

Sportmassage



Art of Care



Informatie Blad

Sport Massage
Ayurvedische Massage Therapie
Reiki Behandelingen
Myofascial Release Therapie
Hoofdpijn Behandeling

Sportmassage is een weldaad voor je spieren.

De sportmassage is in principe voor iedereen.

Voor iedereen:

Massage heeft ook invloed op het welbevinden ("feeling-good-gevoel"). De gespannen spieren, waarvan bekend de stijve nek, komen meer tot rust. Iedereen heeft een druk leven, een moment voor jezelf is zeker een goed middel om het drukke bestaan beter aan te kunnen. Tenslotte kan de boog niet continue gespannen staan!

Voor sporters:

Massage is een goede manier om je voor te bereiden op een prestatie en zeker een goede manier om afvalstoffen af te voeren uit de spieren. De massage helpt je ook mentaal te focussen en de prestatie achteraf te evalueren.

Afvoeren van afvalstoffen

Massage bewerkstelligt afvoer van afvalstoffen in de spieren. Deze afvalstoffen kunnen ontstaan zijn door sport, andere grote inspanningen of voortdurende spanning, bijvoorbeeld computer-werk of stress op het werk. De massage zal de vermoeidheid in de spieren laten afnemen.

Het voordeel van goed ontspannen:

U kunt als u goed kunt ontspannen, kunt u de lichamelijke klachten beter aan. Ongemakken als spierpijn, spanningshoofdpijn, en nekpijn kunnen met de tijdige ontspanning verminderen of misschien wel verdwijnen.

Sportmassage omvat meer dan massage alleen:

De sportmasseur heeft ook kennis van taping, bandageren, EHBSO, Anatomie, Fysiologie en verzorging

Kort samengevat zou de omschrijving sportverzorging meer juist zijn.



ACE Sportmasseur

Vertrouwd en veilig:

Calibris Contract en haar producten zijn geaccrediteerd door de accreditatiecommissie van het Kwaliteitsregister Verpleegkundigen & Verzorgenden

Art of Care

Bredesteeg 35
4054NK Echteld

Tel. 0344 63 20 14
fax. 0344 62 66 08
informatie@artofcare.nl
k.v.k.nr. 59997788
www.artofcare.nl