

OLENDER

— Spa & Wellness —

MASAŻE LECZNICZE I FIZJOTERAPIA

SŁOWIAŃSKI MASAŻ CIEPŁYM MIODEM – łączy działanie klasycznej terapii relaksacyjnej i stymulacji pracy gruczołów potowych, która prowadzi do detoksykacji organizmu. Masaż poprawia sprawność układu krążenia, działa przeciwzapalnie i wspomaga naturalną odporność organizmu. Ponadto ma działanie relaksujące – regeneruje po przemęczeniu i wyczerpaniu, odpręża i uspokaja. Dodatkową zaletą jest odżywcze działanie miodu na skórę. Nie tylko ją nawilża, ale też ujędrnia i wygładza, a do tego niweluje blizny, cellulit i rozstępy. Masaż obejmuje wybrane fragmenty ciała, pomimo działania relaksacyjnego jest masażem intensywnym, szczególnie w fazie końcowej.

DRENAŻ LIMFATYCZNY – masaż częściowy, który oddziałuje na układ chłonny. To rodzaj masażu uciskowego wykonywanego w celu pobudzenia krążenia limfy. Główne wskazania do wykonania masażu to zastoje limfatyczne, obrzęki powstałe na skutek operacji, cukrzyca. Drenaż limfatyczny wykonywany jest także często jako zabieg wspomagający proces odchudzania i redukcji cellulitu.

TERAPIA PUNKTÓW SPUSTOWYCH – wykonuje się uciski i masaż miejsc bardzo napiętych. Główne zadanie masażu to rozluźnienie mięśni i zniesienie bólu. Najczęściej wykonuje się terapię punktów spustowych pleców i karku.

MASAŻ AROMATERAPEUTYCZNY – masaż relaksacyjny, w którym wykorzystuje się różnego rodzaju olejki o różnorodnym działaniu. np.:

OLEJEK GERANIOWY – o właściwościach uspokajających, antydepresyjnych, przeciwzapalnych oraz stabilizujących równowagę hormonalną organizmu.

OLEJEK LAWENDOWY – łagodzący napięcia nerwowe, uspokaja, łagodzi stres, bóle reumatyczne czy stany zapalne skóry, działa antyseptycznie.

OLEJEK EUKALIPTUSOWY – łagodzi bóle mięśniowe i stawowe, działa przeciwobrzękowo, przeciwzapalnie i regeneracyjnie.

MASAŻ TKANEK GŁĘBOKICH – inaczej głęboki masaż łącznotkankowy lub masaż głęboki – jest to forma terapii tkanek miękkich, mająca na celu przywrócenie

równowagi w głębszych warstwach tkanki łącznej i mięśniach poprzez likwidowanie napięć i restrykcji w układzie mięśniowo-powięziowym.

MASAŻ WYSZCZUPLAJACY - IZOMETRYCZNY – rodzaj fizjoterapeutycznego masażu klasycznego. Mięsień lub grupa mięśni powraca do dawnej siły i masy bez konieczności wykonywania ćwiczeń fizycznych. Masaż stosuje się w połączeniu z masażem bańka Chińską lub Rollmasażem.

TERAPIA MIĘŚNIOWO-POWIĘZIOWA – innowacyjna metoda głębokiej pracy z ciałem. Przynosi ulgę w bólu, poprawia funkcjonowanie ciała, poszerza zakres ruchu. Poprzez przywracanie sprawności ciała i redukcję bólu polepsza jakość codziennego życia. Zabieg sprawia, że możemy cieszyć się witalnością i energią.

TERAPIA PO COVID 19 lub u osób mających problem z układem oddechowym – masaż klatki piersiowej i pleców odcinka piersiowego + ćwiczenia oddechowe: ćwiczenia skutecznego kaszlu, rozluźnianie przepony itp.

KINESIOTAPING – taśmy elastyczne; wykonuje się aplikacje przeciwbólowe, przeciwobrzękowe, stabilizujące, więzadłowe itd.