



Masaż sportowy

Zabieg wykorzystuje metody stosowane w masażu klasycznym, ale z użyciem większej siły i bardziej energicznie, po to, by przywrócić mięśniom sprawność, dotlenić je i poprawić krążenie krwi oraz limfy. Dzięki temu ten rodzaj masażu polecany jest wszystkim osobom aktywnym fizycznie, a szczególnie profesjonalnym sportowcom. Jest częścią programów treningowych, wspiera odnowę biologiczną i pomaga utrzymać dobrą formę.

Przeciwwskazania:

- ciąża
- choroby układu krążenia
- infekcje

Wskazania:

- dla sportowców
- dla osób amatorsko uprawiających sport

Możliwe korzyści:

- wsparcie aktywności fizycznej
- krótszy czas regeneracji po treningach
- zwiększona mobilność stawów i mięśni
- poprawa krążenia
- może ograniczać kontuzje
- poprawia metabolizm