

# **Il massaggio è fondamentale per chi pratica sport!**

Gli sportivi devono avere un buon equilibrio psico fisico, un fisico ben allenato sciolto e scattante, mantenere una corretta posizione ed essere pronti psicologicamente per la competizione.

Le aree del corpo più sollecitate, sono i piedi, le gambe, la schiena e la zona lombare in particolare, le spalle e il collo.

## **Massaggio Sportivo**

Gli effetti di questo specifico massaggio:

- prepara i muscoli all'attività fisica
- riduce le tensioni muscolari
- stimola la microcircolazione locale
- drena, accelera l'eliminazione dell'acido lattico e delle scorie prodotte dall'organismo durante l'attività fisica
- decongestiona e rilassa i tessuti per accelerare la guarigione delle eventuali contratture
- previene gli infortuni.

## **Massaggio Generale**

Effetti prodotti dal Massaggio Generale:

- favorisce la circolazione del sangue e della linfa
- aumenta il tono muscolare
- stimola l'eliminazione delle tossine

## **Massaggio Antistress**

Gli effetti del massaggio antistress:

- scarico della tensione nervosa
- rilascio delle tensioni sia corporee sia mentali
- stimolo della produzione di endorfine che hanno capacità analgesiche, regolano l'umore e più in generale sono regolatrici di molte funzioni e processi che avvengono nel corpo.

## **Taping Neuromuscolare**

Effetti prodotti dal Taping

- recupero della funzionalità fisica in modo naturale mantenendo il più possibile la funzione del tono muscolare e della fascia muscolare
- aumento della circolazione linfatica e sanguigna.

Massoterapia (MCB)

Naturopatia e Floriterapia

Loretta Saudella

Via Don Gnocchi 8

20064 Gorgonzola

Cell 338 5310745 - E-mail:lorettasaudella@gmail.com

**A richiesta presso il Vs domicilio o presso la vostra associazione sportiva**

## Massaggio Sportivo

Il Massaggio Sportivo riveste un ruolo importante in ogni tipo di preparazione atletica ne aumenta la capacità e la prestazione atletica; si esegue in tre tempi diversi in rapporto allo sforzo atletico: pre gara, fase di preparazione muscolare e tendinea, post gara fase di recupero veloce della stanchezza, defaticante drenante e decontratturante per i muscoli, tra una gara e l'altra per mantenere o migliorare la capacità muscolare.

Le controindicazioni sono legate a stati febbrili, problemi cutanei, fratture.

## Massaggio Generale

Il Massaggio Generale è il massaggio maggiormente praticato in assenza di esigenze specifiche, permette di conservare una buona tonicità muscolare, previene la decadenza dei tessuti, rilassa la mente.

## Massaggio Antistress

Il massaggio Antistress fa parte di quella categoria di massaggi elaborato proprio per eliminare tutte le tensioni mentali e fisiche prodotte da una società che vuole tempi sempre più veloci di risposta. Lo stress è un fenomeno molto studiato a causa dei suoi risultati sull'uomo: problemi di insonnia, iper agitazione, stanchezza, esaurimento psico fisico e tutto quanto prodotto dalla risposta del corpo a sollecitazioni eccessive.

## Taping Neuromuscolare

Il Taping è un nastro di cotone ipoallergico, elastico, adesivo, permette alla pelle di traspirare, non è imbevuto di farmaci, si integra il più possibile con la pelle e i muscoli, é applicato al corpo in un modo specifico in relazione al problema da trattare.

## Trattamento Shiatsu

Lo Shiatsu si differenzia da tutti gli altri massaggi, lavora sui canali energetici dell'uomo. Riveste un ruolo importante nelle varie tecniche di massaggio perché ripristina il benessere psico fisico globale; esaminato il corpo umano da un punto di vista energetico lo si definisce come il risultato di una forza vitale chiamata *Ki* che funge da collegamento comune tra tutti i tessuti e gli organi del corpo, poiché il *Ki* rappresenta l'essenza della vita.

## Effetti prodotti dallo Shiatsu

- aumento della determinazione
- riduzione dell'ansia e dello stress
- promozione dell'elasticità dei tessuti muscolari
- promozione dell'armonico funzionamento delle ghiandole interne
- stimolazione del funzionamento degli organi interni
- ripristino dello stato emozionale
- in generale benessere psico-fisico.