

Masážny akupresúrny chodník

Ciel: ideálny projekt pre ľudí hľadajúcich relax a automasáž chodidiel. Chôdza na boso po takomto chodníku, je vhodná pre ľudí so sedavým zamestnaním, alebo pre ľudí trpiacich bolesťami chrbtice. Nemá žiadne škodlivé účinky, preto ju môžu bez obáv používať mladí, ale aj starší ľudia.

Popis: Vytvorenie automasážneho chodníka so zábradlím a oddychovou lavičkou (sedenie po masáži, alebo ako pomôcka pri vyzúvaní, či obúvaní sa). Z dôvodu antivandalského a exteriérového prevedenia odporúčam urobiť betónové prevedenie.

Benefity – prínosy: Môže sa používať denne na boso od niekoľkých pár minút do niekoľkých desiatok minút. Vďaka vybaveniu chodníka množstvom masážnych okruhliakov, šišiek, zdrsneného betónu, kôry stromov, drevených kolov.... budete po niekoľkých minútach cítiť upokojujúce teplo a vaše nohy sa budú cítiť oveľa lepšie.

Chodenie po takomto chodníku **podporuje správnu cirkuláciu krvi, stimuluje chodidlá, posilňuje unavené svalstvo a dodáva telu energiu.**

Akupresúrny chodník **je založený na teórii akupunktúry.** Akupunktúrne body na nohách **stimulujú celé telo a tým sa postupne zlepšuje jeho fungovanie.**

Nohy nie sú len naše dopravné prostriedky, ale sú tiež veľmi dôležité z hľadiska nervových ukončení. Na nohách je asi 72.000 nervových zakončení nachádzajúcich sa na nohách, ktoré sú spojené s hlavnými orgánmi a časťami tela. Zanedbanie záujmu o nohy ovplyvňuje celé telo. Masážou zlepšime krvný obeh a funkcie všetkých dôležitých orgánov. Pomocou akupresúrneho chodníka budete stimulovať akupunktúrne body na nohách a tak stimulovať celé telo a postupom času zlepšiť jeho fungovanie.

Pravidelné používanie masážneho chodníka má veľa výhod.

Akupresúrny masážny chodník

- stimuluje krvný obeh
- posilňuje imunitný systém a celé telo
- uvoľňuje a relaxuje celé telo
- zlepšuje svalový tonus a môže uvoľniť napäté svaly a unavené nohy
- pomáha očistiť telo toxínov
- umožňuje, aby sa upokojilo po náročnom pracovnom dni
- hlavne pre ľudí so sedavou prácou
- nespôsobuje žiadne nežiaduce účinky
- veľký vplyv na mladých ľudí aj starších

Poznámka: Masáž sa nesmie vykonávať v prípade rakoviny, zápalov, kožných ochorení, opuchov. Masáž počas dňa by nemala mať viac ako 1 hodinu celkovo. V prípade, že sa bolesť zintenzívňuje počas masáže, mala by byť masáž okamžite ukončená. **Masáž chodidiel** nemôže nahradiť všetky predpísané liečby lekárom.

Štúdium udržateľnosti: Masívny betónový podklad a vybrané masážne prvky (okružle kamienky, drsný betón) zabezpečia dlhodobú udržateľnosť bez väčšej potreby zvýšenej starostlivosti. V prípade drevených prvkov, si tieto budú vyžadovať občasnú výmenu spôsobenú exteriérovým opotrebovaním.

Odhadované náklady: Okrem lavičky je tu predpoklad realizácie ľuďmi z údržby, preto bude najväčšou položkou materiál na chodník, z tohto dôvodu náklady odhadujem na cca 1.000 euro.

Inšpiračné fotky možného prevedenia:



Prepojenie chodidiel s orgánmi tela:



Prevedenie v relaxačnom parku v Piešťanoch, takto by to mohlo vyzerat':

<https://www.youtube.com/watch?v=j8Z4YaD7VwU>