

KLASIČNA MASAŽA

Klasična masaža je manipulacija mehkih delov telesa, njeni učinki se pokažejo na mišicah, koži, živcih, cirkulaciji krvi in limfe ter izboljšuje splošno počutje.

UČINKI MASAŽE

Vpliv masaže na kožo

Klasična masaža deluje na živčni sistem, cirkulacijo krvi, sekrecijo žlez, na tonus miškulature in refleksno tudi na notranje organe.

Vpliv masaže na mišice

Učinki: izboljšanje prekrvavitve mišice, izboljšanje prehrane mišice, boljša prekrvavitev, zmanjšanje bolečine, večja gibljivost mišice, raztegljivost in prožnost mišice.

Vpliv masaže na cirkulacijo krvi

Učinki: izboljšana prekrvavitev, povečan dotok krvi v tkiva.

Vpliv masaže na tok limfe

Z masažo vplivamo na hitrejši pretok limfe.

Vpliv masaže na sklepe in sklepne strukture

Izboljša prehranitev hrustanca, ligamentov, sklepne ovojnice ter izboljša mobilnost mišic.

Vpliv masaže na živčni sistem

Pošiljanje prijetnih impulzov, lajšanje bolečin.

Psihološki učinki masaže

Izboljšuje duševno počutje, dvigne samozaupanje, omogoča pomiritev in sprostitvev.

Povzeteč: UČINKI KLASIČNE MASAŽE

- izboljšanje krvnega obtoka
- izboljšanje limfnega obtoka
- boljša in hitrejša obnova tkiv
- hitrejšo odplavljanje presnovnih produktov
- koža je bolj elastična, vitalna in mehansko odporna
- zmanjševanje oteklin
- zmehčanje zatrdlin in zlepljenih tkiv
- boljša sklepna gibljivost
- sprostitvev in raztegnitev skrajšanih kit in mišic
- poživitev centralnega živčnega sistema in perifernega živčnega sistema
- zvišan prag bolečine
- izboljšanje dihalnih funkcij
- izboljšanje psihičnega počutja

KONTRAINDIKACIJE

- vnetja in kožne bolezni (dermatitis, herpes, luskavica...)
- infekcijska stanja (gripa, angina...)
- rakaste bolezni
- težje srčne okvare
- okvare žil
- težja ledvična obolenja
- zlomi in rane