

# Masaż klasyczny

Masaż klasyczny polega na zastosowaniu bodźców mechanicznych (techniki stosowane przez masażystę), w wyniku których następuje regulacja napięcia mięśniowego, pobudzenie przepływu krwi i chłonki w tkankach.

## Działanie:

- poprawiające ukrwienie i regenerację mięśni,
- przeciwbólowe,
- rozluźniające,
- odprężające.

Czas masażu jest uzależniony od powierzchni ciała, którą poddajemy zabiegowi.

Masaż częściowy trwa 15 minut.

## Informacje dla pacjenta:

- należy przynieść prześcieradło lub ręcznik.