

Informace pro zákazníky mobilního maséra

Vážení klienti,
děkujeme, že jste si vybrali služby mobilního maséra. Aby Vaše masáž proběhla bezpečně, účinně a příjemně, rádi bychom Vás seznámili s důležitými informacemi, které se týkají **kontraindikací** a **průběhu masáží** – konkrétně **sportovní** a **Lomi Lomi masáže**.

Kontraindikace (Kdy masáž není vhodná)

Z důvodu Vašeho zdraví a bezpečnosti není masáž vhodná v těchto případech:

Celkové kontraindikace (masáž nelze provádět vůbec):

- Horečka, infekční onemocnění, chřipka, nachlazení
- Akutní záněty a bolesti neznámého původu
- Kožní infekce nebo vyrážky (např. ekzém, plísň)
- Onkologická onemocnění (pouze se souhlasem lékaře)
- Trombóza, embolie, krvácivé stavy
- Stavy po nedávném úrazu, operaci, zlomeninách
- Kardiovaskulární problémy (např. srdeční selhání, vysoký krevní tlak bez kontroly)

Lokální kontraindikace (masáž lze provést, ale dané místo se vynechá):

- Modřiny, hematomy
- Křečové žíly
- Čerstvá zranění, jizvy
- Mateřská znaménka, bradavice

Pokud si nejste jisti, zda je pro Vás masáž vhodná, konzultujte svůj zdravotní stav se svým lékařem nebo mě kontaktujte předem.

Sportovní masáž – průběh

Sportovní masáž je zaměřená na **uvolnění svalového napětí**, **zlepšení prokrvení**, podporu **regenerace** a **výkonu**. Může být součástí přípravy před sportem, nebo jako regenerační masáž po zátěži.

Postup:

1. Krátké seznámení
2. Odhad fyzického stavu a výběr vhodné části pro masáž – záda, šíje, ruce, nohy, hrudník, břicho
3. Masáž se soustředí na zatížené partie (záda, šíje, nohy, ramena aj.)
4. Možnost aplikace olejů, případně svalového gelu

5. Po masáži doporučuji hydrataci a odpočinek

Délka masáže: 30–90 minut dle potřeby

Vhodná pro sportovce i osoby se sedavým zaměstnáním.

Lomi Lomi masáž – průběh

Lomi Lomi ("milující ruce") je tradiční havajská masáž, která harmonizuje tělo i duši. Využívá rytmické pohyby dlaněmi i předloktím a pracuje s proudem energie v těle.

Postup:

1. Úvodní konzultace, popis masáže
2. Masáž prováděná **pomalými, plynulými tahy**, převážně předloktím
3. Masáž celého těla
4. Použití přírodních olejů (např. kokosový nebo mandlový)

Masáž podporuje **relaxaci**, odplavení stresu, **harmonizaci těla i mysli**.

Délka masáže: obvykle 60 minut, + 30 minut

Doporučeno v klidném domácím prostředí s dostatkem tepla.

Doporučení před a po masáži:

- Před masáží nejezte těžká jídla (minimálně 1–2 hodiny předem)
 - Dopřejte si klidné prostředí, ideálně bez rušení
 - Po masáži dostatečně pijte vodu
 - Neplánujte fyzickou zátěž bezprostředně po masáži
-

V případě jakýchkoli dotazů nebo zdravotních omezení mě neváhejte kontaktovat předem. Vždy se snažím přizpůsobit masáž vašim potřebám a momentálnímu stavu.

Těším se na naši spolupráci!

S úctou,

Martina Sloupová – Mobilní masér

 [605/272652] |  [odalpencin@seznam.cz] |  [www.odalpencin.cz]
