

**Rosemarie  
Gabriel**

# **Sportmassage**

**für Aktive**

**Voraussetzungen  
Griffe  
Anwendung**

**Sportverlag Berlin**

# Inhalt

- 7 Vorbemerkung
- 9 **Anatomisch-physiologische Grundlagen**
- 9 Was wir von den Muskeln wissen sollten
- 12 Was wir von unseren Knochen wissen sollten
- 13 Muskeln -sportliche Belastung-Massage
- 16 Welche wesentlichen Wirkungen hat die Sportmassage?
  - 16 Die Wirkung auf die Haut und die Gefäße
  - 17 Die Wirkung auf die Muskulatur
  - 18 Die Wirkung auf das Nervensystem
- 20 **Was kann die Sportmassage leisten?**
- 21 **Was kann die Sportmassage nicht?**
- 22 **Massage ist mehr als Streichen, Reiben, Zirkeln und Kneten**
- 24 **Welche Voraussetzungen sind für eine Massage notwendig?**
- 24 Kenntnisse
- 24 Hygiene
- 25 Lagerung und Arbeitshaltung
- 27 Hilfsmittel
- 28 Welche Gegenanzeigen sind zu beachten?
- 29 **Arten der Sportmassage**
- 30 Die Trainingsmassage
- 30 Die Entmüdungs- und Wiederherstellungsmassage
- 31 Die Vorbereitungs- und Einstellungsmassage
- 34 Die Zwischenmassage
- 35 **Kann es jetzt losgehen?**

- 35 Die Technik der Massagegriffe**
- 36 Die Streichung
- 39 Reibungen und Zirkelungen
- 42 Die Hautverschiebung
- 43 Die Knetung
- 45 Schüttelungen/Rollungen
- 47 Druckpunkte pressen - kein klassischer Massagegriff, aber sehr wirksam
  
- 49 Wie bauen wir eine Massage auf?**
  
- 51 Anleitung zur Selbstmassage**
- 54 Selbstmassage am Bein
- 65 Selbstmassage am Arm
- 69 Selbstmassage am Nacken und an der Schulter
- 71 Selbstmassage des Rückens
- 74 Selbstmassage der Brust
  
- 11 Anleitung zur Partnermassage**
- 78 Beinmassage
- 93 Armmassage
- 102 Rückenmassage
- 118 Massage der männlichen Brust
- 120 Massage der weiblichen Brust
- 122 Gesichtsmassage
  
- 126 Vom Wissen zum Können**
  
- 127 Weitere Möglichkeiten zur Beschleunigung der Erholungsvorgänge**
- 127 Kneippsche Güsse
- 132 Kompensation
  
- 136 Massage in verschiedenen Sportarten - zwei Beispiele**
- 136 Der Marathonläufer
- 139 Der Triathlet