

OLENDER

— Spa & Wellness —

ROLLMASAŻ

ROLLMASAŻ – kuracja wspomagająca odchudzanie i modelowanie sylwetki. Działa na zasadzie masażu limfatycznego, który skutecznie pomaga ukształtować sylwetkę i ujędrnić skórę a co najważniejsze zlikwidować cellulit. Masaż rolkami jest bezpieczny. Odbywa się w oparciu o fizjologiczne krążenie limfy w organizmie ludzkim. Specjalne rolki, poruszają się z określoną prędkością i w określonym kierunku, tak aby usprawnić odpływ limfy do prawidłowych węzłów chłonnych. Rollmasaż oddziałowuje na cały organizm, ponieważ masujemy całe ciało. Zaczynamy od masażu stóp, podczas którego pobudzone zostają receptory dotyczące wszystkich organów. Następnie kolejno masujemy łydki, uda, pośladki, brzuch, plecy oraz ręce.

ZALETY ZABIEGU

Rollmasaż oddziałuje na nasze ciało jak masaż limfatyczny. Systematyczny i prawidłowo wykonywany masaż wzmacnia spalanie tłuszczów, reguluje przepływ krwi w żyłach i tętnicach, z czego wynika lepsze odżywienie, dotlenienie i detoksykacja tkanek, przez co poprawie ulega metabolizm i zwiększa się odporność ustroju. Usuwa napięcie mięśni, dając przyjemne uczucie rozluźnienia, uelastycznia tkankę oraz zwiększa siłę mięśni. Już po kilku zabiegach można zaobserwować znaczną poprawę wyglądu skóry, jej elastyczności, redukcję większych obszarów cellulitu oraz ubytek zbędnych centymetrów. Dodatkowo Rollmasaż ma bardzo dobre działanie na obolałe stawy oraz kontuzje pourazowe, poprawia ruchliwość obolałych partii ciała, rozluźnia wszelakie napięcia. Ponadto usprawnia przewodzenie bodźców nerwowych dzięki czemu delikatny masaż ma działanie relaksacyjno – uspokajające, natomiast mocny masaż działa niezwykle pobudzająco.

WSKAZANIA DO ZABIEGU

Rollmasaż to dobry zabieg dla każdego, szczególnie dla osób wiodących siedzący tryb życia, którzy często zmagają się z opuchniętymi i obrzękniętymi nogami po całym dniu pracy. Rekomendowany jest dla osób ze skłonnościami do skurczów mięśni łydek. Ponadto masaż w znacznym stopniu pomaga wzmocnić mięśnie brzucha po zabiegach operacyjnych, np. cięciu cesarskim czy wzmocnić mięśnie

po porodzie. Doskonale sprawdza się też w okresie rekonwalescencji po chorobach infekcyjnych.

SZCZEGÓŁY ZABIEGU

Do masażu nie trzeba przygotowywać się w szczególny sposób. Należy jednak pamiętać o odpowiednim wygodnym stroju sportowym: legginsy, koszulka z długim rękawem i skarpetki. Rollmasaż trwa zazwyczaj pół godziny, masujemy kolejno stopy, łydki, uda, pośladki, boki i plecy, brzuch, przedramiona i ramiona – wszystko w odpowiednim czasie po 2 min. Można również skorzystać z dłuższego 50 min Rollmasażu Antycellulit. Podczas pierwszych kilku masażów najlepiej zastosować się do zaleceń dotyczących tego, co, jak długo i w jakiej kolejności masować, zgodnie z instrukcjami na ekranie. Później możemy skoncentrować się na tych partiach naszego ciała, na poprawie których najbardziej nam zależy. Bardzo ważne jest, by podczas masowania konkretnej części ciała rolki obracały się w konkretnym kierunku, zgodnym z kierunkiem przepływu limfy. Zarówno poczucie głodu jak i stan organizmu po obfitym posiłku, będą powodowały duży dyskomfort podczas trwania zabiegu. Zatem wskazane jest, aby najpóźniej na godzinę przed masażem unikać obfitych posiłków. Po masażu zalecamy kilka minut odpoczynku. Wskazanie jest również picie dużej ilości wody, aby nawodnić i oczyścić organizm.

PRZECIWWSKAZANIA

- nowotwory i choroby zakaźne
- choroby zapalne
- gorączka
- ciąża
- nadciśnienie i inne choroby serca
- skłonność do omdleń
- problemy endokrynologiczne np. nadczynność tarczycy
- padaczka
- zaawansowana osteoporoza
- gruźlica kości
- niepełny zrost złamanych kości
- zakaźne choroby skóry
- zaawansowane zmiany żylakowe
- menstruacja