





HARMONY
SPA





ATMINTINĖ KLIENTUI

Masažas

PRIEŠ procedūrą

-  Likus dienai iki procedūros pradžios **nedepiliuokite** kojų ar kitų kūno vietų.
-  Likus dienai iki masažo pradžios **nešveiskite kūno grubiais šveitikliais**.
-  Likus kelioms valandoms iki masažo pradžios **venkite aktyvaus fizinio krūvio**.
-  **Informuokite** masažuotoją dėl bet kokio naujo nusiskundimo.

PO procedūros

-  Po masažo **virtokite daug skysčių**.
-  Kelias valandas po masažo **venkite sunkaus fizinio darbo**.
-  Jei **jaučiatės apsvaigęs (-usi)**, **nepartina degintis saulėje**, soliariume ar lankytis pirtyse bei baseine.
-  Iš karto po masažo **nerekomenduojama vartoti alkoholių, rūkyti ar svaigintis**.

Svarbu žinoti

Dėl bet kokio iškilusio diskomforto masažo metu būtinai praneškite masažuotojui. Jei masažuotojas sukelia bet kokį skausmą, kuris nėra malonus iš kart informuokite apie tai specialistą. Viso masažo metu būtina informuoti masažuotoją dėl jūsų savijautos.

Praėjus kelioms dienoms po masažo, visiškai normalu jausti raumenų skausmą ar nuovargį. Masažo metu buvo išjudinami raumenys ir suaktyvinama kraujotaka. Intensyvus raumenų skausmas tam tikrose vietose rodo stiprų raumenų uždegimą, todėl kuo didesnis skausmas, tuo didesnė problema.