

Gesundheitstipp

Klassische Massage

Egal ob Profi- oder Gesundheitssportler, wer genießt nicht gerne eine gute klassische Massage zur Regeneration beanspruchter Muskulatur?

Bei Leistungssportlern nicht mehr wegzudenken, ist es auch allen Breitensportlern, bei denen der Spaß im Vordergrund steht, ein großes Bedürfnis, sich mit einer wohltuenden Massage zu entspannen. Gemütliche Atmosphäre, wohlriechende Öle und Körper und Geist können so richtig relaxen. Der Muskeltonus (Spannungszustand eines Muskels) wird durch verschiedene Techniken und Griffe gesenkt, Schlackstoffe somit abtransportiert, und die gesamte Muskulatur bekommt die Möglichkeit sich vollständig zu regenerieren. Das ist wiederum wichtig, um sich den folgenden Trainingseinheiten mit voller körperlicher Leistungsfähigkeit widmen zu können. Also gönnen Sie Ihrem Körper ein bis zweimal pro Woche entspannende Massagen, wenn dementsprechende Belastungen erfolgen. Tipp von Herrn Mag. Roland Jachs, Sportwissenschaftler vom Moorheilbad Harbach.

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter www.xundheitswelt.at.