

Rigenerazione – Massaggio: In superficie per agire in profondità

I massaggi provocano un effetto benefico a tutto il corpo. Stimolano l'irrorazione sanguinea, favoriscono l'eliminazione dell'acido lattico, alleviano i dolori muscolari e abbassano il tono muscolare. Qualche esempio nell'aiuto seguente.

Il massaggio migliora il rendimento sportivo dell'atleta, poiché aumenta le attività metaboliche e riduce le contrazioni muscolari, accelerando in questo modo il processo di rigenerazione.

[Rigenerazione – Massaggio: In superficie per agire in profondità](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