



Стрессовые ситуации поджидают нас повсюду, а состояния хронической усталости уже никого не удивляют. Большое количество людей ведут малоподвижный образ жизни. Сидячая работа, непрерывное использование транспорта влияют на здоровье позвоночника и не только. Защемляются нервы, плохо работают мышцы. Всё это становится причиной возникновения болей и дискомфортных ощущений.

Массаж – самая малость, которую мы можем предложить своему организму. Но посещать медицинские учреждения или салоны красоты, где есть необходимые приспособления и знающие специалисты, не всегда удобно. Сегодня создано немало простых [недорогих массажёров](#). Все их можно применять в домашних условиях.

Массажные подушки компактны и функциональны – на пике популярности

Их универсальность превзошла все ожидания. В любом месте, где вы находитесь, можно использовать подобные устройства. Это замечательное профилактическое средство, позволяющее не допустить множество заболеваний шеи и спины, которым предшествует банальная усталость, малая подвижность, а также высокое напряжение после занятий тяжёлыми видами спорта. Подушка предназначена для работы с различными областями тела. Это и шея, и поясничный отдел, и ягодицы.

Всегда найдутся модели различных анатомических форм и размеров. Многие из них имеют функцию подогрева.

Если вы часто находитесь за рулём собственного автомобиля, можно [купить массажную подушку](#), предназначенную специально для водительских сидений.

Эти компактные устройства обеспечивают проведение различных массажей

Массаж шиацу. Один из видов, позволяющих быстро и безболезненно снять напряжение мышц, улучшая их эластичность. В процессе работы подушка воздействует на все активные точки спины, растягивая волокна и связки, с помощью которых мышцы крепятся к костям. Это даёт возможность улучшить кровообращение и активизировать движение лимфы. В результате таких действий мышцы стимулируются, исчезают неприятные ощущения.

Вибрационный разминающий массаж – ещё один вид, необходимый для полноценного расслабления. Специалисты рекомендуют проводить его перед сном. Выбирая модели с подогревающим эффектом, можно помочь организму улучшить кровообращение и предотвратить остеохондроз.

Все подушки оснащены встроенными аккумуляторными батареями, которые заряжаются от электросети. В течение 1,5 часов массажёр будет работать автономно. А этого достаточно для нескольких членов семьи.

Массаж в домашних условиях прост и полезен!