

pro členy i nečleny klubu

# NABÍDKA MASÁŽÍ ve Fitklubu

Terapie provádějí zkušení a osvědčení maséři.

## Masáž lávovými kameny (havajská)

Masáž lávovými kameny je relaxační a u většiny masírovaných při ní dochází k velké psychické i tělesné úlevě. Kameny prohřívají svaly, klouby a kosti do hloubky, zlepšují prokrvení a tím dochází k intenzivnějšímu odplavování odpadových látek. Kameny pomáhají odstraňovat nervozitu, napětí, nespavost, uvolňují ztuhlé svaly a zrychlují metabolismus (látkovou výměnu), čímž přispívají i k boji s obezitou. Masáž se provádí lávovými kameny vyhřátými na 55 stupňů a je spojena s použitím aromaterapeutických olejů, které podporují její účinky.

45 min 300 Kč 350 Kč 90 min 450 Kč 490 Kč

Lymfatická masáž přispívá k očistě organismu, posílení imunity, odstranění otoků a zavodnění organismu, tím je vhodná i jako prevence v boji s celulitidou. Ruční lymfo drenáž zrychluje proudění mízy v těle a tím tělo zbavuje odpadních látek. Masáž se provádí na suchou pokožku, dochází tím k většímu tření a účinek se prohlubuje. Masáž se doporučuje provádět při očistě těla k nastartování organismu 3x za sebou a poté stačí 1x za 3-6 měsíců, pro odstranění celulitidy je pak vhodných 5-10 procedur. Masáž provádíme celotělovou nebo se soustředíme pouze na problematické partie.

## Masáž lymfatická ruční (lymfo drenáž)

90 min 450 Kč 490 Kč

## Masáž rekondiční, sportovní relaxační

Rekondiční a sportovní masáž pomáhá zregenerovat a uvolnit kosterní a svalové napětí, zbavit únavy, urychlit zotavení organismu, navozuje celkové zklidnění, povzbuzuje imunitu, odstraňuje bolest svalů a kloubů, zesiluje krevní oběh a působí blahodárně na psychiku. Sportovní masáž tvoří důležitou součást přípravy amatérských i profesionálních sportovců, kteří chtějí opakovaně podávat sportovní výkony a zároveň co nejúčinněji předcházet vzniku zranění s následkem zanechání aktivního sportu. Naopak relaxační masáž je díky svým hmatům příjemnější, nežli masáž sportovní. Hmaty se provádějí plynule a některé partie těla se při této masáži nerozdělují, tím dochází k hlubší relaxaci a psychické úlevě.

30 min 250 Kč 300 Kč

orientačně jedna svalová partie

45 min 300 Kč 350 Kč

orientačně jedna svalová partie

60 min 350 Kč 400 Kč

orientačně jedna až dvě svalové partie

90 min 500 Kč 550 Kč

orientačně dvě svalové partie

105 min 600 Kč 650 Kč

masáž celková

## Dornova metoda

Dornova metoda je způsob, jak pomoci při akutních problémech nebo dlouhodobých bolestech v zádech a kloubech. Tato metoda srovnává rozdílnou délku dolních končetin, posunou obrátlu (a tím řeší výhyžky plotének), problémy se všemi klouby, skoliotické vybočení páteře, posuny kostrče. Součástí této metody je Breussova masáž - (na vyžádání lze i samostatně).

Jde o jemnou, energeticko-manuální masáž zad v oblasti páteře, která uvolní tělesné, psychické i duševní blokády. Breussova masáž regeneruje meziobratlové ploténky a tím se vyřeší široké spektrum zdravotních potíží, mimo jiné vede také k odbourání hluboko uložených psychických problémů. Tento druh masáže se dá dost dobře kombinovat s Dornovou metodou, která řeší šetrně napravní všech kloubních spojení, a tím napravní statiku lidského těla.

60 min 400 Kč 445 Kč

## Breussova masáž

## Shiatsu

Shiatsu je speciální druh masáže, která vychází z tradiční čínské medicíny. Masér pracuje na 14 hlavních energetických drahách a používá při tom ruce, prsty, lokty, chodidla, kolena. Při shiatsu se využívá i přikládání dlaní - spojení míst s přebytkem nebo nedostatkem energie, manipulace s klouby - převážně rotace, protahování svalových skupin - pasivní strečink. Masáž se provádí na zemi (futon) a klient je pohodlně oblečen.

90 min 500 Kč 550 Kč

Baňkování je účinná masážní a léčebná technika, při které dochází k velmi intenzivnímu prokrvení masírované části (mechanický účinek), ovlivňuje vnitřní orgány (reflexní účinek) a napomáhá odstraňovat toxické látky z těla ven (detoxikační účinek). Jedná se o metodu očistění organismu a celkové úlevy ztuhlosti svalů.

## Baňkování

45 min 400 Kč 445 Kč

## Kineziotaping

Kineziotaping je metoda sloužící k ovlivňování muskulo-skeletární a lymfatické soustavy. Používá se u relaxace namožených, natažených nebo natržených svalů, stimulace oslabených nebo naopak uvolněných zatuhlých svalů, zredukování bolesti, otoků a modřin a v neposlední řadě k lymfodrenáži.

**Aplikace**  
100 Kč + 2 Kč / 1 cm tapu.

Speciálně vyvinuté preparáty napomáhají zpevňovat pokožku a zvyšovat její elasticitu. Účinně podporují pevnost problematických a ochablých partií. Bioaktivní látky v těchto preparátech mají díky nízké molekulární hmotnosti schopnost pronikat hluboko do pokožky, působit na krevní oběh, lymfatický systém, celulitidu a pozitivně tak ovlivňovat celý organismus.

## Formování postavy – masáže se zábalem

## Masáž proti celulitidě s ozonovým zábalem

Tento druh kombinuje speciální ruční tlakovou masáž a ozonový zábal. Masážními hmaty a ozoňem se uvolní tukové buňky, zlepší se podkožní metabolismus, krevní oběh a zrychlí se odtok toxických látek z těla. Tento postup má výborné výsledky nejen v samotném vyhlazení celulitidy, ale také ve formování postavy, ve zlepšení kvality pokožky, v povzbuzení lymfatického systému a v odstranění únavy nohou.

80 min 400 Kč 450 Kč

tělový oleogel cíleně vyvinutý k formování postavy a detoxikaci organismu. Je ideálním doplňkem při hubnutí, ale také v boji proti celulitidě. Zeštíhľující efekt zajišťují extrakty z mořských řas Laminaria a Fucus a extrakty z tužebníku a břechťanu, které výrazně podporují detoxikaci organismu, napomáhají štěpení tuků, regeneraci a remineralizaci pokožky.

## Masáž se zábalem z mořských řas

20 min masáž + 20 min zábal 250 Kč 270 Kč

## Masáž se zábalem „Termobalzám“

tento vysoce účinný prokrvující balzám napomáhá při formování postavy, snižování nadváhy a při celulitidě.

20 min masáž + 20 min zábal 250 Kč 270 Kč

Objednávejte se na recepci  
Fitklubu 603 218 763.

pondělí – pátek: 6:00 – 21:30 h  
sobota, neděle, svátky: 8:30 – 20:00 h  
[www.fitklub-prerov.cz](http://www.fitklub-prerov.cz)

**Fitklub**