

MASSAGE

Känner du dig spänd i t.ex. nacke och rygg?

Vill du ha en avslappnande massage?

Massage har en rad positiva fysiska och mentala effekter:

Ökar blodcirkulationen i musklerna
Mjukar upp spända muskler
Motverkar stress genom utsöndring av bl.a. oxytocin
Har en allmänt avslappnande effekt mm.

En massagebehandling inleds med att du får fylla i en kort hälsodeklaration. Massagen består av olika massagegrepp och/eller innehåller moment som tryck och töjning. Vi erbjuder avslappnande klassisk massage samt mer specifik massage vid muskulära spänningar. Du kan även få råd om träning och egenstretchövningar

Välkommen att boka hos vår idrottskonsulenter

Du når oss per telefon 073-945 07 56 eller e-post artrogym@capio.se
Tider finns att boka på måndag-torsdag samt varannan lördag.

30 min kostar 300:- och 60 min kostar 500:-

Våra massörer är:

Sabine Ekman

Dipl. Massageterapeut
av Branschrådet Svensk Massage
Cert. Massör

Johanna Carlborg

Dipl. Massageterapeut
av Branschrådet Svensk Massage
Cert. Massör

Fredrik Fällström

Massör
Dipl. Friskvårdskonsult
av Axelsons

Kontrollera med din läkare innan att du får massage om du har följande problem/sjukdomar:

Blödarsjuka

Hjärt-kärlsjukdomar

Kärlproblem (t.ex. mycket åderbräck, proppar, åderförkalkning, inflammation i kärl)

Tar blodförtunnande medicin, t.ex. Waran.