

# Massagem Desportiva

## Guia Simples e Prático

### Benefícios

Aumento do rendimento da prática esportiva

Diminuição de dores durante o exercício

Elimina toxinas existentes na musculatura

Assegura um correto processo evolutivo de lesões

Melhora consciência do treino

Aumenta a circulação sanguínea

Tonifica o tecido muscular

### O que é?

Massagem indicada para os praticantes de exercício físico. Realizada com técnicas de mobilização articular, alongamentos e relaxamento muscular, preparando a musculatura para a prática do exercício ou atuando com a eliminação de resíduos metabólicos (ácido láctico) provenientes das práticas de exercícios, diminuindo a dor muscular.

Realizada com movimentos fortes e rápidos para promover maior circulação sanguínea.

Realizada pré, durante e pós competição/ exercício visando a melhoria do tônus muscular e proporcionando o aumento da performance física.

## Indicações

1. Lesão aguda
2. Tendinite de sobrecarga
3. Aumento da performance
4. Prevenir lesões
5. Diminuição de dores pós-treino
6. Aumentar flexibilidade do músculo

## Contra - indicações

1. Temperatura do corpo superior a 38 graus ou mal-estar do atleta.
2. Existência de traumas, feridas abertas, contusões recentes, roturas musculares, entorses, frieiras e queimaduras .
3. Tumores.
4. Doenças circulatórias (veias varicosas, flebites, trombozes).
5. Hemofilia
6. Doenças de pele infecciosas (infecções bacteriológicas, de fungos e virais)
7. Situação que recomende conselho médico.



## ALGUMAS CONSIDERAÇÕES



Essa massagem não pode substituir o aquecimento antes do exercício, pois ela não realiza mobilização tecidual suficiente para criar alterações circulatórias e de temperatura necessária para a necessidade do atleta.



Essa massagem diminui o risco de lesões, pois atua no relaxamento muscular e aumenta a confiança do atleta, na melhora da consciência corporal.



A massagem desportiva pós exercício facilita a circulação linfática diminuindo o edema traumático e aumenta o metabolismo para recuperar o déficit de oxigênio. Além do mais, reduz a tensão muscular generalizada e devolve a flexibilidade do músculo.



### COMO ME PREPARAR PARA A SESSÃO?



O Ideal para receber a massagem desportiva é que você use uma roupa confortável, pois na mesma são realizados alongamentos e movimentação de articulação.

Evite comer imediatamente antes da massagem relaxante, coma algo leve preferencialmente de 60 a 90 minutos antes.

Antes da massagem retire seus adornos (anéis, corrente, brincos e relógios).

**Lembre-se!!! Procure um profissional especializado.**



Somente profissionais qualificados podem realizar a massagem desportiva, verifique se o mesmo é formado em massoterapia ou fisioterapia. Movimentos bruscos e pressões intensas em determinadas áreas podem causar lesões graves se forem feitas por pessoas despreparadas.