

Regeneration – Massage: Tief wirkende Entspannung

Massagen haben einen wohltuenden Effekt auf den Gesamtorganismus: Förderung der Durchblutung, Abbau von Schlackenstoffen, Lockerung muskulärer Verspannungen und Senkung des Muskeltonus. Das folgende Hilfsmittel gibt einen Überblick.

Die Massage stellt einen Teil der manuellen (Physio-)Therapie dar. Im Sport kann die Massagetechnik einerseits als vorbereitende Massnahme zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit angewendet werden, andererseits als erholungsfördernde Massnahme nach der Belastung.

Diese «Erholungsmassage» verhilft zu einer erhöhten Stoffwechselfähigkeit, wodurch unangenehme Auswirkungen (Verspannungen, Muskelkater) der Belastung vermindert werden können. «Schmieren und Salben hilft allenthalben» – dieses Sprichwort hat noch immer seine Gültigkeit.

Regeneration – Massage: Tief wirkende Entspannung



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO