

MASSAGGIO SPORTIVO

Il massaggio sportivo è sempre più utilizzato e richiesto in ambito professionale e amatoriale, tanto da essere diventato una parte integrante delle routine degli atleti.

Le manovre di base restano le stesse del massaggio classico svedese con l'aggiunta dello **stretching** e **allungamenti passivi**.

L'azione diretta del massaggio sulla pelle comporta un maggior afflusso di sangue con conseguente **miglioramento della circolazione**, dell'**allungamento** e

della **contrattilità muscolare**, **riduce il dolore**, ripristina la **scorrevolezza dei tessuti**, stimola il **ricambio dei liquidi interstiziali**.

I numerosi effetti si riflettono positivamente a livello cutaneo, muscolare, circolatorio, articolare e del sistema nervoso periferico. Ha un effetto drenante e aiuta a prevenire gli infortuni.

