

Spordimassaaž

Spordimassaaž on treeningsüsteemi koostisosa ja seda rakendatakse sportlase füüsilise täiustamise eesmärgil. Massaaž on efektiivne nii võistlusteks ettevalmistumisel kui ka väsimusega võitlemiseks. Spordimassaaž kujutab endast spetsiaalsete võtete kompleksi, mis tõstavad sportlikku töövõimet, valmistavad sportlase ette kestvaks aktiivseks lihastööks ja kiirendavad taastumisprotsesse.

Massaaži hind: 30min 100.- ; 1h 200.-.

Kinesioteipimine

Selle kasutamine aitab mitmesuguste valude vaevuste, venituste ja liikumishäirete korral. Näiteks peavalu (migreen), kõrvakohinad, kaela- ja õlavalud (pinged), skolioos, seljahädad, liigshaigused, lihasevalud, tennisisti küünarnukk, neuroloogilised ja tsirkulatsiooniprobleemid, lümfi ja äravoolu häired, spordivigastused jne. Teibid takistavad armide teket ja on tõhusaks abiks sporditraumade korral. Teibiplaastrid on populaarsed tippportlaste seas, neid kasutavad jalgratturid, jalg-, võrk ja käsipallurid, hokimängijad, korvpallurid – kõik kes peavad kaitsma oma sääremarju, põlvi, õlgu, küünarnukke ja hüppeliigeseid terapeutilistel eesmärkidel. Kinesioteipi on võimalik kasutada koos teiste teraapiatega nagu massaaž elektriravi jne.

Teibi mõju: Iga nahale kinnitatud teibiplaaster tõstab ja parandab lihastoonust või avaldab toniseerivat mõju, soodustades oluliselt lihaste funktsioneerimist ja liigese liikuvust. On ju teada, et naha iga ruutsentimeetril asetseb sadu valu- ja muid naharetseptoreid. Kui plaaster kleebitakse nahale 30-50 cm pikkuselt, siis ärritus ei mõju mitte ainult lihastele ja sidekoele, vaid ka närvi- ja refleksioonidele ning siseorganite talitlusele (nt magu, sooled, süda, neerud suguorganid). Nahapinnale kleebitult teip jäetakse sinna mitmeks päevaks (5-9).

KINESIOTEIPIMINE

- K-Teiping on ülimalt laia rakendusala teraapiavorm
- Iseseisvalt toimivad venivad teibid paigaldatakse spetsiaalseid võtteid kasutades piki lihasstruktuure, luudevahelisi sidemeid ja närve, või hõlbustades voolu lümfivedeliku kanalites

- Ei piira patsiendi liikuvust
- Spetsiaalse koolituse läbinud ja vastavalt sertifitseeritud terapeutid ning arstid
- Meditsiinalased teadmised anatoomiast, lihaste ülesehitusest ja luudevahelistest sidemetest ning närvikanalites
- K-Teipingu mõju 24 tundi ööpäevas

Teipimise hind sõltub teibitavast piirkonnast ja teibi pikkusest.



- Õlapiirkond

