

Pro firmy - masáže v kanceláři:

Služby zajistím masáže a další relaxační a regenerační služby přímo ve Vaší firmě nebo v průběhu společenských, vzdělávacích, zábavných a sportovních akcí. Dále nabízím veškeré mé služby pro hotelové hosty, návštěva v hotelu je samozřejmostí.

Pro jednotlivce:

Masáž si může objednat kdokoliv z Vás! Nepodceňujte žádné, byť i sebemenší bolesti páteře a zádočných svalů. Z malého problému se může vyklubat budoucí velká nepříjemnost. Je nutné si uvědomit, že samostatné masáže Vaše bolesti dlouhodobě nevyléčí, páteř a celá záda je nutné posilovat denně - poradím a předvedu Vám cviky, které budou proti obtížím prevencí.

Klasická masáž:

Jedná se o masáž odstraňující únavu a posílení regenerace organismu. Odstraňuje ochablost, ztuhlost, zkrácení a bolestivost svalstva. Napomáhá lepšímu prokrvení a návratu žilní krve a mízy z periferií do oběhového centra. U této masáže se provádějí vydatnější a tvrdší hmaty, které odstraňují nahromaděné únavové látky např. kyselinu mléčnou ve svalech. Doporučuje se masáž celková, ale nejčastěji se používá masáž zad a šíje.

Для фирм – массажи в офисе:

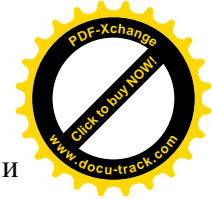
По договорённости обеспечу массажи и другие релаксационные и регенерирующие услуги прямо в Вашей фирме или во время общественных, образовательных, развлекательных и спортивных мероприятий. Далее предлагаю все мои услуги для гостей отелей, посещение в отеле само собой разумеется.

Для отдельных лиц:

Массаж может заказать каждый из Вас! Не следует недооценивать никакие, даже минимальные боли позвоночника и спинных мышц. Небольшая проблема может превратиться в будущую большую неприятность. Необходимо осознать, что только массажи Ваши боли долгосрочно не вылечат, позвоночник и всю спину нужно укреплять ежедневно – посоветую и продемонстрирую Вам упражнения, которые будут профилактикой против осложнений.

Классический массаж:

Речь идёт о массаже, устраняющем усталость, и усилении регенерации организма. Устраняет слабость, окаменелость, сокращение и болезненность мышц. Помогает лучшему кровоснабжению и возврату венозной крови и лимфы с периферии в центр кровообращения. При этом массаже проводятся более существенные и жёсткие хватательные движения, которые устраняют накопившиеся вещества, способствующие усталости, например, молочную кислоту в мышцах. Рекомендуются общий массаж, но чаще всего используется массаж спины и шеи.





Antimigrenózní masáž

Jedná se o masáž k odstranění a prevenci bolestí hlavy. Při masáži dochází k masivnímu uvolnění šjiového a mimického svalstva s působením na akupresurní body obličejové i vlasové části hlavy při využití specifického účinku silice. Stres se nejvíce promítá do oblasti šíje, dochází k ztuhnutí svalstva a stlačení krevního řečiště, které zapříčiňuje známé bolesti hlavy. Antimigrenózní masáž pomáhá svým uvolňujícím a protistresovým působením tyto problémy účinně odstraňovat. Doporučuje se alespoň 1x týdně.

Masáž jako terapeutická a preventivní technika má na lidský organismus přímé účinky, které vyvolávají fyzikální a biochemické změny v tkáních a také i nepřímé, které jsou zprostředkované nervovým a endokrinním systémem. Mezi přímé účinky můžeme zařadit zvýšení prokrvení, zlepšení vstřebávání edémů, výpotků, krevních výronů, zrychlení odstraňování látek vyvolávajících únavu, zlepšení výživy, zlepšení toku lymfy v lymfatickém oběhu, zlepšení svalové činnosti, zvýšení nebo snížení svalového tonu, rozrušení srůstů v tkáních, urychlené odstraňování povrchových zrohovatělých vrstev na kůži, zvýšení sekrece potních žláz a normalizaci napětí kůže.

