

## GŁOWICA CIEPŁO –ZIMNO

### Masaż głowicą cold-warm wpływa na:

#### skórę

- ułatwia oddychanie skórne
- poprawia odżywienie skóry
- przyspiesza obieg krwi i limfy
- zwiększa elastyczność i jędrność skóry
- pomaga zwalczać cellulit

#### tkankę mięśniową

- zwiększa wydolność mięśni
- poprawia ich elastyczność i tonus
- regeneruje po długotrwałym wysiłku fizycznym

#### układ krwionośny i limfatyczny

- powoduje gimnastykę naczyń
- ułatwia odpływ krwi żyłnej
- zmniejsza opór krwi w tętnicach, co ułatwia pracę serca

#### układ nerwowy

- działa uspokajająco i relaksująco
- łagodzi objawy stresu