**Polacy korzystają z masaży głównie w celach relaksacyjnych. Wiedza jest niewielka. Wyniki badania**

**Prawie połowa Polaków nie wie jakie są korzyści z masażu. Najczęściej korzystamy z nich kiedy mamy ochotę na relaks i wolimy spędzać ten czas sami. Najczęściej na masaż udajemy się do salonu SPA.**

Jak wynika z badania „Jak Polacy korzystają z masażu” serwisu Prezentmarzeń co trzeci Polak korzysta z masażu jedynie sporadycznie. Regularnie korzysta 26% respondentów, a 23% osób tylko wtedy kiedy ma potrzebę.

Większość osób deklaruje, że orientuje się jakie są rodzaje masaży, bo aż 73%. Jednak odnośnie wiedzy jakie korzyści dają poszczególne rodzaje terapii manualnych zdania są podzielone. Prawie połowa nie wie jakie są z nich profity (48%). Najczęściej z masaży korzystamy kiedy mamy ochotę na relaks (34%), kiedy chcemy coś uczcić (29%), niektóre osoby chodzą również regularnie i profilaktycznie (15%). Chętnie korzystamy również na wyjeździe (13%) lub po prostu kiedy odczuwamy ból (9%).

Masaże, które wybieramy mają służyć głównie relaksacji mięśni (30%) i zredukowaniu stresu i napięcia (27%). Ważna jest dla nas również poprawa kondycji skóry (22%) oraz poprawa nastroju i samopoczucia (21%). Jak pokazuje badanie co trzeci Polak z masaży korzysta nawet 2 razy w miesiącu.

Najczęściej masujemy całe ciało (41%), poszczególne partie (36%) oraz twarz (23%). Wolimy korzystać z masaży samodzielnie (55%), czasami z przyjaciółką lub przyjacielem (21%) rzadziej z partnerem lub partnerką (16%). Rzadko kiedy na masaż idziemy z rodzicem (5%) lub dzieckiem (3%). Głównie korzystamy z masaży relaksacyjnych (36%) lub tajskich (22%). Niektóre osoby wybierają również masaż sportowy (14%), estetyczny (12%) lub refleksologię (10%). Co ciekawe najmniej osób korzysta z masażu fizjoterapeutycznego (6%). Na masaż udajemy się najczęściej do salonu SPA (41%), do studia fitness i wellness (29%), do fizjoterapeuty (18%) oraz na domową wizytę u masażysty (12%).

*Na prezent najchętniej wybralibyśmy masaż czekoladą (42%) lub Kobido (23%). Chętnie wybieramy również masaż tajski (18%) i Lomi Lomi (17%). Jak wskazało, aż 82% ankietowanych, masaż jest bardzo dobrym pomysłem na prezent na wybraną okazję. Najchętniej podarowalibyśmy go na różnego rodzaju święta (44%) jak Walentynki czy Dzień kobiet. Jest też często wybierany na urodziny (25%), wieczór panieński (18%) czy randkę (13%). Co ciekawe respondenci wskazali, że najchętniej sprezentowali by go rodzicom (37%), przyjaciółce lub przyjacielowi (34%), a dopiero na trzecim miejscu partnerowi lub partnerce (29%). Wręczyliby go w postaci vouchera (59%) lub karty podarunkowej (34%). Zaledwie 7% osób po prostu zdecydowałoby się zaprosić kogoś na masaż do wybranego miejsca. Na prezent w formie masażu przeznaczylibyśmy głównie 100 – 200 zł (40%) lub nawet 300 – 400 zł (37%).* – mówi Aleksandra Skimina z serwisu Prezentmarzeń

Co ciekawe najwięcej ankietowanych wskazało, że lubi masaże wykonywane kamieniami (35%), na drugim miejscu znalazły się te wykonywane rękami (31%), wybieramy również wykonywanie urządzeniami i akcesoriami do masażu (22%) oraz bańka chińską (12%). Podczas masażu preferujemy takie dodatki jak czekoladę lub aloes (38%), kremy i balsamy (29%), lubimy także masaż z użyciem olejków (22%) oraz świecą i parafinową (11%).