

Il massaggio sportivo, specifico per ogni genere di disciplina, ha lo scopo di ottimizzare la prestazione dell'atleta e migliorare il recupero dopo un'intensa attività.

Questo tipo di massaggio può essere praticato in preparazione di un gesto atletico (massaggio pre-gara), con azioni mirate ad aumentare la vascolarizzazione, attivare il sistema nervoso, riscaldare il muscolo, oppure può essere eseguito in seguito ad uno sforzo fisico (massaggio post-gara), con l'obiettivo di recuperare al meglio le forze, attraverso un'azione drenante, decongestionante, decontratturante e defaticante.

Il massaggio sportivo non si rivolge solo agli agonisti o professionisti, ma a tutti coloro che praticano sport e desiderano sfruttare al meglio il proprio potenziale, trovando una forma sempre al top, anche attraverso la cura e preparazione del corpo.