

## Massagens Desportivas

Written by Administrator

Saturday, 11 April 2009 21:49 - Last Updated Friday, 27 November 2009 10:42

---

Cada vez mais os desportistas e as pessoas que vão ao ginásio estão a aperceber-se que uma massagem pode beneficiá-las em várias formas. A massagem não só ajuda á rápida recuperação de lesões em qualquer tipo de atleta como também pode ser usada como um método preventivo para quem puxa pelo seu corpo até aos limites.

Para os desportistas profissionais ou para os praticantes casuais, as massagens desportivas podem auxiliar na recuperação em dias ou até semanas.

Fadiga crónica ou lesões musculares podem resultar em uma diminuição do fluxo de oxigénio e nutrientes até aos músculos. Combinando a massagem com o exercício que pratica aumenta o fluxo sanguíneo e promove a recuperação muscular.

Nas Massagens desportivas utiliza-se técnicas de [massagem de relaxamento](#) destinadas a relaxar os músculos e aliviar a tensão acumulada durante os exercícios.

Os benefícios de uma massagem nesses casos incluem um alívio da tensão muscular e da dor crónica e redução da pressão sanguínea. A prática regular de massagens pode também ajudar as pessoas que sofrem de edemas, tendinites e artrites. Os sintomas relacionados com a fibromialgia também podem ser reduzidos com a prática regular de massagens.

Quer seja um desportista profissional ou apenas um atleta de fim-de-semana, as sessões regulares de [massagens](#) ajudá-lo-ão a melhorar o seu desempenho físico e o seu bem estar.