

Спортивный массаж

Проводится активным здоровым людям, занимающимся спортом. Спортивный массаж способствует физическому совершенствованию спортсмена, направлен на борьбу с утомлением, повышением работоспособности, устранением травм, полученных при физических нагрузках. Этот вид массажа облегчает скорейшее достижение спортивной формы, поэтому применяется на всех этапах тренировок и подготовки к соревнованиям.

Спортивный массаж разделяется на три вида:

- тренировочный;
- предварительный;
- восстановительный.

Тренировочный спортивный массаж входит в состав тренировочного процесса и снимает утомления и перенапряжение спортсменов, поскольку при подготовке спортсменов объем тренировочных нагрузок и их интенсивность весьма велики. Этот массаж направлен на увеличение амплитуды движений, улучшение эластичности связок, умение расслаблять определенные группы мышц, подготавливая организм к следующим тренировкам.

Предварительный спортивный массаж делается непосредственно перед нагрузкой, что помогает спортсмену перед тренировкой и увеличивает функциональные возможности организма перед ответственными выступлениями.

Восстановительный спортивный массаж применяется после нагрузок - как во время тренировочного процесса, так и соревнований. Это мобилизует восстанавливающие силы организма, повышая работоспособность спортсмена и рост спортивных результатов. В периоды увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок восстановительному массажу уделяется повышенное внимание.