

# Как быстро отличить хорошего массажиста от плохого

Главное, на что стоит обратить внимание

Профессиональный массажист подарит вам здоровье и расслабление тела, прилив сил и эмоций.

А некачественный массаж – это синяки, боли и потраченные деньги впустую.

Так, как выбрать качественного массажиста?

Обратите внимание на наши советы.

## Мастера массажа видно сразу

Первое, на что стоит обратить внимание — это чистота и опрятность мастера. То, как он выглядит является олицетворением того, что он делает.

Также, присмотритесь к помещению – дорогой ремонт и приятная обстановка, какая косметика стоит на витринах, спросите какие бренды используют в работе – всё это залог качественного массажа.

## Хороший мастер массажа имеет опыт и проходил разнообразные практики

Стоит поинтересоваться о профессиональном образовании, опыте, какие дополнительные курсы проходили, интересные практики и подобном.

## Стоимость массажа

Надо понимать, настоящий мастер массажа не может стоять дешево. Хороший мастер максимально сосредоточен на качественной работе, а не на конвейере клиентов.

## Хороший массажист спрашивает клиента

Грамотный массажист сам спрашивает про травмы, противопоказания, предпочтения и пожелания клиента. Только после сбора всей информации, он сам предложит лучшие рекомендации и техники.

Если вас не спрашивают – а просто предлагают выбрать что-то из меню, то нет вовлечения, личного участия мастера. А это значит, ему всё равно, что с вами потом будет.

Плохие массажисты халатно относятся к санитарным нормам, противопоказаниям, аллергиям, на которые важно обращать внимание, чтобы не навредить клиенту.

Хороший мастер поможет легко расслабиться, снимет зажимы тела. Без этого - массаж не может быть полезным.

## **Плохой лечебный массаж**

Если вы записываетесь на лечебный массаж и вас не спрашивают про здоровье: какие случались травмы в прошлом, какие перенесли операции, про роды – даже не думайте начинать. Мастер – некомпетентен.

## **Появление синяков после плохого массажа**

На следующий день после неудачного массажа на теле могут появиться синяки.

Если вас не предупредил заранее мастер, вероятно, массажист некомпетентен и неправильно работал. Он разрушал ваши сосуды!

Хороший мастер сначала посмотрит расположение лимфоузлов и лимфотока. Массаж с правильными направлениями поможет восстановлению тела и избавит от отёков.

Плохие мастера нарушают правила движения лимфотока, что впоследствии может усугубить проблемы, с которыми пришел клиент или заработать новые.

Появление синяков на теле возможно при корректирующим антицеллюлитном массаже. Но хороший мастер обратит внимание на строение и специфику капиллярной и венозной системы на теле клиента. Он знает, как правильно проводить массаж, чтобы не оставалось синяков и обязательно предупредит о последствиях.

## **Хороший массажист проверит реакцию на аллергию**

Возможно появление разнообразной сыпи при аллергических реакциях, так как в массаже используются натуральные компоненты и масла. Компетентный мастер должен уточнить наличие аллергии.

Для этого, желательно сделать простой тест на аллергию - предварительно нанести масло на небольшой участок кожи клиента для проверки на реакцию (покраснение или зуд).

## **Сильная боль во время и после массажа – признак плохого мастера**

Не должно быть острой боли от массажа – если вы преодолеваете и вам плохо, лучше не мучайте себя и откажитесь продолжать. Вероятно, вам попался плохой мастер.

Хороший специалист сам чутко чувствует и подстраивается под ваше состояние, обязательно спросит, если вам больно и изменит технику.

Да, боль возможна – но она должна быть комфортная, полезная для тела.

## **Ленивый массажист**

Плохой массажист мало двигается и неактивен, статичен. Хороший мастер массажа – всегда в движении, работает ритмично и разнообразно.

## **Плохой массажист – болтливый массажист**

Плохой мастер будет с вами много говорить. Но для качественного массажа, нужно часто сосредотачиваться и прощупывать участки тела. А если с вами постоянно разговаривают, на это не будет времени и возможности сосредоточиться. Поэтому и массаж будет менее качественный и полезный.

## **Сравнивайте мастеров массажа**

Не стесняйтесь сравнивать и пробовать разных массажистов. Так, вы подберёте для себя самого лучшего и сможете отличить непрофессионала.

## **Как проходит правильный массаж**

Хороший мастер сначала разогревает тело. Не спеша изучит индивидуальные особенности, чтобы прочувствовать проблемные участки, зажатости и неприятные ощущения клиента.

Только после изучения всех нюансов, медленно и нежно, с правильной глубиной и интенсивностью, прорабатывают все мышцы, чтобы избежать сильной боли и синяков.

## **Хороший массажист – подарит вам силы, энергию и укрепит здоровье**

В заключение хочется сказать, что важно быть осторожным к своему здоровью и внимательно выбирать мастера массажа. Не стоит доверяться первому попавшемуся и верить на слово.