

טיפול בעיסוי מומלץ מאד לעוסקים בספורט

המגזין Fitness & Exercise ממליץ החודש לקוראיו, ובעיקר לאלה העוסקים דרך קבע בפעילות גופנית, לקבל טיפול בעיסוי באופן קבוע. ההמלצה נכונה גם לספורטאים מקצועיים. העיסוי יכול להגדיל את כמות התאים הלבנים והאדומים בדם, לשפר את זרימתו, לספק אנרגיה נוספת ולאפשר שחרור אנדורפינים, שהנם החומרים הטבעיים שהגוף מייצר להפגת כאבים. העיסוי גם עוזר באזורים בהם קיים שריר מתוח, התכווצות, נקעים וצלקות. בשילוב תזונה מתאימה ופעילות גופנית, העיסוי יסייע גם לחטב את הגוף ע"י הפחתת מצבורי השומן. העיסוי עוזר לשרירים להישאר גמישים ומאפשר לאתלטים לתרגל ברמה גבוהה יותר ללא נזקים גופניים, וכן מסייע במניעת בצקות ויכול לייצב את עמוד השדרה, בשילוב עם טיפולים אחרים.

העיסוי חשוב גם לחידוד מנטלי כמו לגופני, הוא משפר את מצב העור, את זרימת הדם, את תנועת הגפיים ועוזר להתגבר על בעיות פיזיות שכיחות כגון מתח בשרירים, זרימת דם לקויה ועוד.

טיפול בעיסוי שנעשה לפני ומיד לאחר פעילות גופנית, ישחרר שרירים כואבים ועייפים, ישפר את הגמישות, ירפא במהירות עומס יתר שהצטבר בגוף וישחרר מתח שהצטבר כתוצאה מהפעילות.

עיסוי טוב- על הדרך

יוזמה במאלזיה: תחנות עיסוי בצדי הכביש לנהגים מתוחים.

הנהיגה הארוכה מתישה? אתה לחוץ ועצבני על הכביש? ממשלת מאלזיה שמחה לסייע לך. אתמול נפתח במדינה מכון עיסוי דרייב אין ראשון על כביש מהיר. מטרתו הורדת מספר התאונות באמצעות עיסוי לנהגים הלחוצים.

"אני מאוד מקווה שהנהגים ישתמשו בשירות החדש" אמר שר התחבורה לסוכנות הידיעות הלאומית. לדברי השר, הנהגים המאלזיים חייבים להבין את החשיבות של מנוחה במצב של עייפות.

השר, שחנך את מכון העיסוי הראשון לאורך הכביש המהיר העובר מדרום לצפון, אמר שבכוונת הממשלה לפתוח מכון עיסוי דרייב אין נוסף באמצע השנה.

מאות אלפי מאלזים נוסעים בכבישים המהירים מדי יום, אולם מס' התאונות – וגם אלו הקטלניות – מזנק בימי החגים כאשר מיליונים יוצאים לנופש מהבירה קואלה לומפור וערים גדולות נוספות.

מהדיווחים בסוכנות הידיעות המאלזית לא ברור, אם הנהגים גם יצטרכו לשלם עבור התענוג המהפכני.