



Как прекрасно, после трудового дня, когда чувствуешь усталость и напряжение мышц, расслабится. Под хорошую спокойную музыку, ощутить теплые руки, которые делают расслабляющий массаж. В данной статье, мы поведаем вам, как сделать потрясающий **массаж мужу в домашних условиях**

Современному человеку, с его темпом жизни всё сложнее справиться со стрессом, сложнее восстанавливать свою работоспособность, переносить усталость. Наверное, у каждого человека слово «массаж» вызывает положительные эмоции. По праву массажу можно отдать первенство среди процедур, которые помогают людям справиться с усталостью, стрессом, напряжением. Ведь за долго до появления современных методов лечения, ученые умы в области медицины, уделяли не мало времени исследованию в области массажа и его воздействия на человеческий организм. И все они приходили к выводу что массаж не только приятен человеку но и полезен.

Массаж мужу в домашних условиях

Эффект расслабляющего массажа повышается при использовании различных массажных масел, ароматических добавок. При массаже идет воздействие также на сухожилия, кожу, сосудистую систему. Как не странно но воздействие на мышечную систему расслабляет и тонизирует не только мышцы, но и положительно влияет на нервную систему, а именно помогает расслабиться мозгу. Ведь между мозгом и мышцами существует связь на нервном уровне. Когда напряжены мышцы к мозгу подается множество импульсов, и образно говоря перегружают его. Массаж поможет снять эту усталость мышц, восстановить их нормальное состояние, а соответственно и положительно повлиять на работу мозга. Многим рекомендуют массаж при хронической усталости, головной боли, депрессии, бессоннице, отсутствии бодрости, и др.

Массаж мужу в домашних условиях

Элементарным приёмам массажа может обучиться наверное каждый у кого есть желание. Конечно чтобы выполнять лечебный массаж нужно медицинское образование, и определенные навыки. Но для того, чтобы делать расслабляющий массаж необязательно иметь медицинское образование. Достаточно пройти специальные курсы. Существуют общепризнанные несложные приёмы, которые положительно действуют на мышцы. Вот некоторые из них: поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Обучившись которым, можно помогать к примеру своим родными и знакомым. Конечно, специалисты в этой области, смогут добиться наилучшего результата. Ведь они приобрели немало знаний, а главное опыта. Видели результаты своих плодов. Анализировали, как разные приемы массажа оказывали эффект, на различных людей.

Берегите себя и своё здоровье.