



Klassisk massage

Massör/Massageterapeuten arbetar med kroppens mjukdelsvävnader (hud, bindväv och muskler). En massageterapeut arbetar även med behandling av specifika skador och besvär i rörelseapparaten.

Massagens goda effekter

Massage har både rehabiliterande och förebyggande effekt. Massage kan användas som behandlingsform i många olika sammanhang. De positiva fysiska och mentala effekterna är många:

- Gör spända muskler mjuka och elastiska
- Ökar blodcirkulationen i musklerna
- Ökar lymfcirkulationen
- Stärker immunförsvaret
- Har en avslappnande effekt på kroppen
- Ger en djupare och lugnare andning
- Påverkar kroppens inre organ på ett positivt sätt
- Ger en ökad kroppskänedom
- Motverkar ärrbildningar efter skador i muskelvävnad och andra mjukdelar
- Har god effekt på träningsvärk och ansträngda muskler i idrottssammanhang
- Motverkar spänningar vid smärttillstånd
- Motverkar stress
- Har en lugnande effekt på nervsystemet
- Ökar vår koncentrationsförmåga

Behandlingstid	Pris
30 min	350
45 min	500
60 min	650