



Работа в офисе за столом – это длительная сидячая деятельность, которая приводит к различным проблемам со здоровьем. Во-первых, страдает зрение, тем более это очевидно, если работа связана с компьютером. Во-вторых, начинают беспокоить боли в спине и мышцах кистей рук.

Чтобы снизить риск получения этих неприятностей, надо освоить несколько элементарных приемов и движений – их надо регулярно применять на практике.

А вот для тех людей, у которых довольно интенсивный график работы, то массаж – это и есть самый эффективный способ, который возвращает утраченные жизненные силы, а также восстанавливает нормальное физическое и психологическое состояние после долгой трудовой недели.

Не надо забывать также о том, что массаж оказывает сильное и долговременное лечебное воздействие при лечении радикулита, артрита, остеохондроза, сколиоза, а также искривлении позвоночника. Даже, несмотря на то, что очень элементы современного массажа позаимствованы еще из древней медицины, тем не менее, они остаются такими же актуальными и сегодня.

Основной результат лечения зависит непосредственно от степени профессионализма и опыта массажиста. Дело в том, что последствия работы настоящего мастера становятся очевидны уже спустя несколько часов после массажа – он поможет избавиться от недугов и почувствовать необыкновенную легкость во всем теле.

Медицина уже давно официально признала многие лечебные свойства массажа. Еще в глубокой древности, когда люди не были знакомы с таблетками и микстурами, знахари и целители пользовались искусством массажа, когда лечили различные заболевания. Но, со временем, техники претерпевали различные изменения – они передавались из поколения в поколение, усовершенствовались, а уже до наших дней дошли в виде различных школ и направлений. Сегодня известно множество видов массажа: классический, тайский, лечебный, урологический, точечный, эротический, антицеллюлитный и так далее.

Каждый вид массажа хорош по-своему. Вообще массаж – это незабываемое удовольствие и отдых, от него исчезает болевой синдром, появляется легкость во всех частях тела. Особенно он действенен после тренировки на различных велотренажерах и беговых дорожках – это еще и отличный способ как отдохнуть, так и оздоровиться.

Конечно, самый распространенный и популярный – это классический массаж. Его техникой при этом может овладеть каждый желающий, так как основные приемы известны всем – это поглаживание, растирание и похлопывание. Тем не менее, профессионалы, когда выполняют классический массаж, строго соблюдают определенный порядок выполнения всех приемов.