



### Wat is Sportmassage?

Sportmassage wordt toegepast om vermoeidheidsverschijnselen, die het directe gevolg zijn van een lichamelijke inspanning, terug te dringen. De stofwisseling wordt door de massage positief beïnvloed.

Tevens is het mogelijk sportmassage toe te passen om het lichaam beter voor te bereiden op belasting. De massage is dan onderdeel van de warming-up.

### Wat doet een Sportmassage voor u?

Door de massage zullen de haarvaatjes in de huid en spieren zich verder gaan openen, waardoor er een duidelijk toename van de doorbloeding optreedt. Hierdoor zullen de gevormde afvalstoffen beter worden afgevoerd en wordt spierpijn zoveel mogelijk voorkomen.

Een effect bij vrijwel iedere vorm van massage, dus ook bij sportmassage, is psychische en lichamelijke ontspanning.

### Voor wie is deze massage geschikt?

Intensieve sportbeoefening kan leiden tot overbelastingsverschijnselen met als gevolg een

achteruitgang van de weefselstructuren, waardoor de kans op een blessure toeneemt. Door sportmassage blijft het lichaam van de sporter gezond, presteert het beter en de kans op blessures neemt aanzienlijk af.

Echter, sport en verrichtingen in het dagelijks leven hebben vaak dezelfde invloed op ons lichaam, daarom is sportmassage ook voor niet-sporters erg zinvol

De duur en de kosten van de behandeling

Een sportmassage duurt circa 30 minuten en de kosten bedragen € 25,-.