Beneficios del masaje descontracturante

El masaje descontracturante además de aliviar el dolor o disolver la contractura tiene otras repercusiones en la salud:

- Activa la circulación sanguínea.
- Elimina toxinas
- Tiene un efecto relajante .
- Alivia migrañas y dolores de cabeza.
- Ayuda a evacuar mejor.
- Mantiene la piel elástica.

Beneficios del masaje relajante

🔶Relaja el cuerpo y la mente eliminando el sentimiento de ansiedad.

🔶Reduce y elimina dolores musculares.

🔶Fortalece la circulación sanguínea.

🔶Mejora el sistema nervioso.

🔶Crea un sentimiento de bienestar.

🔶Ayuda a la eliminación de toxinas y células muertas.

🔶Recobra energía y cansancio acumulado (promovido por estrés, ejercicio o esfuerzo físico)

🔶Contribuye a la digestión de nutrientes y eliminación de desechos.

🔶Estimula el apetito sexual

👉🏽 Mejora la flexibilidad

👉🏽 Se recupera la musculatura de forma más rápida

👉🏽 Mejora el flujo de la sangre

👉🏽 Ayuda a controlar el dolor muscular y espasmos

👉🏽 Estimula la relajación del cuerpo

👉🏽 Estiramiento y relajación de los músculos

👉🏽 Ayuda a la prevención de lesiones

1. 🤲🏻 Masaje de mantenimiento: dado con regularidad antes o después del entrenamiento.

2. 🤲🏻 Masaje de competición: se usa como calentamiento previo a la competición para reducir la excesiva tensión muscular y mental.

3. 🤲🏻 Masaje post: ayuda con el proceso de recuperación.