Горловский Медиа Портал
07.11.17 14:04



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!