



DIVERSE SOORTEN MASSAGES

VB fysio & leefstijl biedt diverse soorten massages aan, gericht op preventie en gezondheid van het lichaam en geest. Elke massagevorm wordt gekenmerkt door het toepassen van specifieke technieken om het zelfgezend vermogen van het lichaam te bevorderen middels het activeren van energiepunten, afvoer van afvalstoffen en celvernieuwing te stimuleren.

SPORTMASSAGE

Dit is een paramedische massage die gericht is op het verminderen van vermoeidheidsverschijnselen, ter ondersteuning bij blessures, of ter voorbereiding op en verbetering van sportinspanningen. De spieren die veel belast worden tijdens specifieke sportinspanningen worden behandeld en bevorderen zo de afvoer van afvalstoffen en stimuleren de stofwisseling.

BINDWEEFSELMASSAGE

Deze intensieve massage verzorgt het dieper gelegen bindweefsel om celvernieuwing en afvoer van afvalstoffen te stimuleren. Het bindweefsel kan 'vast' zitten door langdurige pijn en door een blokkade.





LYMFEMASSAGE

Zachte massage van het lymfesysteem voor het versneld afvoeren van lymfevocht en het reinigen van het lymfesysteem. Ter behandeling van oedeem, littekens, na sportinspanning en verlichting van kneuzingen, maar ook ter vermindering van stress en het stimuleren van het immuunsysteem.

TRIGGERPOINT MASSAGE

Deze paramedische massage is gericht op het oplossen van pijnpunten (verkrampingen) in spieren; de zogenaamde triggerpoints of spierknopen. Deze verhardingen kunnen elders in het lichaam klachten veroorzaken. Triggerpoints worden gemasseerd door een specifieke druktechniek.

ONTSPANNINGSMASSAGE

Ontspanningsmassage voor de nek, schouders en rug is een zachte, ritmische massagetechniek die gericht is op algehele ontspanning. Anders dan bij therapeutische massage, ligt de focus hier niet op het behandelen van specifieke klachten maar op het bevorderen van een diepe staat van rust. Ontspanningsmassage vermindert stress en spanning, verbetert slaapkwaliteit en stimuleert de bloedsomloop.



**fysio &
leefstijl**

Locaties

Medisch Centrum Vinkeveen
PK Sport
Hanuman Gym
Sportvereniging Hertha

Tuinderslaantje 3 - 3645 EX Vinkeveen
Voorbancken 26 - 3645 GV Vinkeveen
Rendementsweg 12d - 3641 SK Mijdrecht
Mijdrechtsedwardsweg 4a - 3648 BS Wilnis