Massaggio sportivo: Massaggi di breve durata

I filmati cui rimanda questo articolo introducono ad un massaggio sportivo semplice. Le zone trattate sono la parte posteriore del corpo, la cintura scapolare e la schiena.

Con l'aiuto di questi filmati si possono eseguire dei massaggi sportivi semplici e polivalenti, che possono essere effettuati da tutti.

Gli esempi sono eseguiti tutti con i vestiti. Chi lo desidera può tuttavia scegliere l'opzione «direttamente sulla pelle» ma in questo caso si consiglia di utilizzare un prodotto che agevoli lo scorrimento delle mani sul corpo (olio per massaggi, lozione, ecc.) per evitare di irritare l'epidermide.

- Massaggi: parte posteriore del corpo (11 filmati)
- Massaggi: cintura scapolare e schiena (10 filmati)

Fonte: Hans Peter Hari

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO