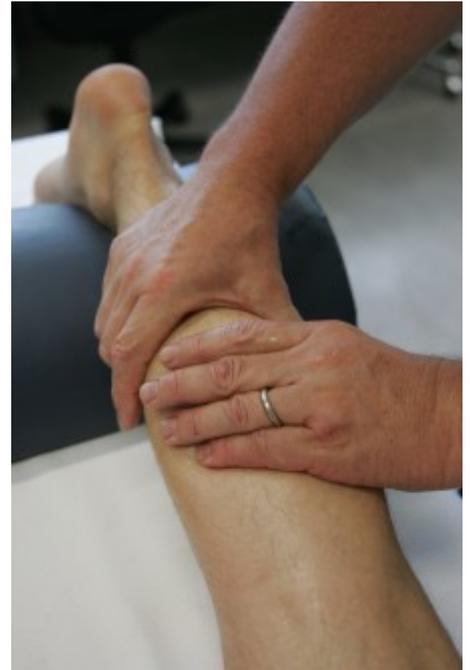


Régénération – Massage: Baume pour le cœur et le corps

Les massages ont un effet apaisant pour l'ensemble de l'organisme (détente physique et mentale): amélioration de la circulation sanguine, évacuation des résidus métaboliques, relâchement des tensions musculaires et diminution du tonus musculaire. Le point avec ce moyen didactique.

Le massage représente une partie de la (physio)thérapie manuelle. En sport, la technique du massage peut être une mesure adoptée pour améliorer la capacité de performance d'une part, et d'autre part, un moyen de récupérer plus efficacement en relâchant les tensions physiques (tensions musculaires, courbatures) et psychiques.

Régénération – Massage: Baume pour le cœur et le corps



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO