

## BODY RELAX

### O MASAŻU

Poprawia odżywienie skóry: Dzięki zwiększonemu krążeniu krwi, skóra otrzymuje większą ilość tlenu i składników odżywczych, co sprzyja jej zdrowemu wyglądowi i promienistości.

Przyspiesza obieg krwi i limfy: Poprzez techniki masażu, pobudza krążenie krwi i limfy, co przyczynia się do optymalnego transportu składników odżywczych i usuwania toksyn z organizmu.

Poprawia elastyczność i jędrność skóry: Regularne sesje masażu Body Relax pomagają w utrzymaniu elastyczności i jędrności skóry, co może przeciwdziałać jej wiotczeniu i starzeniu się.

Zwiększa zdolność mięśni do pracy: Poprzez stymulację mięśni, można zwiększyć ich wydajność i zdolność do pracy, co jest korzystne zarówno dla sportowców, jak i osób aktywnych fizycznie.

Poprawia napięcie i elastyczność mięśni: Wykorzystywane techniki pomagają w rozluźnieniu spiętych mięśni, redukcji napięcia i poprawie elastyczności mięśniowej.

Regeneruje po wysiłku fizycznym: Może przyspieszyć proces regeneracji mięśni po intensywnym wysiłku fizycznym, zmniejszając uczucie zmęczenia i sztywności mięśni.

Działa uspokajająco i relaksująco: Ma działanie relaksacyjne, pomagając w redukcji stresu, napięcia i promowaniu ogólnego stanu odprężenia.

### PRZECIWSKAZANIA

- ❖ ciąża
- ❖ ostre stany zapalne
- ❖ gorączka
- ❖ choroby zakaźne
- ❖ podrażnienia skóry, otwarte rany
- ❖ choroby skóry z widocznymi pęcherzami, grudkami i przerwaniem ciągłości naskórka
- ❖ świeże złamania kości i tendencja do ich łamania
- ❖ świeże naciągnięcia i naderwania mięśni, więzadeł, ścięgien czy torebki stawowej
- ❖ choroby nowotworowe
- ❖ stany gorączkowe
- ❖ niewydolność nerek
- ❖ niewydolność wątroby
- ❖ hemofilia
- ❖ tętniak
- ❖ duże żylaki, zakrzepica, zapalenie żył
- ❖ zaawansowana postać miażdżycy
- ❖ nieleczone, poważne nadciśnienie
- ❖ wady serca
- ❖ stany ropne, owrzodzenia
- ❖ miesiączka