

Massage

Massage is bij uitstek de manier om een heerlijk te ontspannen.

De massage is echter meer;

Door toepassing van verschillende massagetechnieken stimuleert massage de doorbloeding van het lichaam en de gemasseerde spieren in het bijzonder. Door een verbeterde doorbloeding wordt de stofwisseling in deze spieren verbeterd. Een verbeterde stofwisseling zorgt ervoor dat de afvalstoffen in de spieren makkelijker worden afgevoerd en de bouwstoffen en energie de spieren makkelijker kunnen bereiken. Hierdoor kunnen de spieren beter en sneller ontspannen en raken ze minder snel vermoeid.

Tevens geeft massage vaak ook een mentale ontspanning.

Ook wordt de massage wel als start voor revalidatie gebruikt. Dus na de massage direct starten met trainen.

Vorbereiding;

Voor de massage dient u zelf een schone badhanddoek en een kleine handdoek mee te brengen. Aangezien met deze kleine handdoek de massageolie van uw lichaam verwijderd wordt, is het handig om hiervoor niet uw douchehanddoek te gebruiken.

Prijslijst

	Niet Leden	Leden Fitnesscentrum Unique
30 minuten	€ 30,00	€ 25,00
45 minuten	€ 40,00	€ 35.00