



wellness centrum  
WELLNESS & SPA HOTEL PALCÁT

# Masáže

# Sportovní masáž

Sportovní masáž je zaměřena na svaly a svalové skupiny zapojované při konkrétním sportovním výkonu. Dokáže účinně pomoci k rychlé úlevě od bolesti nebo napětí svalů a uvolnění kůže. Masáž zároveň stimuluje lokální lymfatické dráhy, které odplavují odpadní látky a kyselinu mléčnou ze svalů. Sportovní masáž stimuluje prokrvení těla a tím přivodí kyslíku a živin do tkání, pomáhá odstranit zplodiny látkové výměny, ovlivňuje svalové napětí a kloubní pohyblivost. Kladně působí na nervový systém a psychiku. Při této masáži se používají hlubší hmaty v rychlejším provedení.

Tato masáž pomáhá každému sportovci, ať ke zvýšení a stabilizaci výkonu, nebo k odstranění obtíží, které v souvislosti se sportovní zátěží objevily.

## Účinky masáže

- napomáhají regeneraci svalstva a tkání
- zvyšují prokrvení kůže a odstraňují její odumřelé části
- lymfatický a cévní systém - odplavování toxinů
- mírní bolesti pohybového aparátu a zlepšují jeho výkonnost a zbavují pocitů ztuhlosti
- ideální doplněk k pravidelnému tělesnému cvičení a aktivitě

30 minut- záda, šíje

60 minut- záda, šíje, dolní končetiny

# Relaxační masáž

Reflexní masáž je celostní proces v souladu s přírodou a působí především na úrovni nervové. Na různých místech těla existují tlakové body, resp. zóny, jež patří k určitým orgánům. Nejznámější reflexní zóny leží na chodidlech, zejména na jejich šlapkách. Masáží nebo stiskem některých bodů, např. na chodidlech nebo dlaních, lze reflektivně působit na celý organismus.

Reflexní masáž se provádí na sucho, hmaty jsou pomalé a klient při ní sedí nebo leží na břiše.

## Účinky masáže:

- předchází nemocem
- působí proti zánětům
- odbourává stres
- zvyšuje duševní pohodu
- zlepšuje funkci srdce a krevního oběhu
- harmonizuje činnost žláz
- zvyšuje schopnost koncentrace
- zahání únavu a vyčerpanost
- má schopnost optimálně povzbuzovat vylučování jedů z celého organismu

30 minut- záda, šíje

60 minut- záda, šíje, dolní končetin

# Indická masáž hlavy

Indická masáž hlavy zlepšuje prokrvení, obzvláště podporuje zdravý růst vlasů a napomáhá proudění lymfy. Může ulevit od bolesti hlavy ze stresu, problémů s dutinami, podráždění očí po námaze a dokonce od potíží s čelistmi. Masáž působí na třech horních čakrách a může vyvolat zklidnění a duševní relaxaci. Uvolňuje svaly pomocí rychlého a krátkého bubnování a končí stimulováním temene, kdy je možné nanést na vlasy vyživující oleje, které by měly být ponechány na vlasech několik hodin.

## Účinky masáže:

- uvolnění napětí v klíčovách oblastech
- úleva od bolesti znovuobnovení kloubní pohyblivosti krku a ramen
- zmírnění očního napětí
- pomoc při bolestech hlavy a migrénách
- povzbuzení krevního oběhu, zlepšení cirkulace krve ve ztuhlých svalech
- podpora činnosti nervového systému
- stimulace oběhového a lymfatického systému
- odstranění toxických látek z tkání a zvýšení množství kyslíku přiváděného do tkání, zrychlení procesu
- celkového očistění organismu
- povolení svalstva vlasové pokožky hlavy, povzbuzení růstu vlasů a zlepšení jejich kvality
- odstranění poruch spánku a nespavosti
- zlepšení koncentrace, jasnější myšlení

30 minut

# Čokoládová masáž

Čokoláda je plná vitamínů, minerálů, koenzymů a antioxidantů. Působí antidepresivně a má prokazatelné omlazovací účinky. Čokoládová masáž zbavuje suché kůže a v neposlední řadě působí proti celulitidě a vráskám. Při čokoládové masáži dochází k aktivaci látkové výměny, probíhá detoxikace organismu a z těla je odváděna zadržovaná voda, která způsobuje otoky. Čokoládová masáž má několik fází - masáž teplým olejem, peeling, vlastní čokoládová masáž, nazývaná hlazení čokoládou, a zábal. Tímto postupem ideálně uvolní své léčivé složky a ozdravně zapůsobí na Vaše tělo.

## Účinky masáže

- podporuje odplavování toxických látek z těla
- vyživuje a omlazuje pokožku
- zbavuje pleť vrásek a suché kůže a navrácí jí jemnost a pružnost
- účinně bojuje s celulitidou, striemi a celkově pomáhá formovat postavu
- působí také na tvorbu hormonů radosti (endorfiny, serotonin)
- výborná k odstranění deprese a stresu

60 minut – záda, šije

90 minut - masáž celého těla

# Medová masáž

Medová masáž je unikátní technika, při které dochází pomocí působení včelího medu a speciálních masážních hmatů k odstraňování toxinů, které lidské tělo nahromadilo ve svých tkáních. Tímto způsobem jsou z těla odplaveny choroboplodné zárodky a toxické látky. Masáž vyčistí zanesené póry a pokožka se prokrví. Med se během masáže změnil na bílou až šedou hmotu, ve které jsou navázány z těla vyloučené toxiny. Tato hmota se odstraní pomocí mokrého ručníku, a je-li to třeba, postup se opakuje až třikrát.

Masáž vonnou svíčkou je nástrojem relaxační metody, která spočívá v masáži zahřátým olejem právě z této speciální masážní svíčky.

## Účinky masáže

- pomáhá při potížích krevního oběhu Alergiích (pokud to není alergie na med), revmatických onemocněních svalů a kloubů, artróze, žaludečních a střevních poruchách, plísňových onemocněních střev, pokožky nebo orgánů, chronické rýmě a chorobách vedlejších dutin, chronického únavového syndromu
- pomáhá od bolestí hlavy
- zbavuje depresi
- pomáhá u všech stavů slabosti podmíněných stářím

90 minut-masáž celého těla

# Peeling masáž celého těla

Při této proceduře je prováděn manuální mechanický peeling, který je velmi účinný v boji proti vráskám, akné, nerovnostem pokožky, barevným nedostatkům kůže, celulitidě. Peeling má pozitivní účinky na hrubou až šupinatou kůži. Po ošetření peelingem je pokožka okysličená, nádherně prokrvená, vláčná a na dotek hedvábná. Tuto proceduru ocení každý, kdo si chce udržet krásnou postavu bez strií a pomerančové kůže. Abrazivní částičky peelingového základu pokožku vyhladí a aktivují kolagen v kůži tak, aby prostoupil více k povrchu kůže a tím ji ještě více zpružnil. V nabídce máme květinový nebo kokosový peeling. Masáž je spíše vhodná pro ženy.

## ÚČINKY MASÁŽE:

- odstranění odumřelé a zrohovatělé kůže
- okysličení kůže
- eliminace projevů celulitidy
- stimulace krevního oběhu
- obnova cirkulace krevního oběhu

60 minut – celé tělo

# Minerální péče o chodidla

Masáž obsahuje peeling chodidel a nohou. Součástí péče je nanesení výživového balzámu.

Ochranný balzám na nohy zmírňuje únavu a bolest nohou. Rychle se vstřebává a příjemně chladí pokožku nohou. Působí antisepticky a protizánětlivě, urychluje hojení drobných poranění. Lecitin pomáhá zjemnit ztvrdlou kůži. Mentol působí chladičným efektem.

Vaše nohy si zaslouží tu nejlepší péči!

20 minut

# Masáž oleji Tribal + peeling

TRIBAL je nová kosmetická a relaxační tělová péče. Masáže TRIBAL pomohou načerpat zpět ztracenou energii. Masáže TRIBAL působí rovněž při odbourání stresu a únavy. Cílem nového tělového ošetření TRIBAL je hydratovat a zjemnit pokožku celého těla. Díky ošetření TRIBAL načerpáte zpět ztracenou energii.

## Jaké oleje zde používáme:

Orientální masážní tělový olej: Předchází vysoušení, pomáhá bojovat proti předčasným znakům stárnutí.

Inca inchi tělový masážní olej: Svěží exotická vůně, dokonalá pro muže

Ayurvédský masážní olej: Uklidňující, exotická vůně. Síla bojovat proti znakům stárnutí kůže.

