



STUDIO OLISTICO E MASSOTERAPICO

DI

SALERNO SONIA

VIA MONFALCONE 25, 74121 TARANTO

CELL. 371.58.77.977

SITO: [WWW.STUDIOLISTICOSALERNO.IT](http://WWW.STUDIOLISTICOSALERNO.IT)

# IL MASSAGGIO SPORTIVO



Il massaggio sportivo ha tre effetti: prepara il muscolo rendendolo pronto all'impegno, lo rilassa dopo l'attività e ne migliora i tempi di recupero. Il massaggio sportivo può essere praticato anche per un semplice rilassamento generale e locale.

## **BENEFICI**

I benefici del massaggio sportivo sono:

rilassamento muscolare

miglioramento della circolazione

favorisce il ricambio del metabolismo

agevola il drenaggio delle tossine prodotte durante lo sforzo

aumenta l'ossigenazione dei tessuti

previene gli infortuni

Articolo a cura di Studio Olistico Salerno

Via Monfalcone 25 – Taranto

Cell, WhatApp: 3715877977

Sito: [www.studiolisticosalerno.it](http://www.studiolisticosalerno.it)

**accelera i tempi di recupero  
produce effetti benefici sul sistema nervoso**



**Bisogna praticare il massaggio:  
prima di un impegno muscolare gravoso  
al termine dell'impegno stesso  
in occasione di una gara  
nei giorni di scarico  
quando si sente la necessità di raggiungere un migliore  
stato di rilassamento**

**Il massaggio sortisce i suoi effetti a livello muscolare:  
regola e normalizza il tono muscolare evitando  
un'eccessiva tensione  
Articolare: migliora la funzionalità e la flessibilità  
dell'articolazione  
Psicologico: Normalizza lo stato emotivo dell'atleta.**