



Masaje deportivo



Descripción general

Si usted es un atleta, sabrá cuán importante es cuidar de sus músculos y sus articulaciones. Los dolores musculares y la rigidez pueden causar lesiones, y el ejercicio vigoroso puede lesionar sus tejidos. El masaje deportivo puede ser de ayuda. Está diseñado para tratar a los atletas, pero esta técnica puede ser de utilidad para cualquier persona.

Evaluación

Antes de un masaje deportivo, su terapeuta hablará con usted acerca de cualquier dolor o problema que pueda estar padeciendo. Usted le indicará en qué partes específicas de su cuerpo desea que el terapeuta se enfoque. Los distintos deportes trabajan diferentes grupos musculares y su terapeuta ajustará su plan de tratamiento según sus necesidades.

Sesión de masajes

Durante el masaje, usted se acuesta cómodamente sobre una camilla acolchada, mientras su terapeuta utiliza una variedad de técnicas para estirar y estimular sus músculos y articulaciones. Un masaje deportivo antes de un ejercicio extenuante puede ayudar a prevenir lesiones. Un masaje deportivo después de una competencia puede ayudar a que su cuerpo se relaje y se recupere.

Tratamiento seguro

El masaje deportivo es una manera segura y eficaz de ayudar a su cuerpo a mantenerse sano. Es posible que le resulte beneficioso un plan de atención prolongado.