

Sportmassage: Anleitung zum Massieren

Was können die einzelnen Griffe bewirken, wie baue ich eine Massage auf? Diese Übersicht zeigt die verschiedenen Massagegriffe und gibt Tipps zur Ausführung.



Die Namen der Massagegriffe sind selbsterklärend. Wir wissen alle, was beispielsweise *Streichen*, *Pressen* oder *Kneten* bedeutet. Eine Massage ist ein Einwirken auf die Haut, tiefere Gewebeschichten, Muskeln und Sehnen. Meistens wird den Muskeln entlang und Richtung Herzen massiert, um den Rückfluss von Blut und Lymphe zu unterstützen. Die Wärme begünstigt die Entspannung.

Raster zum Aufbau von eigenen Massagen

- Mit der Einstimmung sichere ich die Bereitschaft zum Massieren. Je nach Setting kann das eine Berührung sein oder das Einstreichen von Massageöl oder -crème.
- Dann kommt die eigentlich Arbeitsphase, wo richtig «eingewirkt» wird. Während dem Massieren fragen wir, wie sich unsere Massage anfühlt und beachten auch, ob wir selbst als Massierende eine bequeme Haltung und ein gutes Gefühl haben.
- Zum Abschluss wird der Körperteil oder der ganze Körper ausgestrichen. – Durch ein kurzes Feedback wird angeregt nachzuspüren, was im Körper passiert ist oder noch passiert.

Die Massage hat auch Grenzen: Nicht massiert werden darf bei akuten Entzündungen, Fieber, Erkrankung der Gefässe, Hauterkrankungen und bei Verletzungen.

Die Griffe im Überblick

Massagegriff	Art der Ausführung	Tipps zur Ausführung
Streichen: Mit Druck und Intensität. Vom flüchtigen, leichten Berühren bis zum festen Einreiben.	Der Körperkontur nachfahren, formgebend. Flächig, häufig nur leicht berühren. Kreise und liegende Acht.	Günstige Richtung: von unten nach oben. Günstige Richtung: von oben nach unten. Tempo langsam variieren.
Kneten: Wirkung ähnlich dem Reiben	«Vollständig» an grossen Muskeln. Mit den Fingerkuppen kleine Muskeln.	Zur Variation beidhändig oder einhändig ausführen.
Pressionen: Mit Druck.	Invasiv, verstärkbar mit Rotationen, Spiralen	Bei Spiralen Richtungswechsel nach dem «Eintauchen».
Speziell: Berühren	Sanft berühren	Vortasten in Zeitlupe.
Vibrieren/Schütteln	Vom leichten Vibrieren bis zum Schütteln.	Ein- und Ausschwingen lassen.
Klopfmassage: Weitere Abschlüsse sind Hacken, Klatschen, Zupfen, Knelfen.	Abschluss einer Massage oder der einzelnen Muskelgruppe.	Intensität: Je nach Körperteil und Setting der Massage. Hacken: mit den kleinen Fingern federnd.

Als Orientierungshilfe dienen die Videoclips zur Massage [«Rückseite des Körpers»](#) (11 Videoclips) und zum [«Schultergürtel und Rücken»](#) (10 Videoclips). Wenn die einzelnen Griffe für die jeweilige Massagesituation nicht angenehm sind, so können sie weggelassen, variiert oder durch andere ersetzt werden.

Quelle: Hans Peter Hari



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO