



STUDIO OLISTICO E MASSOTERAPICO

DI

SALERNO SONIA

VIA MONFALCONE 25, 74121 TARANTO

CELL. 371.58.77.977

SITO: WWW.STUDIOLISTICOSALERNO.IT

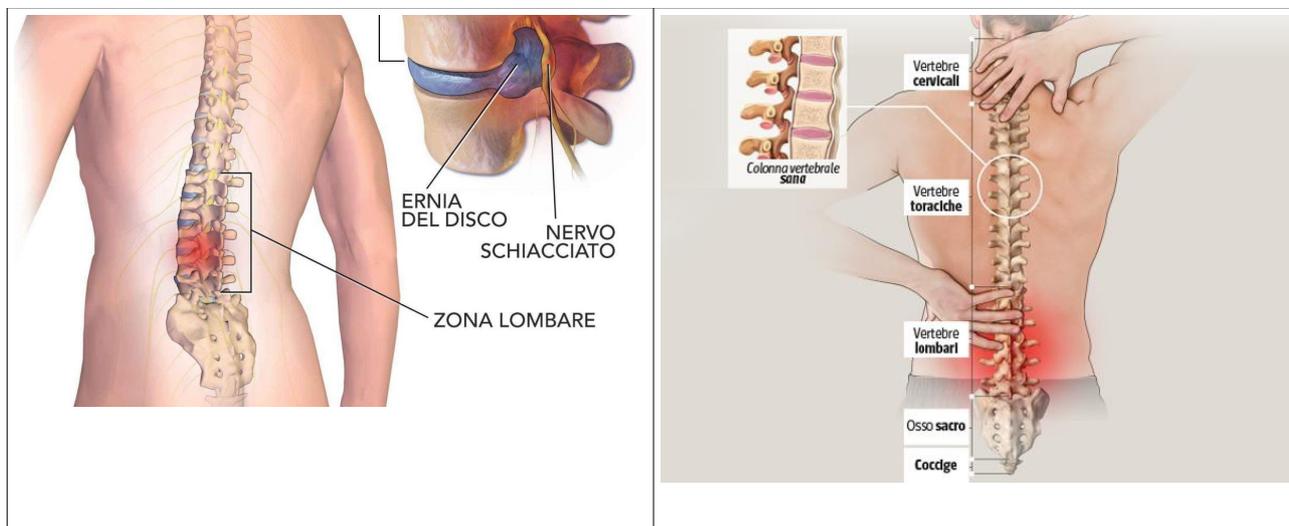
MASSAGGIO Decontratturante

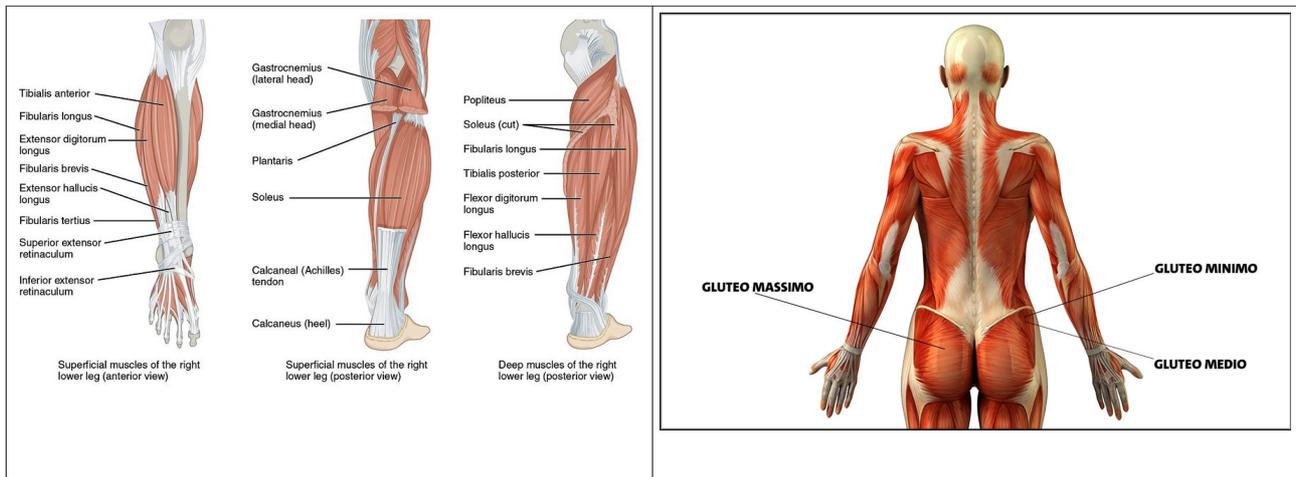
Funzione MASSAGGIO

Il massaggio decontratturante ha la funzione di sciogliere le contratture muscolari causate da movimenti scorretti o sforzi fisici. Esso fornisce l'afflusso di sangue ai muscoli e l'allungamento e allevia le tensioni muscolari. In particolare il massaggio decontratturante:

- Allevia le tensioni e gli spasmi muscolari
- Scioglie i nodi muscolari
- Ripristina l'equilibrio del corpo
- Abbassa la pressione
- Incrementa l'apporto di ossigeno ai muscoli

La contrattura non causa nessuna lesione delle fibre muscolari. E' facilmente rimediabile. Le zone più colpite sono: parte lombare, schiena, muscoli delle gambe, glutei e braccia.





Come Viene Praticato

Si basa su pressioni e tocchi energetici che puntano a stimolare i tessuti muscolari al fine di sciogliere la contrattura.

Una seduta dura circa 45 minuti. Dopo il massaggio la parte dolorante potrebbe essere un po' indolenzita, vuol dire che il muscolo sta tornando allo stato ottimale. Il massaggio decontratturante rientra in quello sportivo e può essere eseguito anche prima di una pratica sportiva perché prepara all'esercizio fisico riscaldando i muscoli e stimolando la circolazione sanguigna con rilascio di endorfine.

A CHI CONSIGLIARLO?

Viene consigliato oltre che agli sportivi, a tutti coloro che necessitano di risveglio muscolare, per alleviare ogni tipo di tensione. E che hanno bisogno di ripristinare l'equilibrio fisico a causa dei disturbi del sistema nervoso. Non è consigliato a chi soffre di osteoporosi, a chi è in stato di gravidanza, a chi ha la pelle lesionata e la pressione bassa, a chi ha patologie cardiache e sta eseguendo una terapia anticoagulante, a chi ha avuto traumi o lesioni spinali.

Benefici

- Scioglimento delle contratture
- Ossigenazione dei tessuti

Articolo a cura di Studio Olistico Salerno
 Via Monfalcone 25
 74121 taranto
 cell:3715877977
 p.iva 03318640731

- **Miglioramento circolazione sanguigna**
- **Eliminazione delle tossine e liquidi in eccesso**
- **Cura di quelle forme di mal di testa che abbiano origine da tensioni muscolari**