**Jakie są rodzaje masażu w fotelu masującym?**

**Szukasz dobrego i sprawdzonego sposobu na relaks i masaż? Sprawdź profesjonalne fotele masujące! Zanim jednak zakupisz go dla siebie warto dowiedzieć się jakie są <strong>rodzaje masażu w fotelu masującym</strong>, aby dobrać je jak najlepiej do swoich potrzeb i preferencji, a relaks był jeszcze wydajniejszy!**

**Rodzaje masażu w fotelu masującym - Shiatsu**

Warto jest sprawdzić jakie są najpopularniejsze techniki masażu pleców, nóg i pośladów, które są wykorzystywane w najnowszych modelach foteli do masażu. Jednymi z **rodzajów masażu w fotelu masującym** są na przykład japońska technika Shiatsu, w która opiera się na uciskaniu kanałów energetycznych, które przebiegają w ciele człowieka i które mogą zostać zablokowane, powodując fizyczne i psychiczne dolegliwości.

**Rozbijanie - odprężający rodzaj masażu w fotelu masującym**

[Rodzaje masażu w fotelu masującym](https://restlords.com/pl/blog/techniki-masazu-w-fotelu-masujacym/) są różnorodne, jednak ta - rozbijanie - należy do jednej z najbardziej relaksacyjnych. Rytmiczne rozbijanie mięśni w okolicy kręgosłupa powalają na rozluźnienie spiętych mięśni. Przepływ krwi jest znacznie lepszy i pobudza organizm.

**Fotele od Rest Lords!**

O wszystkich *rodzajach masażu w fotelu masującym* przeczytasz na blogu Rest Lords. Tam znajdziesz także najnowsze fotele, które zapewnią błogi relaks każdego dnia!