



# Equid Body Power

## Friskvård häst & människa

### Genuin svensk massage GSM

Genuin svensk massage är en massageform med gamla anor. Betydligt äldre än den klassiska massagen. Det är en djupgående och behandlande massage som påverkar alla muskelns delar och är en idrottsmassage. Massagen ger ett direkt och långverkande resultat. Den är framtagen för att ge kroppen alla möjligheter till snabb och effektiv läkning, återhämtning och beredskap inför ansträngning.

GSM består av tre moment:

1. Provokation av muskeln för ökad genomblödning.
2. Töjning av muskelfibrerna till normalt muskeltonus.
3. Dränage av vätska och slaggprodukter ur vävnaden.

Den djupgående behandlingen gör att kroppens funktioner snabbt kommer igång vilket innebär att blodcirkulationen ökar och blodet kan föra med sig näring och syre till kroppens alla celler. Lymfsystemets cirkulation ökar vilket gör att slaggprodukter, vätska och mjölksyra som ansamlats i vävnaden kan tas om hand av kroppen. Muskler och senor stärks och blir mer elastiska. Förutsättningen för att minimera framtida skador ökar.

En smidig muskulatur minskar risken för skador såsom sträckningar och belastningsskador. Ibland uppstår inflammation i leder till följd av för hög belastning. Med en spänd och oelastisk muskulatur ökar belastningen på lederna dels för att musklernas stötdämpande förmåga försämras och mer kraft måste tas upp av leden.

Med massage kan vi således minska belastningen på lederna genom att vi skapar en mjukare och mer elastisk muskulatur.

Vi kan också förkorta läkningstiden efter olika typer av skador med massage.