

# La restauration musculaire pour les sportifs

La performance ne dépend pas que de l'entraînement et de la nutrition, le repos est aussi essentiel. **Le massage de récupération musculaire** pendant cette période va permettre d'assouplir les muscles tendus et fatigués, de diminuer le processus inflammatoire, de soulager les courbatures, d'améliorer la souplesse et la flexibilité articulaire en prévenant les blessures.

Pour vos moments de pause, je vous propose des séances de restauration musculaire et de relaxation à domicile ou au cabinet (450 chemin de la Condamine 30250 Combas ) afin de mieux remobiliser vos ressources pour pouvoir les réutiliser de manière plus efficace par la suite...

William Picard Massothérapeute

[wpmassotherapie.fr](http://wpmassotherapie.fr)

0617584854

