



PORADNIK

Masaż Shiatsu – co warto wiedzieć?



BEAUTY LIMITED®

Co to jest masaż Shiatsu?

Masaż **Shiatsu** to tradycyjna technika wywodząca się z Japonii. Słowo „shiatsu” dosłownie oznacza „**ucisk palcami**” – to forma terapii manualnej, polegająca na rytmicznym naciskaniu określonych punktów ciała (meridianów), aby przywrócić równowagę energetyczną organizmu.

Nowoczesne masażery, takie jak Shiatsu NeckRelief, naśladują technikę Shiatsu poprzez **rotujące głowice masujące**, które imitują ruchy palców i dłoni terapeuty.

Wskazania do stosowania masażu Shiatsu

Masaż Shiatsu jest szczególnie polecany dla osób, które:

-  Doświadczają **napięcia mięśniowego** w karku, barkach, plecach lub nogach
-  Cierpią na **bóle kręgosłupa** i zmęczenie mięśni
-  Prowadzą siedzący tryb życia lub długo pracują przy komputerze
-  Odczuwają **stres**, napięcie nerwowe, problemy ze snem
-  Potrzebują regeneracji po **wysiłku fizycznym**
-  Szukają sposobu na **relaks i odprężenie**

Przeciwwskazania – kiedy unikać masażu Shiatsu?

Masażu Shiatsu **nie zaleca się** w przypadku:

-  Ciąży (bez zgody lekarza)
-  Rozrusznika serca lub metalowych implantów
-  Zaawansowanej osteoporozy, zakrzepicy lub chorób serca
-  Infekcji, gorączki, świeżych urazów lub ran
-  Chorób skóry w masowanych obszarach
-  Padaczki lub innych schorzeń neurologicznych

W razie wątpliwości warto skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem terapii.

☀ Spodziewane efekty regularnego masażu Shiatsu

- ✓ Zmniejszenie napięcia i sztywności mięśni
- ✓ Poprawa krążenia krwi i limfy
- ✓ Lepszy sen i głębszy relaks
- ✓ Redukcja bólu karku, barków i pleców
- ✓ Poprawa samopoczucia i poziomu energii
- ✓ Wsparcie regeneracji po wysiłku fizycznym
- ✓ Odprężenie układu nerwowego

U wielu osób efekty są odczuwalne już po pierwszych sesjach.

📌 Na jakie partie ciała stosować masaż Shiatsu?

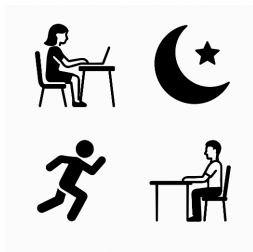
- **Kark** – ulga po całym dniu pracy lub długiej jeździe samochodem
- **Plecy i odcinek lędźwiowy** – pomoc w przeciążeniach i bólach kręgosłupa
- **Ramiona i przedramiona** – rozluźnienie po wysiłku lub pracy przy komputerze
- **Uda, łydki i pośladki** – szczególnie po treningu, spacerze lub długim staniu

💡 Wskazówka

Masaż Shiatsu działa najlepiej jako część codziennej rutyny – wystarczy **10–15 minut** dziennie, by odczuć ulgę i poprawić ogólne samopoczucie.

🕒 Kiedy najlepiej używać masażera?

- Po pracy lub intensywnym dniu
- Przed snem – pomaga zasnąć
- Po treningu fizycznym
- W przerwie w pracy – przy biurku lub na krześle



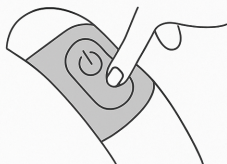
Jak używać masażera?



1. Załóż masażer na kark



2. Włóż ręce w uchwyty



3. Włącz urządzenie



4. Zrelaksuj się 10–15 min

1. Załóż masażer na kark → 2. Włóż ręce w uchwyty → 3. Włącz urządzenie → 4. Dostosuj kierunek i intensywność → 5. Włącz ogrzewanie (opcjonalnie) → 6. Zrelaksuj się 10–15 min