

MASSAGETERAPI

Massage har både rehabiliterande och förebyggande effekter varav några är:

- Mjukar upp spända muskler
- Blodcirkulationen i musklerna ökar
- Stärker immunförsvaret
- Ökar nivån av kroppens egna ”lugn och ro-hormon”
- Minskar nivån av stresshormoner
- Motverkar smärta från spänningar och andra spänningsrelaterade problem
- Har en avslappnande effekt på kroppen
- God effekt på träningsvärk och ansträngda muskler
- Ökar koncentrationsförmågan
- Sömnen förbättras

Muskulering är nästa steg i att behandla en skada eller ett besvär. I muskulering ingår följande behandlingsmetoder:

- Massage – För att mjuka upp och få igång blodcirkulationen
- Longering – En massageteknik för förlängning av korta muskler
- Triggerpunktsbehandling – Upplösning av spänningar genom ett direkt tryck
- KAT-behandling – KAT står för Kontraktion-Avslappning-Töj och är en teknik som används för att lösa spänningar eller öka rörelseomfånget i en muskel.

LASERTERAPI

Vid en laserbehandling aktiveras och påskyndas cellernas och kroppens självläkning. Laserljuset tillför energi till mitokondrien som är cellens kraftverk och påverkar de celler som, pga skada eller sjukdom, har nedsatt energiproduktion (ATP) och accelererar/normaliserar den produktionen. Enkelt uttryckt kan man säga att laserljuset påskyndar cellens naturliga återhämtning.

Med laserterapi kan man bland annat behandla en mängd besvär som till exempel benhinneinflammation, inklänningsbesvär, muskelsträckningar, länd- och brösttryggssmärter, ledbesvär, överansträngningar och till och med öppna sår.

Priser

- Massage 40 min – 400:-
- Laserterapi 20 min – 250:-
- Terapeutisk behandling (massage och laser) 40 min – 500:-

Kort om mig, David Bjurvald Gistedt

Jag är utbildad Personlig Tränare genom Eleiko (Lic. Eleiko PT). Jag är även utbildad massageterapeut och laserterapeut. Jag har utövat Crossfit sedan 2014, är Crossfit Level 1 Trainer och coachar sedan mitten på 2015. Har ett genuint intresse för kroppen som helhet och att den ska vara välmående, klara alla situationer samt att träning ska vara något roligt och utvecklande!



Besök Maxeffort.se för mer info om priser, behandlingstider osv.

Har ni frågor eller önskar boka tid är ni välkomna att maila mig på david@maxeffort.se eller skicka sms till 070-389 69 29.