

Masaż sportowy

(z zastosowaniem urządzenia rehabilitacyjnego UMR -2)

Masaż sportowy to nieodłączny element treningu każdego sportowca, który ma wiele wspólnego z **masażem klasycznym**, z tą różnicą, że jest wykonywany przy użyciu większej siły i energii. **Masaż sportowy** to nieodłączny element odnowy biologicznej, który jest wykorzystywany w profesjonalnych programach treningowych. Ponadto **masaż sportowy** pomaga zapobiegać **kontuzjom**, likwiduje skutki przetrenowania, rozgrzewa i relaksuje mięśnie oraz zapobiega **zakwasom po ćwiczeniach**. Masaż całego ciała sportowca przypomina **masaż izometryczny**, którego celem jest odbudowa **masy mięśniowej** i przywrócenie sprawności mięśni sprzed urazu.

Masaż sportowy wykonywany jest w celu:

- uniknięcia kontuzji,
- rozluźnienia mięśni,
- rozgrzania mięśni,
- **poprawy metabolizmu**,
- zlikwidowania skutków przetrenowania;
- usunięcia stanu zmęczenia mięśni i całego organizmu,
- przyspieszenia krążenia krwi i chłonki,
- poprawienia dopływu produktów odżywczych do mięśni.

Masaż sportowy to rodzaj masażu, który jest przeznaczony szczególnie dla sportowców. Przypomina on masaż izometryczny, ponieważ pomaga w odbudowie i przyroście **masy mięśniowej** oraz siły mięśniowej, a ponadto redukuje **tkankę tłuszczową** znajdującą się pod skórą.