

SPORTMASSAGE

Is het toepassen van een complex van handgrepen op een ontbloot en ontspannen lichaamsdeel van een gezonde sportbeoefenaar met het doel om diens lichamelijke conditie te verbeteren, te bestendigen en/of eventuele nadelige gevolgen van die sport weg te nemen, of deze zo min mogelijk te voelen.

Natuurlijk kunnen deze handelingen ook heel goed buiten de sport van toepassing zijn. Ik denk hierbij aan bijzondere of zware arbeidsomstandigheden. Een (sport)masseur zal en mag geen posttraumatische en pathologische gevallen behandelen. Het gezonde lichaam is het uitgangspunt.



Mensen met klachten in het bewegingsapparaat (maar ook van andere aard), waar de begeleiding van (sport)massage een verbetering kan brengen zijn van harte welkom.

Wat kunt u verwachten van (Sport)massage?

Massage is een goede manier om de dagelijkse en specifieke inspanningen van het lichaam te ondersteunen. (Sport)massage werkt ontspannend en heilzaam. Die ontspanning brengt naast een gevoel van rust nog meer voordelen met zich mee. Subtiële invloeden op het lichaam zonder dat men zich daar meteen van bewust is.



De effecten zijn: verbetering van de doorbloeding, spierspanning, stofwisseling en de lokale condities van de huid. Pijnbestrijding en het losmaken van verklevingen. Algehele ontspanning en stimulering ondersteunt het functioneren van de totale mens en heeft invloed op het welbevinden

Doel: Door middel van doelgericht handelen (masseren, testen, bandageren en verwijzen) en advisering de lichamelijke (en daardoor ook de psychische) conditie van de cliënt in stand te houden en/ of te verbeteren.