



## Новое направление в «СОК Фитнес» - тайский йога-массаж

Фитнес-клуб «СОК Фитнес» рад предложить своим гостям новое направление - тайский йога-массаж. Этот экзотический вид массажа, напоминающий об отдыхе в сказочном Таиланде, становится все более популярным в нашем городе. В «СОК Фитнес» сеансы тайского йога-массажа проводит сертифицированный специалист Анна Садчикова.

Традиционный тайский массаж (nuad bogan) или же йога-массаж - целостная система оздоровления, включающая целый ряд способов воздействия. Это и глубокие надавливания на мышцы, и пассивные упражнения, напоминающие позы йоги, растяжение и раскрытие суставов, рефлексология и акупрессура, а также активизирование потока энергии в теле человека. Корни традиционного тайского массажа лежат в Аюрведе, древнеиндийской целительной системе, и китайской медицине, старейшей из существующих в мире. В традиционный тайский массаж различают два стиля, северный и южный. В отличие от Южной Школы, делающей акцент на терапии и использующей жесткую зачастую болезненную пальцевую работу с энергетическими каналами, в Северной школе особое внимание уделяется мягким скручивающим и растягивающим упражнениям, напоминающим асаны из йоги. Из-за этого традиционный тайский массаж и приобрел на Западе второе название - йога-массаж. Благодаря такой технике всего за один сеанс тайского йога-массажа удастся воздействовать на глубоко лежащие скелетные мышцы, недоступные обычному классическому массажу. Все тело глубоко растягивается, напряженные мышцы и фасции постепенно расслабляются и возвращаются к нормальному состоянию. В тайском йога-массаже прорабатывается абсолютно все тело, от пяток и до макушки, поэтому даже самые глу-



### АННА САДЧИКОВА

- сертифицированный тренер по пилатес ( Cadillac-Reformer-Trapeze, Chair, Spine Corrector, а также с малым оборудованием для пилатеса)
- прошла переподготовку за рубежом (Italy, Spain)
- сертифицированный специалист с правом преподавания Nuad Bo-Rarn Thai Massage (CAPT, сертификат международного образца, Thailand)

боко запрятавшиеся мышечные зажимы становятся объектом тщательной работы. Одновременно с этим, за счет активизации энергетических каналов меняется качество работы нервной и сердечно-сосудистой систем, включаются в работу коллатерали - обычно пассивные обходные ветви кровеносных сосудов. За счет усиления кровотока мышцы расслабляются еще глубже.

Одежда является необходимым условием для выполнения массажа. Она должна быть свободной и легкой, обнажаются только стопы. Тайский йога мас-

саж выполняется на полу, на специальном коврике.

Терапевтический тайский йога-массаж поможет тем, кто чувствует дискомфорт в теле, боли в спине и пояснице, в ногах и руках, ограничение подвижности, боли в суставах. Он снимет боль и поможет восстановить подвижность. Ну и, конечно же, наполнит вас энергией. Тайский йога-массаж особенно рекомендован людям, живущим в мегаполисах и крупных городах, так как настраивает организм на оздоровление и защиту от неблагоприятного воздействия окружающей среды. О показаниях можно говорить до бесконечности. Однако следует учитывать и то, что даже такая уникальная и полезная процедура, как тайский йога-массаж, имеет свои противопоказания. Так, например, если наблюдаются серьезные сердечно-сосудистые заболевания, недавно перенесенные переломы или операции, инфекционные кожные заболевания, повышенная температура, онкология, желудочно-кишечные заболевания в стадии обострения, тайский массаж проводить нельзя.

Польза для здоровья - расслабление мышц и соединительных тканей (фасции, сухожилия, связки), увеличение эластичности мышц, увеличение гибкости суставов, а также их раскрытие, мягкое стимулирование всех систем организма, уменьшение болей различной этиологии, снятие стресса, глубокая релаксация. ■



Тайский массаж объединяет в единое целое техники трех терапий: линейного массажа, глубинного массажа мышечно-сухожильных меридианов и мануальной терапии с элементами йоги. Именно через мягкое растягивание и массажирование по методу тайского йога-массажа снимается напряжение тела, активизируется кровообращение, происходит расслабление мышц, повышается их эластичность. Стимулируется обмен веществ (выводятся токсины и шлаки из организма), улучшается работа кровеносной и лимфатической системы (сокращается риск образования тромбов и закупорки сосудов), увеличивается их тонус, улучшается подвижность суставов, повышается и укрепляется иммунитет организма в целом. Если у вас нехватка свободного времени, а заняться фитнесом вам все таки хочется, то тайский йога массаж - это выход из положения. Массаж за счёт повышения гибкости позвоночника и подвижности суставов, послужит альтернативой физическим упражнениям для поддержания жизненных сил. И, конечно же, это хорошее дополнение в ваш тренировочный процесс, чем бы вы не занимались, от йоги до пауэрлифтинга, йога-массаж позволит увеличить амплитуду движения в первом случае и повысить силу мышц во втором.

С 1 по 30 сентября

**ОТКРЫТИЕ  
НОВОГО  
ФИТНЕС  
СЕЗОНА!**



**СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ  
НА СЕМЕЙНОЕ ЧЛЕНСТВО**

**+ КАРТА В ПОДАРОК\***

\*ПОДРОБНОСТИ В ОТДЕЛЕ ПРОДАЖ  
У ФИТНЕС-КОНСУЛЬТАНТОВ

( 269-69-70 )



WWW.SOKFITNESS.RU