
Masáže

1. lékařská fakulta ve spolupráci s UK Pointem nabízí všem zaměstnancům UK možnost masáží na 1.LF UK v přízemí budovy v Salmovské 5, Praha 2.

Podmínky

- Jedná se o rekondiční/relaxační masáž v délce 60 nebo 30 minut (čas je včetně přípravy na masáž).
- Masáže provádí přímo studenti lékařské fakulty, kteří jsou certifikovanými maséry s příslušným oprávněním.
- Masáže jsou určeny pouze a výhradně pro zaměstnance UK a pro umožnění vstupu do objektu je nutná kartička zaměstnance.

Termíny

- Masírování probíhá **ve 4 dnech: pondělí, středa, čtvrtek a pátek v čase 16:00-19:00.**

Ceník

- **60 minut** masírování je **400,- Kč**
- **30 minut** masírování je **250,- Kč**

Úhrada se provádí **výhradně v hotovosti** masérovi na místě po absolvování masáže.

AKTUÁLNĚ !

**V dobotu 1.3.2025 budou postupně v průběhu dne otevřeny rezervace u všech masérů na měsíc březen !
V pondělí 31.3.2025 budou postupně v průběhu dne otevřeny rezervace u jednotlivých masérů na měsíc duben !
Vzhledem k enormnímu zájmu o masáže prosíme o trpělivost pokud nenajdete ihned volný termín.
Pokud se na poslední chvíli nemůžete dostavit na masáž a není již možné rezervaci v systému zrušit, zajistěte si, prosím, za sebe náhradu.**

Objednávat se můžete na www.reservi.cz nebo použijte QR kód:



A proč na masáž?

Masáž představuje dobrou alternativu k odstranění následků našeho uspěchaného života s nedostatkem pohybu, plného stresu nebo jednostranného zatěžování organismu (vysedávání u počítače, za volantem auta atd.).

Tento způsob života je často příčinou bolesti zad a hlavy, ztuhlosti pohybového aparátu, nervozity, nespavosti. Masáž přirozenou cestou řeší příčinu těchto potíží, bez dalšího zatěžování organismu různými medikamenty proti bolestem, které pouze na chvíli utlumí bolest, ale neřeší její původ.

Masáží dochází k výraznému zlepšení prokrvení masírovaných oblastí, zlepšení mízního oběhu a tím masáž přispívá k usnadnění odtoku zplodin látkové výměny a kyseliny mléčné, které vyvolávají únavu a celkově zatěžují organismus, jsou častou příčinou bolestí, otoků, ale například se podílejí i na vzniku celulitidy. Masáží naopak dochází k okysličení buněk a zlepšení jejich činnosti, a tím i k zvýšení výživy jak pokožky a podkožního vaziva, tak i svalů.

Masáž působí příznivě také na nervovou soustavu, proto se po masáži cítíme svěže, zbaveni stresu a napětí. Dlouhodobou, a hlavně pravidelnou masáží pozitivně ovlivníme celkový stav organismu, protože masáž představuje způsob jak nejen uvolnit záda, namožené a ztuhlé svaly a jak zlepšit stav své pokožky, ale je to i způsob jak se stát celkově pevnější a pružnější.