

El masaje y sus beneficios

¿QUÉ ES EL MASAJE?



La masoterapia o terapia del masaje es una técnica manual que consiste en amasar los tejidos blandos del cuerpo (músculos, tendones, ligamentos y otras estructuras), mediante la aplicación de movimientos de presión y fricción superficiales y profundos.

INDICACIONES DE MASAJE



El masaje está indicado en el alivio del dolor muscular, la mejora de la circulación sanguínea, la rehabilitación de lesiones, la relajación de los músculos después de realizar ejercicio, los trastornos de la postura, la mejora de la flexibilidad, la reducción del estrés y la ansiedad, y la mejora de la calidad del sueño.

BENEFICIOS DEL MASAJE



- Alivia la tensión y el dolor muscular
- Mejora la circulación sanguínea
- Estimula al sistema linfático
- Reduce el estrés
- Promueve la relajación
- Mejora la calidad del sueño

TÉCNICA DEL MASAJE



Los amasamientos se pueden realizar con los pulgares, con la yema de los dedos y con las palmas de las manos. La dirección del amasamiento puede ser **lineal** (a), **haciendo círculos** (b), **haciendo presiones discontinuas** (c) o **haciendo un movimiento de vaivén** (d).

a.



b.



c.



d.

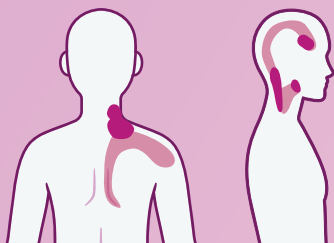


¿Cómo realizar un masaje efectivo con *Physiorelax® Forte Plus*?

A continuación, se exponen las recomendaciones de uso de la crema, explicando la técnica de masaje más adecuada en función del área a masajear, así como el tiempo de aplicación del masaje.

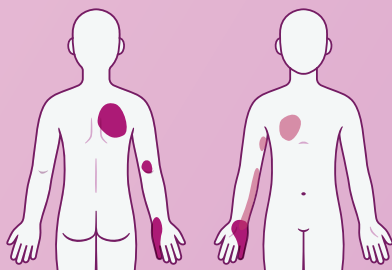
Músculos del cuello (cervicales) y hombros

- **Dirección del amasamiento:** círculos (b) o presiones discontinuas (c)
- **Tiempo del masaje:** si es automasaje: entre 5-10 min., si recibimos el masaje: entre 15-20 min.



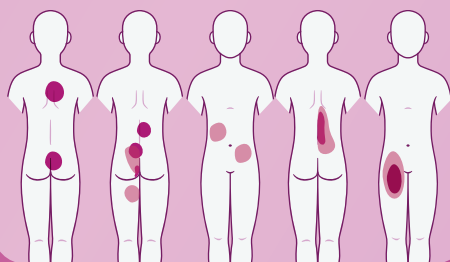
Brazos y manos

- **Dirección del amasamiento:** lineal (a) o círculos (b)
- **Tiempo del masaje:** Si es automasaje: entre 10-15 min., si recibimos el masaje: entre 20-25 min.



Espalda (dorsales y lumbares)

- **Dirección del amasamiento:** círculos (b) o presiones discontinuas (c)
- **Tiempo del masaje:** Si es automasaje: entre 10-15 min., si recibimos el masaje: entre 20-25 min.



Piernas, muslos y pies

- **Dirección del amasamiento:** círculos (b) o movimientos de vaivén (d)
- **Tiempo del masaje:** Si es automasaje: entre 10-15 min., si recibimos el masaje: entre 15-20 min.

