

Sportmassage: Profi am Werk

Die Inhalte dieses Beitrages und die Videoclips ermöglichen die Durchführung von einfachen, polyvalenten Sportmassage. Dabei handelt es sich um eine Ganzkörpermassage, deren Elemente sportartspezifisch akzentuiert werden.

Die Kenntnisse von physiologischen und psychoregulativen Wirkungen der Massage helfen bei der Auswahl der Griffe und begründen die anzuwendende Griffqualität, wenn sportartspezifischen Ansprüchen genügt werden soll.

Ganzkörpermassage mit sportartspezifischen Akzenten



Zu den Alltagsbewegungen hinzu hat jede Sportart ihre speziell betroffenen Muskelgruppen. Diese sollen gezielt zur Durchblutung angeregt werden. Massagegriffe sind in ihrer Wirkung redundant, die meisten fördern die Durchblutung. Je nach Körperteil und Grösse der Muskeln wird vielleicht mehr gepresst oder gerieben als geknetet, zum Schonen eines Muskels mehr gestrichen als vibriert.

Dauer, Häufigkeit und Intensität jeder Massage sind dosierbar, was die Wirkung der Sportmassage verbessert. Darum:

- Vor der Ausübung des Sportes regen wir die Durchblutung an. Wir massieren geschmeidig und leicht, wenn vorhanden mit einer wärmenden Substanz.
- Nach der Ausübung unterstützen wir den Stoffwechsel, auch geschmeidig massierend, aber mit stärkerer Einwirkung auf die Muskeln.

Von der Doppelwirkung der Massage

Zur physiologischen Wirkung gesellt sich immer auch eine Wirkung auf die Gefühlswelt:

Die physiologische Wirkung: Die physiologischen Wirkungen unserer Massage sind insbesondere eine verbesserte Durchblutung und ein Lösen «verklebter» Schichten des Bindegewebes. Diese Wirkung der Massage hängt stark von der Massagetechnik, von der Wahl der Griffe ab.

Die psychoregulative Wirkung: Die psychoregulativen Wirkungen stellen sich auf dem Hintergrund physiologischer Wirkungen ein, wie Veränderungen von Blutdruck, Herz- und Atemfrequenz. Sie beeinflussen bereits Wohlbefinden, Motivation, Energie und somit Leistungsbereitschaft. Schon durch die Wahl der Griffe kann Massage anregen oder beruhigen. Die eigentliche Einflussnahme auf die Psychoregulation – beispielsweise anregen oder beruhigen – hängt aber stark von der Griffqualität ab. Gemeint sind insbesondere Druck, Rhythmus und Dynamik der Ausführung.

Quelle: Hans Peter Hari



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO