

## TRATAMIENTO DE MASAJE DEPORTIVO

### 5 beneficios de realizarse un masaje deportivo

¿Te gusta el deporte? ¿Prácticas frecuentemente alguna actividad física? El hecho de realizar ejercicio físico de manera rutinaria, más allá de ofrecerte numerosos beneficios y mantenerte en forma, desgasta al organismo.

Aunque realices tus actividades deportivas de manera segura y siguiendo las recomendaciones necesarias, el cansancio y el desgaste físico y mental tarde o temprano aparecen. Una buena forma de evitar la aparición de problemas físico es realizarse masajes deportivos.

Los masajes deportivos tienen el objetivo de reducir la tensión y el estrés que se produce en el cuerpo. De este modo ayuda a la recuperación y evita la aparición de lesiones. Descubre 5 beneficios de realizarse un masaje deportivo y mantén tu organismo sano.

### Por qué realizarse un masaje deportivo

Saber por qué realizarse un masaje deportivo pasa por las ventajas que éste ofrece. Conoce los beneficios de los masajes deportivos y de qué forma puede influir en tu actividad física y tus ejercicios.

#### Mejora la flexibilidad

La flexibilidad es un aspecto importante en muchos deportes. El hecho de aplicarse masajes deportivos de manera periódica ayuda a la expansión de los tejidos musculares en una dirección multidireccional y favorece la flexibilidad de músculos y articulaciones. Además, el masaje también puede tener impacto sobre la vaina muscular alrededor de los ligamentos, cosa que favorece la liberación de la presión almacenada y el estrés.

#### Aumenta la permeabilidad

Aplicarse un masaje deportivo hace que los agujeros microscópicos de la membrana de los tejidos se amplíen y los líquidos y nutrientes lleguen más fácilmente. De igual modo, el material desechable como el ácido láctico es expulsado a mayor velocidad. Este beneficio supone que el organismo se recupere de una forma más rápida.

#### Mejora el flujo de la sangre

La circulación de los tejidos musculares mejora con los masajes deportivos. Esta terapia favorece la dilatación de los vasos sanguíneos para recoger aire fresco y que los componentes nutritivos sean transportados con mayor comodidad por el organismo. Asimismo, un masaje de descarga después de correr ayuda a recuperarse más rápidamente.

#### Ayuda a controlar el dolor

El estrés y la retención de materiales de desecho en uno o varios músculos del organismo puede derivar en dolores o lesión. Aplicarse un masaje deportivo ayuda a la desaparición de esta sensación. Además, reduce la sensación de ansiedad y se deshace de los residuos.

Otro de los beneficios del masaje deportivo es la estimulación de la liberación de endorfinas.

#### Estimula la relajación del organismo



Los masajes terapéuticos crean en el organismo un entorno que genera sensación de calor, aumentando el flujo sanguíneo y mejorando la flexibilidad de músculos y articulaciones. Este tipo de características pueden favorecer el desempeño de una situación de estimulación de los receptores físicos de tu cuerpo, y la generación de relajación para el deportista.

El masaje deportivo no tiene por qué realizarse cuando sientas molestias o estés lesionado. Ahora ya conoces los beneficios de aplicarse esta terapia. No solo sirve para prevenir de futuras lesiones, sino para acondicionar al cuerpo y hacer que se sienta mejor durante la realización de cualquier tipo de actividad física.

¿Alguna vez te habías aplicado un masaje deportivo? Conociendo los 5 beneficios de realizarse un masaje deportivo ya no tienes excusa para incluirlo periódicamente en tu rutina y así, ir descubriendo las ventajas.

## Ventajas de los masajes terapéuticos

El masaje terapéutico es de los más recomendados cuando hay una dolencia. Es así, ya que a diferencia de los descontracturantes o relajantes, no se enfocan solamente en el dolor muscular, sino en otras cuestiones.

- Mejorar las defensas: estimulando el sistema inmune y evitando las infecciones.
- Relajar los músculos: eliminando las contracturas musculares.
- Desintoxicar el cuerpo: mejorando la circulación sanguínea.
- Evitar el envejecimiento: nutriendo las células del cuerpo.
- Liberar tensiones: soltando lo reprimido en el interior.
- Alivia dolores: tonificando y relajando el sistema nervioso.
- Aclarar la mente: ayudando a tener más claridad y tomar mejores decisiones
- Mejorar la autoestima: estimulando la confianza y amor propio.
- Tratar la depresión: equilibrando los neurotransmisores cerebrales.
- Tonificar los músculos: manteniéndolos nutridos con una buena irrigación sanguínea.

## Beneficios de los masajes

Relajan los músculos

No sólo por culpa del estrés es que nos duele la espalda, los hombros, el cuello, la cintura, etc. También puede deberse a una mala postura (estar todo el día frente al PC, por ejemplo), dormir mal, hacer algún esfuerzo, levantar peso, etc.

- Los dolores musculares surgen como consecuencia de una tensión y además una mala circulación de la sangre por esa zona.
- Gracias a los masajes se pueden aliviar estos problemas.
- Esto sucede al estimular el flujo sanguíneo y también el oxígeno, para que ambos “viajen” por todo el organismo sin obstáculos.



## Reducen los dolores corporales

En el caso de las mujeres, muchas experimentan grandes dolores los días previos a la menstruación. En conjunto, tanto hombres como mujeres pueden sufrir molestias abdominales en primera instancia y también en otras partes del cuerpo.

- Estos pueden deberse a una mala alimentación, poco ejercicio, estar sentado muchas horas, beber poca agua, etc.
- Los masajes actúan estimulando esas zonas doloridas y activando los nervios para enviar señales al cerebro, quién se encarga de bloquear el dolor.

Al realizar masajes se reducen el estrés

Se dijo anteriormente, pero vale la pena repetirlo. El estrés es el mal que más dolores y trastornos trae a nuestra vida.

Los masajes sirven para olvidarse, aunque sea por una hora (o lo que dure la sesión) de los problemas en el trabajo, con la familia, con la pareja, con las cuentas, etc.

- Pero, además, ayudan a liberar la presión que generan las obligaciones y pendientes en tu vida.
- Relajan todos los sentidos, también permiten dormir mejor.
- También ayudan a reducir los niveles de ansiedad y nervios que aquejan a miles de personas.
- A su vez, mejoran el estado de alerta, ayudando a ser más precisos y veloces para realizar ciertas tareas, como ser cálculos matemáticos.
- Quitan el dolor de cabeza, las jaquecas y las migrañas, aún las crónicas.

## Mejoran el aspecto de la piel

Esto se debe a que los masajes estimulan la circulación de la sangre por todo el cuerpo. Siendo aliados de cualquier tratamiento de belleza.

- La piel se vuelve más suave, más firme y más bonita.
- Ideal para los que padecen acné, manchas, arrugas, líneas de expresión, envejecimiento, etc.
- La belleza y los masajes son “amigos inseparables”.

Realizar masajes quita los tan famosos “nudos”

Las malas posturas en el escritorio, por ejemplo, son las que más generan estas contracturas que se conocen popularmente como “nudos”.

Los músculos responden a nuestros hábitos contrayéndose por largos períodos, lo que causa dolores, aglomeración de fibras musculares e inflamación.

No nos permite concentrarnos en lo que estamos haciendo y pueden limitarnos en nuestras actividades.

- Al realizar masajes terapéuticos se movilizan esas “placas” y a la vez se desintoxica el cuerpo.
- Lo que ayuda a aliviar las tensiones emocionales además de las físicas.



Facilitan los tratamientos contra el cáncer

Realizar masajes es útil para aquellos pacientes que deben tratarse ciertas enfermedades graves como es el cáncer. Sobre todo, en los casos de quimioterapia.

Las sesiones de masajes ayudan a aliviar el dolor, las náuseas, la fatiga, el insomnio, la depresión y además la ansiedad.

Ver también: Consejos para dar masajes relajantes

Permiten adelgazar

Son esenciales si el problema del sobrepeso se debe a la acumulación de líquidos. Los masajes linfáticos sirven para eliminar todo aquello que “está demás” en el cuerpo.

- Son muy buenos también para las mujeres embarazadas o que dieron a luz recientemente, también para los que fueron operados o padecen gota, etc.

Un buen masaje nos viene muy bien en cualquier momento. No olvides que el cuerpo también necesita relajarse y liberar tensiones. Los masajes no solo son estéticos, estos también ayudan a mejorar la salud.

## ¿Como se tarifican las sesiones?

En Relax Pobla te facilitamos varios métodos de pago para cuidar tu espalda:

- Bono 5 Plus: 5 sesiones de 60 minutos por 139,99€\*.
- Bono 5: 5 sesiones de 30 min por 69,99€\*.
- Bono 10 Plus: 10 sesiones de 60 min por 269.99€\*.
- Bono 10: 10 sesiones de 30 min por 139€\*.
- Sesión única por 15€/30 minutos o sesión de 60min por 30€. (incluye bono\*)
- Sesión Extendida por 20€/30 minutos o sesión de 60 min por 40€.
- Sesión Tailandesa: 30€/30 minutos o sesión de 60min por 60€.

