

SPORTOVNÍ A REKONDIČNÍ MASÁŽE

Sportovní a rekondiční masáže jsou to **pravé pro posílení vaší tělesné kondice a podpoření dobrého fyzického stavu.**

Tato masáž spadá do kategorie klasických masáží, které se zaměřují především na **masírování svalů nejvíce zatěžovaných partií těla.**

Aktivně se také podílejí na regeneraci pohybového aparátu po úrazech, onemocnění, či jen velké fyzické námaze.

Výrazný je jejich vliv na psychiku člověka, kterou zbavují nahromaděného napětí a důsledků stresu.

- napomáhají regeneraci svalstva a tkání
- zvyšují prokrvení kůže
- podporují lymfatický a cévní systém v odplavování toxinů
- mírní bolesti pohybového aparátu a zlepšují jeho výkonnost
- zbavují pocit ztuhlosti
- uvolňují napětí a tím navozují pocit vnitřní pohody

Lidské tělo funguje jako celek, v němž jsou jeho **jednotlivé části vzájemně harmonicky propojeny, ovlivňují se a závisí na sobě.** Pokud je některá jeho část porušena, objeví se potíže. **Zasažená není jen ta „nemocná“ partie, ale i části těla s ní přímo související** a proto je důležité věnovat se vedle bolestivé části těla i této části.

Na základě těchto znalostí jsem sestavila následující tabulku:

Záda + ramena + šíje + krční páteř	cca 60 min	450kč
Záda + ramena + šíje	cca 45 min	400kč
Ramena + šíje + krční páteř	cca 30 min	350kč
Hrudník + břicho + horní končetiny	cca 45 min	400kč
Dolní končetiny + hýždě + reflexní masáž	cca 45 min	400kč
Reflexní / relaxační masáž chodidla	cca 30min	350kč
Celková masáž	cca 120 min	800kč

Objednávky v K. fitness Komárov nebo na čísle : 739 753 954 (Katka Machová)