

Masáž rekondiční a sportovní může podstoupit každý bez lékařského doporučení. Klasická povrchová masáž má především uvolnit a prokrvit namáhané svalové partie, uvolnit páteř a meziobratlové ploténky.

Rekondiční masáž

Je nezbytnou součástí péče o tělo u jedinců s nedostatkem aktivního pohybu a u lidí s jednostranným typem přetížení. **Rekondiční masáží docílíme uvolnění svalového napětí, odeznění pocitu únavy, zmírnění nebo úplné odbourání bolesti a celkové osvěžení organismu po fyzické či psychické námaze.** Rekondiční masáž zpomaluje vznik příznaků stárnutí a pomáhá udržovat tělesnou i duševní svěžest.

Rekondiční masáž významně napomáhá přípravě organismu na běžnou každodenní zátěž.

Doporučujeme provedení masáže celého těla.



Sportovní masáž

Tvoří neopomenutelnou součást přípravy amatérských i vrcholových sportovců, kteří chtějí opakovaně podávat špičkové sportovní výkony a zároveň co nejúčinněji předcházet vzniku trvalého poškození organismu. Sportovní masáž je modifikovanou formou rekondiční masáže. Mezi zásadní rozdíly patří prioritní zaměření masáže na svaly a **svalové skupiny exponované při**

konkrétním sportovním výkonu, použití jiných masážních prostředků, modifikace masážní techniky i celkově rychlejší provedení. Sportovní masáž doporučujeme především před a v průběhu sportovního výkonu. Navozují vyšší svalovou aktivitu, pomáhají k prohřátí zatěžovaných partií a podobně jako jiné masáže přispívají k navození celkové duševní i tělesné pohody.