

## **Baby Trenują studio treningu dla kobiet**

Myślenice, ul. Daszyńskiego 9

[www.babytrenuja.pl](http://www.babytrenuja.pl)

tel. 735 238 281



### **Jak się przygotować do masażu?**

#### **1. Przyjdź 5 minut wcześniej**

W przypadku spóźnienia Twój zabieg nie zostanie przedłużony w trosce o komfort kolejnej pacjentki.

#### **2. Zadbaj o higienę osobistą**

Przed przyjściem na masaż dobrze wziąć prysznic i założyć czystą bieliznę. Oczywiście masażystka nie odmówi Ci zabiegu, jeśli tego nie zrobisz, ale dzięki temu zarówno Ty, jak i ona będziecie czuły się komfortowo.

#### **3. Depilacja**

Ogolona skóra NIE JEST konieczna do wykonania masażu. Jeśli zastanawiasz się, czy golić nogi/bikini, to oczywiście możesz to zrobić dla własnego komfortu, ale nie rób tego zaraz przed zabiegiem. Może to spowodować podrażnienia i zapalenie mieszków włosowych. Najlepiej ogolić nogi dwa dni wcześniej i przemyć spirytusem, aby zapobiec infekcjom bakteryjnym i stanom zapalnym.

#### **4. Co możesz zabrać ze sobą**

Możesz zabrać własny ręcznik (ręczniki są też bezpłatnie dostępne w gabinecie), obuwie na zmianę (mogą być klapki), wodę, coś do spięcia włosów.

#### **5. Zastanów się czego najbardziej potrzebuje Twoje ciało albo jaki ma problem**

Zastanów się też wcześniej, o co chcesz zapytać, aby nic Ci nie umknęło w trakcie zabiegu.

#### **6. Wyłącz telefon**

Obecność telefonu nie pomaga się zrelaksować, a wręcz przeciwnie. Oczywiście są wyjątkowe sytuacje, kiedy trzeba zabrać telefon ze sobą do gabinetu, żeby czuć się spokojniej. Zwykle jednak warto zadbać przed zabiegiem, aby przez najbliższą godzinę lub dwie nikt nie miał powodu nam przeszkadzać.

#### **7. Nie zażywaj środków odurzających**

Ten punkt chyba nie wymaga komentarza. Fizjoterapeutka ma prawo odmówić Ci zabiegu, jeśli uzna, że jesteś pod wpływem alkoholu lub narkotyków. Są to substancje, które mogą zaburzyć świadome podejmowanie decyzji i zagrozić Twojemu zdrowiu a nawet życiu. Taki zabieg zostanie uznany za wykonany i zostanie pobrana za niego opłata.

#### **8. Zaufaj masażystce**

Kładąc się na stole do masażu jesteś pod opieką dyplomowanej fizjoterapeutki, która zrobi wszystko, co w jej mocy, aby Ci pomóc. Powierzasz jej swoje ciało; jego problemy i potrzeby. Przygotuj się na to, że masażystka może poprosić Cię o odsłonięcie intymnych części ciała (na przykład pośladków). Jeśli będziesz odczuwała z tego powodu jakikolwiek dyskomfort, od razu poinformuj o tym fizjoterapeutkę. Pamiętaj, że masażystka nie ocenia Twojej sylwetki, lecz pracuje z nią dla poprawy Twojego zdrowia i samopoczucia.

Największą nagrodą za naszą pracę jest Twoje zadowolenie i osiągnięcie stanu pełnego relaksu, dlatego otwarcie mów o wszystkich swoich potrzebach, abyśmy mogły uczynić Twój zabieg wyjątkową chwilą.

Zespół Baby Trenują