Sportmassage: Anleitungen für Kurzmassagen

Eine Einführung in eine einfache Sportmassage geben die Videoclips, auf die in diesem Bericht verwiesen wird. Behandelt werden die Rückseite des Körpers, der Schultergürtel und der Rücken.

Die Videoclips zur «Rückseite des Körpers» und zum «Schultergürtel und Rücken» ermöglichen die Durchführung von einfachen, polyvalenten Sportmassagen. Sie können mit etwas Einfühlungsvermögen von allen durchgeführt werden.

Die Beispiele wurden allesamt mit Kleidung druchgeführt. Wer will, kann dies auch ohne Kleidung ausführen. Um Hautirritationen zu vermeiden, wird bei behaarter Haut reichlich Gleitmittel, Massageöl oder Lotion aufgetragen.

- Playlist: «Rückseite des Körpers» (11 Videos)
- Playlist: «Schultergürtel und Rücken» (10 Videos)

Quelle: Hans Peter Hari

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO