



Nytan med en massagefåtölj

Först och främst skänker den dig en underbar och avkopplande vilostund, när du själv behöver den. En bra massage kan dessutom göra underverk för att lindra spänningar och ryggsmärtor. Även om det fortfarande är bäst att få massage från en legitimerad massageterapeut, är en elektronisk massagefåtölj ett fullgott substitut. Många tror att massagefåtöljer är en lyxvara men det är framförallt en perfekt lösning för att lindra värk i rygg och nacke samt att ge en välbehövlig avkoppling.

Fördelar med massage och massagefåtöljer

En bra massagefåtölj kan spela en avgörande roll för att lindra ryggsmärtor. Likaså är en bra massagefåtölj utformad för att ge ett visst mått av smärtlindring och avslappning. Att få en välgörande massage i avskildhet i hemmet, på jobbet eller på ett gym och SPA i kombination med bekvämlighet och tidseffektivitet, är de främsta skälen till varför många väljer att använda en massagefåtölj.

Omfattande forskning har visat att det finns tre centrala skäl till varför massagefåtöljen är en bra och väl fungerande terapi:

* Massagen förbättrar de venösa och lymfatiska flödena, bearbetar musklerna och ökar blodflödet. Ett ökat blodflöde underlättar spridning och absorption av näringsämnen in i muskler och vävnader. En ökad lymfcirkulation rensar bort giftämnen ur dessa områden. Resultatet blir att massagen återupplivar det masserade området.

* Massageterapin minskar spänningar och ökar musklernas flexibilitet. Massagen hjälper dig att lösgöra hårda och spända muskler. Stretching och knåda gör att musklerna slappnar av.

* Tjugo minuter i massagefåtöljen ökar kroppens nivå av endorfiner, vilket kanske är den mest positiva effekten av massagen. Endorfiner är ett "må bra" enzym som resulterar i snabbare återhämtning, minskad smärta och minskad oro.

För närvarande är den mest effektiva massagetekniken för massagefåtöljer utformade för att efterlikna Shiatsu och svenska massage. Shiatsu utnyttjar pressning, svepande, klappa, rullande och roterande rörelser. Det avgörande kännetecknet för Shiatsu är dess fokus på att lösa spänningar på särskilda platser i kroppen. Svensk massage kännetecknas av och lång glidande massering samt knådande rörelser. Målet är att främja god och väl fungerande cirkulation.



Uppbyggnad av massagefåtöljen

De flesta massagefåtöljer är utformade för att involvera tre viktiga komponenter avsedda att så nära som möjligt matcha den traditionella massagetekniken:

* Massagestolens motor är den viktigaste mekaniska delen i massagestolen. Den ser till att flytta noder och rullar till nödvändiga områden samt göra de önskade justeringarna av ryggstödet. En massagestol har många förinställda massageprogram som kan användas för att massera hela ryggen. Med styrkonsolen och fjärrkontrollen kan motorn styra massagearmar, noder och rullar som utför massagen. Allt efter de önskemål som du knappar in styrs massagestolens massage till halsen, ryggen, svanken och ben där den utför massagen med en knackande, rullande eller knådande rörelse.



* Massagestolens noder och rullar, vilka varierar i storlek och form, är avsedda att efterlikna fingrar och händer. En massagestol med stora valsar och noder ger en mer generell massage, medan massagefåtöljer med mindre noder och rullar ger mer detaljerade, punkt-riktad massage. Massagen riktas in mot angivna områden av din rygg och kan röra sig på olika sätt, vilket är förprogrammerat systemet. Användaren kan dock alltid justera massagen via noder och rullar på massagestolen så att den passar hans eller hennes behov.



* Datorstödd justerbarhet av massagefåtöljen är kanske den mest väsentliga produktfaktorn. Nästan alla massagefåtöljer är utformade för att automatiskt justeras för vikt, längd och bredd utifrån användarens kroppsstorlek. Detta görs genom att mäta trycket på ryggstödet, justerar höjden på utbuktningen på rullarna och noder. Dessutom görs detta genom att via en kroppsscanning lokalisera specifika områden på just din rygg och kroppsstorlek. Därefter gör massagestolen nödvändiga justeringar för höjd, bredd och tryck utifrån användarens kropp. Via styrkonsolen och fjärrkontrollen kan du även förfina ditt inställningsval.

* Att välja rätt massagefåtölj är en fråga om funktionskrav, prisnivå och design. Dock skall poängteras att det är viktigt att massagefåtöljen har en stabil motor, leder och svetsningar (inte limmad) då den utsätts för ständig påfrestning av vibrationer och ryck. Riktlinjen är att kvalitativt bra massagefåtöljer väger över 100 kg. Prisnivån tenderar att variera från några tusen kronor upp till 30 000 kronor. Då ingår givetvis en produktgaranti. Idag kan man få tag i en högfunktionell massagefåtölj från Bwell för under 20 000 kronor inklusive moms. (se mer på www.bwell.se)

Generella riktlinjer att följa när du söker efter en massagefåtölj

* Grundläggande komfort i massagefåtöljen är viktigt. Sätt dig ner i stolen och få upplev känslan. Vissa stolar kan ha en form eller konturer som bättre passar en viss persons kroppsform.

