Массаж в подростковом возрасте – экологичный и безопасный инструмент решения множества проблем. С наступлением переходного возраста организм становится особенно уязвимым: тело интенсивно растет, перестраиваются все органы и системы. У подростков могут возникать судороги, повышенная утомляемость, нарушение осанки и другие проблемы. Одновременно меняется образ жизни. Подвижные игры уходят в прошлое, их заменяют гаджеты и другие «сидячие» занятия. Массаж нормализует движение крови и лимфы, убирает застойные явления. У подростков, ведущих сидячий образ жизни, возникают застойные явления, которые могут проявляться в виде отеков, онемения конечностей (особенно в ночное время), ощущения онемения в области крестца, скованность в плечевом поясе.

Массаж снимает мышечное напряжение в шее и спине, благотворно влияет на осанку, помогает решить проблемы искривления позвоночника, защемления нервных окончаний, улучшает работу ЖКТ, является пассивной физкультурой.

Те, кто выбирают спорт и ЗОЖ, также нуждаются в массаже. Массаж предотвращает перетренированность, помогает вывести молочную кислоту из мышц, снимает мышечные блоки, способствует гармоничному развитию.

Подготовил статью медицинский брат по массажу Коротков И. В.

NEVER
A GREAT MAN
WHO SPENT
ALL HIS LIFE
INLAND
I AM
GOING
TO SEE THE