

MASSAGGIO SPORTIVO

Il massaggio sportivo è una manipolazione particolare che prepara, rilassa e aiuta gli atleti e non.

Può essere utile prima e dopo gli allenamenti, così come prima e dopo una gara. Le manovre si concentrano sulle aree del corpo che sono più utilizzate e stressate da movimenti ripetitivi e spesso aggressivi.

Il massaggio sportivo diventa una vera e propria terapia costante che può essere utilizzata come mezzo di recupero per le massime prestazioni, durante l'allenamento o dopo un evento.

Questo tipo di massaggio è appositamente progettato per promuovere la flessibilità, ridurre la stanchezza, migliorare la resistenza e soprattutto per prevenire gli infortuni più o meno gravi.

Il massaggio sportivo è adatto a tutti coloro che si dedicano ad una regolare attività fisica.

Il massaggio :

1. aiuta a rimuovere i prodotti di scarto come l'acido lattico
2. può allungare i tessuti
3. aiuta anche per quanto riguarda la presenza del tessuto cicatriziale
4. apre la micro-circolazione
5. aiuta a ridurre il dolore tramite il rilascio di endorfine
6. rilassa i muscoli
7. riduce l'ansia



Massaggio sportivo

- Decontratturante (gambe, schiena, cervicale)
- Defaticante
- Pre - post gara

- Posizionamento taping elastico

Massaggio anticellulite - linfodrenante

Per informazioni rivolgersi in segreteria o telefonare al numero : 338 4522965