## Účinky masáže

- podporuje odplavování toxických látek z těla
- vyživuje a omlazuje pokožku
- zbavuje pleť vrásek a suché kůže a navrácí jí jemnost a pružnost
- účinně bojuje s celulitidou, striemi a celkově pomáhá formovat postavu

60 minut- celé tělo

# Dětská masáž

Dětská masáž je olejová masáž celého těla nebo části těla pro děti do 10 let.

Masáž je přizpůsobena věku a tělesné kondici dítěte. U dětí do 140 cm

terapeutka masíruje celé tělo dítěte - 30 minut. U dětí nad 140 cm terapeutka masíruje části těla dítěte (záda, šíje, krk) - 30 minut.

## Účinky masáže:

- Uvolňuje toxiny z kloubů, svalů a tkání
- Zvyšuje schopnost přijímání živin
- Uvolňuje energetické blokády
- Zvyšuje cirkulaci krve a lymfy
- Uvolňuje bolet svalů a kloubů
- Posiluje nervový systém
- Zklidnění dětského organismu

30 minut

# Masáž vonnými svíčkami a



# medovým peelingem.

Masážní svíčka je složena ze sojového oleje, včelího vosku bez parafínů, přírodních parfémů a esenciálních olejů. Toto složení svíčky zbaví Vaše tělo i mysl únavy a dodá tělu novou energii. Zahřáté ingredience působí jemně, ale zároveň intenzivně na Vaše tělo, které tak může vstřebat všechny potřebné minerály a hydratační látky. Masáž vonnou svíčkou je nástrojem relaxační metody, která spočívá v masáži celého těla zahřátým olejem právě z této speciální masážní svíčky. Její hypoalergenní složení má skvělé antioxidační, regenerační a hydratační účinky.

Masáž je umocněna medovým peelingem. Spíše vhodná pro ženy.

## ÚČINKY MASÁŽE:

- regenerace svalů
- fyzioterapeutický účinek
- relaxační účinky
- ozdravné účinky pokožky

40 minut – záda, šije

# Parafínové zábaly na ruce

– klíč ke krásné pokožce

Pokožka na ruce bezesporu patří k nejnámáhanějším částem lidského těla. Běžně je používáme k práci, často na něco saháme, několikrát denně si ruce myjeme... Tato zátěž se následně projevuje vysušenou a rozpraskanou pokožkou, nevzhlednými záděrami či slabými a třepícími se nehty. Ale i těmto potížím můžete snadno předejít, pokud svým rukám věnujete náležitou péči. Pokud i vy toužíte po dokonalých rukách, ideální pro vás budou zejména oblíbené parafíny na ruce!

Parafínové zábaly na ruce jsou blahodárnou procedurou, která kombinuje jak zdravotní, tak i estetické účinky, a jsou účinné již od první aplikace.

Účinky parafínových zábalů na ruce:

- zlepšují prokrvení pokožky,
- uvolňují svaly a klouby,
- vypínají a zjemňují pokožku,
- zanechávají ruce hladké a odpočínuté,
- příjemně prohřívají pokožku,
- vyživují a zpevňují nehty.

30 minut

# Lávové kameny

Na tělesné úrovni pomáhá teplo z kamenů uvolňovat ztuhlé svaly, bloky, křeče. Uleví od bolesti v kloubech, reguluje trávení a zrychluje metabolismus. Odplavuje škodlivé látky z tkání, jater a ledvin.

Kameny se nahřejí ve vodní lázni a poté se teplé přikládají na tělo. Současně probíhá masáž jednotlivých částí těla horkým olejem a dvěma většími kameny, které se drží v dlaní.

Kameny mají mimořádně silnou energetickou vibraci a jsou využívány především na odstraňování blokácí důležitých bodů na meridiánech a rozproudění energie.

## ÚČINKY MASÁŽE:

- odstraňuje nervozitu a stres
- uvolňuje ztuhlé svaly, bloky a křeče
- zrychluje metabolismus
- prohřátí celého organismu
- 

60 minut

# Aroma masáž

Aroma masáž využívá jemnější techniky a tlaky, než u klasické a sportovní masáže. Aroma éterické oleje příznivě působí na psychiku a stimulují organismus a mysl. Při masáži se éterické oleje z pokožky dostávají do lymfatického a krevního řečiště, proto by se klient neměl po aroma masáži sprchovat, aby éterické oleje mohly dále působit.

Aroma masáž je cílena pro každého klienta tak, aby napomáhala odstraňovat jeho zdravotní potíže a uvedla jeho organismus do rovnováhy.

