

Idrottsmassage, 50 min

Idrottsmassage passar alla, såväl motionär som amatör- eller elitidrottare. Den är ett bra komplement till din träning och kan förebygga muskulära skador och förkorta eventuella läkningsprocesser.

Idrottsmassage är även en bra uppladdning inför tävlingar och som en del av återhämtning efter hårda träningspass och tävling. Boka idrottsmassage hos våra massörer Ulrika Wänström och Åke Franzén. Du kan även boka idrottsmassage hos vår massageterapeut Lars Lindestad. Lars jobbar med en mjuk spänningslösande metod där triggerpunktsbehandling och töjningar ingår.

Undersökning och behandling av muskulära problem

Läs mer om massageterapeutisk behandling [här](#)