



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**

Автор: Administrator  
03.01.2015 14:43

---

### ***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.