látek metabolismu z organismu. Při klasické masáži je využíváno hmatů dlaněmi a zejména prsty, kdy se jednotlivé hmaty opakují a střídají tak, že uvolňují a regenerují svalstvo, odstraňují svalové napětí i bolest, zlepšují tkáňový metabolismus.

Klasická masáž a její účinky:

Klasická masáž je vhodná zejména pro uvolnění a regeneraci svalů i kloubů celého těla. Obnovuje schopnost organismu nastartovat „samouzdravovací“ hojivé procesy měkkých tkání, uvolňuje pocity napětí, úzkosti, deprese, zmírňuje bolest a ztuhlost svalů, napomáhá k upevňování tělesného i duševního zdraví.

Kontraindikace:

Kožní defekty v místě aplikace, horečnatá onemocnění, akutní záněty kůže a podkoží.

Doba aplikace:

Částečná masáž – 20 min.

Celková masáž – 50 min.

Částečná masáž končetinová (horní nebo dolní končetiny) – 20 min.

Klasickou masáž je velmi vhodné zkombinovat s parafínovým zábalem. Parafín se používá v přímém kontaktu parafínových plátů s pokožkou těla, teplota přikládaného parafínu je 56°C, dochází tak k velmi příjemnému prohřátí kůže i hlubších vrstev podkoží, parafínový olej pokožku těla zároveň revitalizuje.

