Эксперт: массаж - лучший способ расслабиться после тяжелого рабочего дня

Малоподвижный образ жизни – один из факторов ухудшения здоровья. После напряженного рабочего дня многим хочется поскорее прилечь на диван, однако, по словам тюменского массажиста Сергея Милицкого, пользы от этого мало. Помимо физических нагрузок стоит найти время для массажа – эффективного и полезного способа расслабиться.

Медицинское образование и более 6 лет стажа мастера помогут и взрослым, и детям справиться с болями в спине, расслабить зажимы и в целом улучшить здоровье организма.

Тюменский массажист Сергей Милицкий рассказал об основных полезных свойствах профессионального массажа спины:

– Массаж спины помогает расслабиться и снять напряжение, избавиться от боли и

взбодриться. Также массаж может помочь избавиться от отечности, головных болей, усталости, апатии, улучшить работу внутренних органов и, конечно, поднять настроение.

– Также массаж спины стимулирует и улучшает кровообращение, в том числе и отток лимфатических тканей. С помощью массажа клетки становятся более напитанными кислородом, что оказывает положительный эффект на состояние всего организма в целом.

Кстати, массаж полезен не только при зажимах, болях и различных проблемах, но и в качестве профилактики. Записываться сейчас – выгодно. У мастера действует акция: на первый сеанс массажа спины – скидка 50%.

Узнать больше информации о различных курсах массажа и записаться на первый сеанс можно в группе: https://vk.com/club107125967