



ROLLMASAŻ

Urządzenie do masażu rollen wykorzystuje jedną z technik masażu klasycznego jaką jest wątkowanie. Posiada możliwość regulowania prędkości obrotów wątków w zależności od okolic ciała. Masaż rollen zakłada **masowanie kolejno wszystkich części ciała zaczynając od dołu i posuwając się coraz wyżej**. Najważniejszą zasadą masażu jest zachowanie właściwego kierunku: **zgodnie z kierunkiem przepływu chłonki**, czyli w kierunku głównych węzłów chłonnych, zachowując kierunek dosercowy.

Cykl masowania zaczynamy więc od stóp (jest to jednocześnie masaż akupunkturalny całego ciała), następnie masaż łydek, kolejnych części ud i pośladków, boków, brzucha, aż wreszcie rąk, dłoni i pleców.

Idea masażu na urządzeniu rollen oparta jest na tradycyjnej wiedzy medycyny niekonwencjonalnej, której istotą jest **prawidłowe i płynne krążenie energii życiowej w organizmie**. W efekcie następuje **lepsze odżywienie i praca komórek, regulacja krążenia krwi, regulacja funkcji organów wewnętrznych**. Poddawana masażowi skóra staje się bardziej jędrna i elastyczna. Zdecydowanie poprawia się metabolizm tkanki tłuszczowej, poprawia się przemiana materii w partiach skórnych, podskórnych i w mięśniach. Dochodzi do przyspieszonego oczyszczania żył powierzchniowych - naczyń limfatycznych. Dzięki temu znacząco **eliminuje się czynniki odgrywające główną rolę w powstawaniu cellulitu**.

Masaż taki **zapobiega przewlekłej niewydolności krążenia obwodowego**, szczególnie w obrębie kończyn dolnych (tzw. zimne stopy). Jeszcze inny pozytywny wpływ masażu urządzeniem rollen to **wyzwalanie się w organizmie wewnętrznych endomorfina**, które wyciszają ból, powodują uczucie fizycznego i psychicznego odprężenia i zadowolenia.

PRZECIWWSKAZANIA DO STOSOWANIA ROLLMASAŻU

- Masaż limfatyczny **nie jest polecany** osobom chorującym na **nowotwory i choroby zakaźne**.
- Przeciwwskazaniami są również **zakrzepowe zapalenie żył, żylaki podudzia, dermatozy i ciąża**.
- wszelkie stany zapalne
- niewyrównane lub nieleczone nadciśnienie
- ból głowy, gorączka, przeziębienie
- rozrusznik serca

Kontakt:

fitnessatut@wp.pl, Konarskiego 3, Warszawa, tel:660599733
<http://www.facebook.com/FitnessATUT>

www.atut.warszawa.pl