

TriggerPoint Performance Therapy: come massaggiare i muscoli a casa o fuori domicilio?

Intervista a Christian Spiess, Master Trainer TriggerPoint Performance Therapy

Che cos'è la TriggerPoint Performance Therapy?

Si tratta di un automassaggio. A causa del lavoro quotidiano o dello sport, molte persone soffrono di disturbi muscolari sotto forma di cosiddetti «trigger point», aderenze muscolari o accorciamenti muscolari dovuti a quest'ultime. I muscoli perdono parte della loro funzionalità, ovvero non hanno più la stessa forza o mobilità e possono manifestarsi dolori. I massaggi, ad esempio presso un massaggiatore, permettono di combattere tali problemi. I costi sono elevati e sono poche le persone che vanno regolarmente da uno specialista.

Una valida alternativa per aumentare il proprio benessere sono appunto gli automassaggi con la TriggerPoint Performance Therapy.

Come funziona la terapia?

Si raggiungono e massaggiavano vari punti del corpo sedendosi, sdraiandosi o posizionandosi su diversi prodotti TriggerPoint e sfruttando il proprio peso.

Per chi è adatta la terapia?

Alla base si tratta di una terapia adatta a tutti. Ognuno di noi soffre prima o poi di disturbi causati dalle attività quotidiane, sportive o da movimenti particolari. Bisognerebbe farvi ricorso non solo per i disturbi acuti, ma anche quale prevenzione.

Attualmente viene applicata spesso nello sport, ad esempio in occasione di manifestazioni di atletica leggera, nel calcio e negli Stati Uniti in numerose discipline.

Occorre impegnarsi a fondo per ottenere risultati duraturi?

No, tuttavia una certa regolarità è fondamentale. Più concretamente, due-tre sessioni di 10-15 minuti la settimana possono dare ottimi risultati.

Che cosa devono fare i clienti della Vaudoise Assicurazioni se sono interessati ai vostri servizi?

Il cliente deve manifestare il proprio interesse alla Vaudoise, con la quale è stato pattuito un ribasso. Sarà la stessa Vaudoise che ci metterà in contatto per stabilire insieme il mandato.

In seguito, in occasione di un laboratorio vengono presentati i vari oggetti TriggerPoint, spiegati i benefici per i muscoli e il tessuto connettivo, ed effettuati esercizi pratici di automassaggio sulle varie parti del corpo.



«Gli strumenti di massaggio TriggerPoint sono l'ideale per mantenere forma fisica e mobilità nelle mie attività sportive.»

Claude Hediger, agente generale

«La TriggerPoint Ball equivale per me a un massaggio completo di riflessologia plantare.»

Martin Leu, agente principale

Quali sono i vantaggi di una collaborazione con Beniamino Poserina per i clienti della Vaudoise Assicurazioni?

La Vaudoise ha scelto attentamente i suoi partner e negoziato interessanti sconti per i suoi clienti. I costi di un laboratorio di due ore, per esempio, ammontano a CHF 400.- (trasferta esclusa).