

## Har du vonde muskler?



Oppsøk din godkjente massasjeterapeut idag for konsultasjon ...

### Kvalitet og Seriositet

Ved å oppsøke en massasjeterapeut tilknyttet Norges Massasjeforbund (NMF), vil du alltid være sikret en fagmessig og trygg behandling.



## Cecilie Andersen

Diplomert Massasjeterapeut  
Muskulær soneterapeut

Telefon 909 18 980  
Email ce-and@online.no

KLINIKK AVD. SKI:  
Anolitvn. 16

(Drømtorp – samme lokaler som Bent Thorsen, idrettsterapeut)



Vi tilbyr bedriftsavtale!

**Vi har gavekort på 30 og 45 min massasjebehandling!**

# MASSASJE

- klassisk massasje • strain/counterstrain • revolving
- idrettsmassasje • triggerpunkt massasje • muskulær soneterapi



*Ta din helse på alvor  
– det gjør vi!*

[www.c-touch.no](http://www.c-touch.no)



## Hva er klassisk massasje og massasjeterapi?

Det finnes mange ulike massasjemetoder rundt omkring i verden. De aller fleste har hentet sin basis i den svenske klassiske massasjen (Swedish Massage).

Det er også den mest anvendte massasjemetoden i vesten.

Massasjens popularitet kommer først og fremst av dens brede anvendelsesområde, alt fra en rolig avspennende massasje til en dyptgående massasje i de forskjellige muskelstrukturer.

Massasjeterapi er bearbeiding av vev og muskulatur for å få i gang sirkulasjonen i underhudsvev, muskel- og skjelett strukturer.

Massasjeterapi er en utvidet behandlingsform utover vanlig klassisk massasje.

Den tar for seg årsak og sammenheng, samt behandling /avlastning og treningsveiledning.



## Hva kan massasjeterapi gjøre for deg?

- Fjerner opphopninger av melkesyre og slaggstoffer i muskulatur og bindevev
- Reduserer stress og senker blodtrykket
- Løser opp spenninger i muskulaturen
- Gir mer energi
- Kan bidra til smertelindring ved subakutt skadebehandling
- Øker blodsirkulasjonen i kroppen og blodgjennomstrømmingen i muskulaturen som fører til en sterkere og mer elastisk muskel
- Øker lymfesirkulasjonen
- Har en beroligende effekt på nervesystemet via fredelig hudberøring
- Gir bedre søvn pga mindre anspenthet generelt i kroppen
- Kan gi økt kroppsbevissthet ved bedre kroppsholdning

En massasjeterapeut utdannet ved Axelsons Body Work School bruker flere behandlingsmetoder ut fra hvilken tilstand som skal behandles.

- **Klassisk massasje – muskulering/longering**
- **Strain/counterstrain**
- **Revolving**
- **Segmentsmassasje**
- **Triggerpunkt massasje**
- **Idrettsmassasje**

I dag bygger en diplomert massasjeterapeut sitt arbeid på en utstrakt kunnskap om kroppens anatomi og bevegelsessystemet, nervesystemet, idrettsskader og evt. treningsveiledning.