

Przeciwwskazania do masażu

- gorączka
- silne osłabienie organizmu
- ostre stany zapalne(np.: żył, stawów, ścięgien, jelit, nerek, opon mózgowych itp.)
- choroby zakaźne i wirusowe
- choroby skóry (np. grzybica czy łuszczyca) oraz wszelkie ropne zmiany
- hemofilia
- zaawansowana choroba nadciśnieniowa,
- choroby nowotworowe
- zaawansowana osteoporoza
- menstruacja
- ciąża
- choroba wrzodowa, celiakia, przepuklina,
- schorzenia o podłożu pasożytniczym
- złamania i świeże zrosty (minimum 4 miesiące od urazu).




Król Plaza
★★★★★
SPA & WELLNESS

Masaż tajski



Centrum Zdrowia i Wypoczynku
„Król Plaza Spa“
76-107 Jarosławiec ul Bałtycka 16
Tel: +48 / 59 810 94 56 wew. 300
E-mail: spa@krolplazaspa.pl
www.krolplazaspa.pl

Zapraszamy
Po. - Czw.: 09.00 - 19.00
Pią.- So.: 10.00 - 20.00
Nie.: 09.00 - 18.00

na poziomie -1

Przygotowanie do masażu tajskiego

- zaplanuj posiłek przynajmniej na 2 godz przed masażem, spożywaj lekkie potrawy
- pij więcej wody lub ciepłej herbaty, unikaj nadmiaru kawy
- wybierz się na masaż w wygodnym, lekkim stroju
- nie zapomnij o spięciu długich włosów
- postaraj się wyciszyć
- wskaż miejsca , które masażystka powinna pominąć lub masować ostrożniej
- wyłącz lub wycisz telefon
- każdy masaż rozpoczyna się myciem stóp.

W trakcie masażu...

Wchodząc do pomieszczenia przyszykowanego do masażu przygotuj się na lekki półmrok, orientalne zapachy i azjatycką muzykę.

- wycisz myśli
- oddychaj – spróbuj skupić się na ruchach dłoni masażystki i wypuszczaj powietrze z płuc w trakcie nacisku
- w przypadku nadmiernych napięć mięśniowych bólu nie da się w pełni uniknąć.

Po pierwszej sesji masażu można odczuwać bóle mięśniowe, które powinny ustąpić w ciągu kilku godzin.

Wskazania do masażu

- stres, zmęczenie,
- stan przygnębienia i braku chęci do aktywności
- bóle głowy, napięcia mięśni karku, pleców, ramion
- choroby reumatyczne
- porażenia i niedowłady
- obniżona odporności
- zmniejszona ruchomość w stawach
- nadwaga i otyłość
- napięcia mięśniowe pomiędzy treningami sportowców
- pielęgnacja skóry.