30 minut - záda šije

60 minut - záda, zadní část nohou

# Masáž s baňkami

Masáž baňkami (odborně nazývaná *vakuoterapie*) pomáhá proti bolestem zad a páteře, uvolňuje ztuhlé svaly, zlepšuje krevní oběh, odstraňuje zažívací potíže a dokonce působí velmi účinně proti celulitidě. Má příznivý vliv na detoxikaci organismu a pozitivně působí také při nachlazení či migréně. Masáž navíc upraví funkci příslušných vnitřních orgánů. Baňkování dokáže velmi intenzivně prokrvit masírovanou tkáň, čehož nelze docílit pomocí klasická masáže.

Pokud vyrazíte na svou první masáž baňkami, měli byste počítat s tím, že může být procedura trochu bolestivá. Baňka se musí na postižené místo přisát, aby bylo vytvořeno vakuum. Předem, prosím, počítejte s tím, že tato metoda má za následek malé modřinky, které jsou však žádoucí.

## Jak baňky pomáhají?

- eliminace bolesti zad, léčí zánětlivá ložiska
- odstraňuje zažívací problémy
- zmírňuje projevy celulitidy
- uvolňuje křeče, zlepší příliš silnou menstruaci
- pomáhá při obrně a astmatu
- odplavuje toxiny

30 minut – vybraná část těla

# Detoxikační masáž ze zeleného čaje

Zelený čaj má silné detoxikační účinky, povzbuzující účinky, zlepšuje náladu a napomáhá při spalování. Tato masáž je vyvinuta za účelem pročistit celé tělo a hloubkově uvolnit a zregenerovat unavené svalstvo. Díky dynamické technice této masáže se rovněž rozproudí lymfatický systém a tělo se přirozeně pročistí od toxinů.

## Účinky zeleného čaje:

- příznivý vliv na pokožku
- přispívá ke zpevnění pokožky
- působí jako prevence proti jejímu poškození slunečním zářením
- příznivý účinek při revmatických a kloubních potížích
- zlepšuje pohyblivost bolestivých míst

60 minut – záda, šije

90 minut – celé tělo

# Lymfatická masáž - PŘÍSTROJOVÁ

Tento program je vhodný při zdravotních problémech, jako jsou křečové žíly, na klouby, odvodnění toxického odpadu z lymfatického systému. Přístroj pracuje s postupující tlakovou vlnou naplňováním jednotlivých komor speciálních návleků, kde se v naprogramovaných intervalech vytváří zvolna postupující tlak, který účinně nahradí nefungující svalovou pumpu.

Vznikají lehké, rytmické tlakové vlny, které běží od špiček chodidel nebo kotníků přes lýtka, stehna a boky. Pak tlak povoluje a opět začíná nová vlna, masáž je většinou vnímána jako velmi příjemná. Již po první proceduře je cítit lehkost v nohou, zmenšuje se objem stehen, boků i pasu. K ošetření celulity je potřeba alespoň 10 procedur. Existují značné individuální rozdíly, které závisí na věku a na stupni postižení vaziva. Břišní manžeta přispívá k rychlému snížení objemu pasu i u tzv. pivního břicha. Přístrojová lymfodrenáž založená na přerušované kompresi končetiny a vytvářením tlakové vlny. Podpoří jak lymfatický, tak i žilní systém.

## Hlavní účinky:

Odstraňování pomerančové kůže

Odstraňuje pocity těžkých nohou a křečové žíly

Snižuje objemy v cm a to bez jo jo efektu

Napomáhá odplavování toxických látek z podkoží

Redukce podkožního tuku stehen, hýždí a břicha

## Kontraindikace:

bronchiální astma a chronická bronchitida, ischemická choroba srdeční a jiné těžké srdeční onemocnění, nestabilizovaný vysoký krevní tlak (hypertenze), cévní mozková příhoda, zvýšená funkce štítné žlázy (hyperthyreosa), otoky způsobené onemocněním ledvin, choroby jater, epilepsie, nedignostikované břišní obtíže, akutní žilní onemocnění, tromboflebitida, akutní neuropatie a plexopatie, akutní plicní edém, akutní bakteriální nebo virové onemocnění, těhotenství, alergické a edematózní onemocnění, akutní trauma, záněty kůže a měkkých tkání, osteosyntéza a kloubní náhrady v léčené oblasti, kardiostimulátor.

Oblečení: legíny, ponožky

20 minut

40 minut