

Philipp Ági

1993 óta sportolok rendszeresen. A testépítő sport nemcsak a súlyok kézbevitelét jelenti, hanem ettől sokkal többet. 2004-ben sportedzőként végeztem, testépítés szakon.

Ahogy egy jó nap a jó alvással kezdődik, úgy egy jó edzés, jó masszázssal végződik. Azt mondják, aki jól ismeri az izmok, ízületek működését és elhelyezkedését, könnyebben elsajátíthatja a masszázs ismereteket. Ez erős motiváció volt számomra ahhoz, hogy megszerezsem a masszőri képesítést. Így lettem sportmasszőr 2009-ben.

A sportmasszázs a svédmasszázs alapjaira épül. Néhány eltérés van a fogások között, a hangsúly az izmok átgyúrásán, lazításán van. Emiatt erőteljesebb és dinamikusabb. Tulajdonképpen passzív izommunka. Kiegészítője lehet aktív sportolók edzésprogramjának. Az intenzívebb mozgás után oldja az ízületek és ínak merevségét, rendszeres és erőteljes masszázssal csökkenthető a bőr alatti zsírszövet mennyisége.

A sportmasszázs nemcsak sportolóknak ajánlott. Kiváló stresszoldó hatása mellett pszichés relaxáció is előidézhető. Így bárkinek egészségére válik.