

Účinky masáže na ľudský organizmus

(alebo 100 dôvodov, prečo potrebujem masáž každý mesiac)

V skratke:

Odbúranie stresu
Uvoľnenie svalov
Zmierňovanie bolesti
a i.

Všeobecne:

- Tonizácia tela,
- Zlepšuje telesný stav,
- Posilňovanie zdravia,
- Zmierňuje (odstraňuje) rôzne telesné obtiaže,
- Pôsobenie na disponovanosť (schopnosť fyzického a myšlienkového presadzovania sa),
- Disponovanosť na výkon,
- Pracovná schopnosť,
- Odstraňovanie únavy,
- Reštitučná regenerácia (povýkonová),
- Navodzuje, podporuje, dopĺňa zotavovanie

Koža

- Oteplenie,
- Prekrvenie,
 - o Praktický význam pre činnosť svalov,
- odlupovanie odumretých buniek z povrchu kože,
- odlupovanie zosušovaných výlučkov kožných mazových žliaz,
 - o tým sa zlepšuje kožné dýchanie,
 - o uvoľňuje sa vyústenie potných a mazových žliaz
 - o prirodzene mastná koža lepšie odoláva účinkom vlhka
 - o lepšia termoregulácia (v súvislosti s potením),
 - o základ na otužilosť (vďaka lepšej termoregulácii)
 - o celková zdatnosť a prispôbivosť prostrediu (vďaka otužilosti)
 - o vylučovanie odpadových produktov látkovej premeny (dusíkaté látky a soli),
 - o zlepšenie výživy kože,
- zlepšuje sa stav kože,
- zvyšujú sa fyziologické funkcie kože (orgán ochrany a termoregulácie),
- masážou pestovaná koža je pevnejšia a pružnejšia,
- obehový systém,
- nervový systém,
 - o reakcia celého organizmu
- reflexné rozšírenie ciev,
- chemické pôsobenie na vlásoknice (histamín),
- mechanické pôsobenie na kožu

Podkožné tkanivo

- zrýchlený krvný a miazgový obeh,
- odtok prebytočnej vody,

- odtok metabolických látok,
- čiastočné odstraňovanie prebytočného tuku (intenzívna masáž),
 - o príp. zabránenie výraznejšiemu ukladaniu

Kĺby

- priaznivý účinok na stav podkožného tkaniva
- odstraňovanie opuchov,
- odstraňovanie solí,
- zvyšovanie pružnosti kĺbového púzdra,
- udržiavanie dobrého pohybového rozsahu kĺbov

Svaly

- otvára sa väčšie množstvo krvných vlásočníc (1mm^2 z 30-270 na 1400),
 - o deje sa to jednak reflexne a taktiež pôsobením histam. látok
 - o lepšie podmienky svalovej činnosti (vďaka otvoreniu vlásočníc),
 - o prekrvenie svalov,
 - o regulácia svalového tonusu,
 - o čiastočná svalová hypertrofia (narastanie hrúbky svalov),
 - o zlepšenie predpokladov na výkon,
 - o kvalita svalovej činnosti,
 - o lepšia kontrakčná činnosť,
 - o uvoľnenie v prílišne napnutých svaloch,
 - o uľahčenie striedania napnutia a uvoľnenia (vďaka správne svalovému tonusu),
 - o odstránenie svalovej únavy

Krvný a miazgový obeh

- otváranie, rozširovanie vlásočníc,
- krvný obeh sa zväčšuje,
- lepšia výživa príslušných buniek a tkanív,
- mechanické posúvanie krvi v žilách,
- mechanické posúvanie miazgy v miazgových cievach,
- zlepšený návrat žilovej krvi z periférie,
- lepšie vyprázdňovanie vlásočníc (vďaka zrýchlenému krvnému obehu),
- pokles odporu proti prúdeniu krvi,
- uľahčenie práce ľavej srdcovej komory (vďaka poklesu odporu),
- prekrvenie periférnych častí (svaly, koža),
- zlepšenie odtoku prebytočnej krvi z vnútorných oblastí organizmu,
- výhodné rozdelenie krvi (vďaka zlepšenému odtoku),
- reflexný účinok na srdce (dráždivý / upokojujúci),
- ovplyvnenie frekvencie srdcovej činnosti,
- veľkosť systolického objemu,
- zlepšenie tonusu ciev,
- prechodné zmnoženie červených krviniek,
- zlepšenie telesného stavu človeka,
- vhodné pri príprave na výkon (vďaka vplyvu na krvný a miazgový obeh),
- vhodné po výkone (vďaka vplyvu na krvný a miazgový obeh)

Nervový systém

- dochádza k dráždeniu receptorov,
- správne striedanie podráždenia a útlmu je hlavným predpokladom dobrej činnosti organizmu,
- umožňuje podávať vysoký výkon,
- udržiavať pracovnú výkonnosť,
- chráni pred únavou,

- príjemné subjektívne pocity,
- pôsobenie na psychiku
- mierna masáž znižuje vodivosť nervov,
- intenzívna, dráždivá masáž zvyšuje vodivosť nervov,
- veľmi silná pôsobí znecitlivejúco,
- výsledné zmeny v organizme závisia od kvality a intenzity podnetov a stavu masírovaného (únava, zdravie,...),
- rovnaký hmat = rôzne výsledky (odlišná rýchlosť, tlak)

Látková premena a vylučovanie

- zvyšuje sa rozsah metabolických pochodov,
- vylučovanie odpadových produktov,
- zvýšené vylučovanie moču,
 - o vďaka intenzívnejšiemu mobilizovaniu vody,
 - o vďaka väčšiemu prietoku krvi obličkami,
 - o po masáži unavených svalov dochádza k väčšiemu vylučovaniu dusíkatých látok, kyseliny mliečnej, fosfátov, organických kyselín močom,
 - o organizmus sa tak zbavuje niektorých prebytočných produktov metabolizmu

Lymfatický systém

- masážou podporujeme lymfatický systém
- funkcie lymfatického systému:
 - o drenáž medzibunkovej tekutiny (2l denne),
 - o odvod bielkovín (pri zlyhaní vznik celulitídy),
 - o lymfatické uzliny filtrujú miazgu, zachytávajú odumreté bunky, metastázujú nádorové bunky, baktérie a toxíny, vírusy a iné cudzorodé látky,
 - o v lymfatických uzlinách vznikajú lymfocyty a protilátky,
 - tie sú odplavené miazgou do krvného obehu,
 - zohrávajú kľúčovú imunologickú úlohu
 - o odvod tukov

Objednajte sa na 0903 264 520