

Tegenwoordig willen we bewuster en gezonder leven. Sporten is daar een belangrijk onderdeel van geworden. Het maakt daarbij niet uit of het een recreatie sport is of dat het prestaties op topniveau zijn.

Sportmassage houdt in beide situaties de spieren soepel en sterk. Mede hierdoor kan het lichaam zich sneller herstellen van geleverde prestaties en kunnen blessures voorkomen worden.

De massage praktijk Joy Forever heeft zich tot doel gesteld gezonde, actieve en niet-actieve sporters te helpen en te begeleiden in het hebben en houden van een zo ontspannen mogelijk lichaam. Hierdoor vermindert de stress met als gevolg dat uw weerstand beter wordt. Het lichaam wordt sterker en u begint zich elke dag een beetje beter te voelen. Dit gevoel zorgt weer voor positieve en vrolijke gedachten.

Niets voor niets is ons motto:

De weldaad van massage



Werkwijze (sport)massage:

- x Vraaggesprek
- x Onderzoek lichaamsconditie (= stand van de wervels en gewrichten)
- x Functieonderzoek
- x Evt. doorverwijzing naar een arts
- x Opstellen van een behandelplan
- x Evt. taping en/of bandageren
- x Massage
- x Advies

Wat doet een (sport)massage?

- x Afvoer van afvalproducten (melkzuur)
- x Verbeteren van de doorbloeding
- x Verbeteren van de spierspanning
- x Los maken van verklevingen
- x Pijndemping

Sportmassage
Ontspanningsmassage
Triggerpointmassage
Hot-stone massage
Elastische CureTape®

Zie www.joyforevermassage.nl voor meer info & tarieven