



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 NeckChill, 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
- ✓ Odręczenie układu nerwowego

U wielu osób efekty są odczuwalne już po pierwszych sesjach.

## 📌 Na jakie partie ciała stosować masaż Shiatsu?

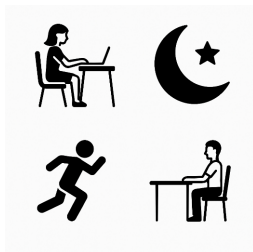
- **Kark** – ulga po całym dniu pracy lub długiej jeździe samochodem
- **Plecy i odcinek lędźwiowy** – pomoc w przeciążeniach i bólach kręgosłupa
- **Ramiona i przedramiona** – rozluźnienie po wysiłku lub pracy przy komputerze
- **Uda, łydki i pośladki** – szczególnie po treningu, spacerze lub długim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



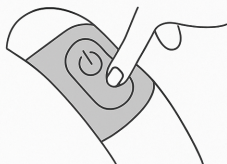
## Jak używać masażera?



**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**