Generado: 2 November,	2025.	19:44
-----------------------	-------	-------

¿Cuáles son los dos principales beneficios de un masaje? Escrito por Adraemond - 21/09/2022 20:46

Los beneficios físicos del masaje incluyen:

Mejora de la circulación.

Disminución de la rigidez muscular.

Disminución de la inflamación articular.

Mejor calidad de sueño.

Recuperación más rápida entre entrenamientos.

Flexibilidad mejorada.

Menos dolor y molestias.

Respuesta inmune fortalecida.

https://sabah.es/masajes-y-spa-zaragoza/