Výsledkem těchto změn je zlepšení činnosti tkání v lidském těle a snížení bolestivosti. Drážděním nervových zakončení (proprioreceptorů) má za následek produkci a následný transport biologicky aktivních látek (aminů, endorfinů ...), zlepšením průtoku krve na periférii, zlepšením výměny CO₂, O₂ a živin ve tkáních, čímž se zlepšuje výživa a také samotná činnost svalů i celého lidského organismu. Masáž pomáhá odstranit zvýšené napětí svalů a zabraňuje vzniku kontraktur, čímž se zlepšuje prokrvení svalstva a jiných tkání a preventivně působí proti vzniku proleženin a zánětem žil na dolních končetinách. Zároveň podpořuje hojivé procesy, vstřebávání krevních výronů a výpotků a zabraňuje stahování vaziva při hojení ran.



Антимигренный массаж

Речь идёт о массаже для устранения и профилактики головных болей. При массаже происходит массивное расслабление шейных и мимических мышц с оказанием воздействия на акупресурные точки лицевой и волосяной частей головы при использовании специфического эффекта эфирного масла. Стресс более всего отражается на области шеи, происходит окаменение мышц и сдавление кровяного русла, которые причиняют известные головные боли. Антимигренный массаж помогает эффективному устранению этих проблем путём своего расслабляющего и антистрессового воздействия. Рекомендуются хотя бы раз в неделю.

Массаж, как терапевтическая и профилактическая техника, оказывает на человеческий организм прямое воздействие, которое вызывает физические и биохимические изменения в тканях, а также воздействие косвенное, посредством нервной и эндокринной системы. К числу прямых эффектов мы можем отнести повышение кровоснабжения, улучшение поглощения отёков, испарины, кровоизлияний, ускорение устранения веществ, вызывающих усталость, улучшение питательной деятельности, лимфотока в системе лимфообращения, мышечной деятельности, повышение или снижение мышечного тонуса, разрушение сращений в тканях, ускоренное устранение поверхностных ороговевших слоёв на коже, повышение секреции потовых желез и нормализацию напряжения кожи.

Результатом этих изменений является улучшение деятельности тканей в человеческом теле и снижение болезненности. Результатом возбуждения нервных окончаний (проприорецепторов) являются выработка и последующая транспортировка биологически активных веществ (аминов, эндорфинов ...), улучшение течения крови на периферии, улучшение обмена CO₂, O₂ и питательных веществ в тканях, что улучшает питательную деятельность, а также непосредственно деятельность мышц и всего человеческого организма. Массаж помогает устранить повышенное напряжение мышц и предотвращает возникновение контрактур, что улучшает кровоснабжение мышц и других тканей и профилактически воздействует против возникновения пролежней и венозных воспалений нижних конечностей. Одновременно поддерживает заживляющие процессы, поглощение кровоизлияний и испарины, препятствует стягиванию соединительной ткани при заживлении ран.



Sportovní masáž:

Je nezbytným doplňkem regeneračních a přípravných procedur pro všechny pohybové nadšence. Jako součást tréninkového procesu by se měla aplikovat jako masáž přípravná před sportovním výkonem nebo masáž odstraňující únavu po větší fyzické námaze. Může působit uklidňujícím způsobem nebo naopak povzbudit unavené svaly k dalšímu výkonu. U sportovní masáže se uplatňují techniky směřující k uvolnění a prokrvení svalstva. Kolik energie bude masér potřebovat k odstranění únavy a uvolnění svalů, záleží na svalovém vybavení masírovaného. Před sportovním výkonem masáž doplňuje, v žádném případě nenahrazuje, nutné rozehtání a rozhýbání. Masáž je určena pro zdravé a sportovně založené lidi, nikoli pro ty, které občas něco bolí. V takových případech může spíše ublížit, než pomoci.



Спортивный массаж:

Это – необходимое дополнение регенерирующих и подготовительных процедур для всех любителей подвижного образа жизни. В качестве части тренировочного процесса должен применяться как подготовительный массаж перед спортивным достижением или же как массаж, устраняющий усталость после больших физических усилий. Может оказывать успокаивающее воздействие или, напротив, стимулировать уставшие мышцы для следующих соревнований. При спортивном массаже применяется техника, направленная на расслабление и кровоснабжение мышц. То, какое количество энергии массажисту понадобится для устранения усталости и расслабления мышц, зависит от мышечной конституции массируемого. Перед спортивными соревнованиями массаж дополняет, но ни в коем случае не замещает необходимый разогрев и разминку. Массаж предназначен для здоровых и спортивно-тренированных людей, но ни в коем случае не для тех, у кого иногда что-то болит. В таких случаях он может скорее нанести вред, чем помочь.