

Bankovanie + video

15.02.2015 *Regenerácia*



Bankovanie - liečba podtlakom.

Je to jedna z najstarších metód používaná pri bolestiach chrbta a kĺbov, tiež ako podporný prostriedok pri liečbe vnútorných orgánov. Pri tejto metóde na telo prikladáme sklenené banky s nahriatym vzduchom. Pri ochladzovaní sa v nich vytvorí podtlak, ktorý spôsobí ich prisatie na pokožku, ktorá sa silno prekrví a okyslíči. Táto metóda je prakticky bezbolestná, pociťujete iba ľahké pnutie a ťahanie kože. V miestach bankovania sa lokálne zvýši prívod krvi a kyslíka, odplavia sa škodliviny a kritické miesto sa rýchlo regeneruje a zotavuje.

Indikácie masáže:

Z tela sa lymfatickým systémom a potnými žľazami odplavujú z tela nečistoty (metabolity), dochádza k prečisteniu krvi a zlepšeniu krvného obehu. Tkanivo sa prehreje a prekrví, tak sa intenzívne uvoľní zatuhnutý sval a odstráni bolesť. Nabudí sa imunitný systém čím sa urýchli látková výmena v svaloch. V jednotlivých oblastiach pozitívne ovplyvňuje funkciu vnútorných orgánov, ako pľúca, žalúdok, slezina iné, podľa polohy priloženej banky. V oblasti krčnej chrbtice zmierňuje bolesti hlavy, migrén...

Kontraindikácie masáže:

trombózy

krčové žily

hemofília, stavy so zvýšeným krvácaním

popálená koža, otvorené rany, poranená koža

bankovanie na bruchu u tehotných žien

Pozrite si video



O autorovi: Miroslav Ustaník

masážam sa profesionálne venuje od roku 2007. Absolvoval masérsku školu a doplnkové kurzy. Je tiež kondičný tréner 1. kvalifikačného stupňa - špecializácia fitness, kulturistika a vzpieranie.

Obsah tohto je prebratý zo stránky pocitzdravia.sk.

Článok môže byť predbežne aktualizovaný a nemusí byť totožný s verziou tohto dokumentu.