* Styrkan och variationen på massagebehandlingen. Se till att intensiteten i massagen är lämplig och justerbar. För en mer kraftfull massage, leta efter en stol som erbjuder djupverkande och starka rörelser. Önskar du en mindre intensiv, mer punktrelaterad massage, så kanske du föredrar en massagestol med små rullar och noder och mjukare rörelser.

* Förinställning och justerbarhet av massagefåtöljens program är väsentligt att kontrollera. Vissa massagefåtöljer kan ha ett förval som är specifikt för ett problemområde i ryggen. Andra stolar kan erbjuda större variation. En massagestol med ett stort utbud av justerbarhet är att föredra när den är avsedd att passa flera användare.

* Du bör kontrollera om massagefåtöljen har inbyggd och valfri värmefunktion. Detta är väsentligt då en varm muskel är mycket mer mottaglig för massage än en kall.

* Extrautrustning som inbyggd MP3 ljudanläggning för att kunna lyssna på musik i högtalare och/eller hörlurar är en skön och avkopplande extra njutning.

* Utseendet på massagefåtöljen är något som är mycket individuellt. Massagefåtöljerna finns i många storlekar, former och material. Vissa är gjorda med läder och polerat trä, konstläder och plast, eller andra kombinationer av tyger och material. Tänk på att välja ett stryktåligt material som går att hålla rent.

* Säkerställ att leverantören av massagefåtöljen både har kompetens, erfarenhet och serviceberedskap av att kunna ge rätt service vid behov.



Argument för att satsa på massagefåtoljer för sina medarbetare

Du minskar stress, smärta i nacke, axlar och rygg, samt den allmänna trötthetskänslan efter lång koncentration. Dessutom ökar du kroppens motståndskraft, energi-uppbyggnad, må-bra-känsla och ämnesomsättning. Forskning visar att det lönar sig att koppla av i en massagefåtolj. En kreativ personalutveckling och friskvård med praktiska och skapande övningar och massage öppnar upp våra sinnen. Medarbetarna kan därefter med ny kraft och inspiration ta in nya kunskaper och vara kreativa i de problemlösningar som krävs av oss dagligen. En kreativ och kroppslig återhämtning skapar en balans mellan energi, inspiration, välbefinnande och trivsel på arbetsplatsen. Detta är en bra form av friskvård som därmed kan minska stress och sjukfrånvaro på arbetsplatsen.



Att sitta 10-20 minuter i en massagefåtolj aktiverar ditt ”lugn-och-ro” system, vilket ökar välbefinnandet och blodcirkulationen, stärker immunförsvaret, minskar stressnivån och släpper spänningar i muskulaturen. Vår kropp har ett kraftfullt antistresssystem som motverkar stress och gör att vi tål mer när vi utsätts för påfrestningar. Systemet ger oss vila och låter kroppen läka och växa. En viktig del i antistresssystemet är hormonet oxytocin som bildas i hypothalamus. Anabola processer som näringsupplagring, tillväxt och läkning kräver energi och oxytocin samordnar arbetet genom att fungera både som hormon och signalsubstans. Ämnet finns alltså både i hjärnan och i blodet. Oxytocin bidrar även positivt till att blodtrycket sjunker, det minskar halten av stresshormoner vilket gör att vi tål mer smärta och kan utföra våra dagliga discipliner på ett bättre sätt. De goda hormonerna produceras i större utsträckning och du finner ett välbefinnande. Endorfiner, även kallat för kroppens eget morfin ökar kraftigt och du upplever smärta mindre. Oxytocin är också ett hormon som får oss att må riktigt bra. Detta hormon gör att vi lättare känner oss avslappnade och mindre oroliga.

Massagefåtoljen bidrar till att rensa ut slaggprodukter, stärker läkprocessen vid skador och lugnar själen. Tjugo minuters massage löser upp blockeringar och släpper spänningar så att musklerna kan fungera normalt igen och smärtan försvinner. En annan positiv effekt är att massagen bidrar till att ta kål på dina extrakilon eftersom massagen dels höjer ämnesomsättningen i kroppen och dels löser upp spänningar i musklerna och gör att rörelseförmågan ökar. Det är oftast de farliga stresshormonerna som gör att vi ökar i vikt. Stresshormonerna som adrenalin och noradrenalin minskar vid massage, vilket har betydande positiv effekter för din vikt. Efter massage får du ökad blodcirkulation genom att flera kapillärer vidgas så att musklernas näringsupptag kan öka. Blodet hjälper också till att transportera näring till kroppens organ och föra bort slaggprodukter, vilket gör att du lättare går ner i vikt.

Den största bonusen som vi kan få med hjälp av massage är det låga blodtrycket. På grund av massagen kan du få sänkt blodtryck vilket gör att du kan undvika många livsfarliga sjukdomar som exempelvis blodproppar och hjärnblödningar.

Svensk forskning kring beröringens effekter av bl.a. Professor Kerstin Uvnäs-Moberg på Karolinska Institutet samt forskare i USA vid Touch Research Institute, Miami, har tagit fram ett antal studier i ämnet massagens betydelse för människan och hur beröring som tillämpning inom vetenskap och medicin. TRI har utfört forskning kring massagens effekter i alla stadier av en människas liv.

Dessa studier har bland annat visat att massage har stor betydelse för att:

- Förstärk immunsystemet i positiv riktning
- Minska smärta
- Minskar koncentrationen av stresshormoner
- Lindrar depressiva symptom
- Beröring är livsviktigt för människans överlevnad
- Öka din kraftansamling och energi.