

Thomas Meyer

SPORTMASSAGE

Fitnei und Wohlbefinden
für den ganzen Körper

Mit praktischem Gesundheitsbegleiter

COPRESS
SPORT

Inhalt

Geleitwort	9
Einführung	11
Kapitel 1: Sportmassage - was ist das?	14
Der Begriff »Sportmassage«	14
Die verschiedenen Arten der Sportmassage	16
Physiologische Grundlagen der Massage	18
- <i>Das Nervensystem</i>	19
- <i>Das Muskelsystem</i>	22
- <i>Das Knochensystem</i>	25
- <i>Das Gefäßsystem</i>	25
- <i>Das Hautsystem</i>	27
Die physiologische Wirkung von Massagen	28
Die psychologische Wirkung von Massagen	30
Kapitel 2: Voraussetzungen zum Durchführen von Sportmassagen	33
Massage zwischen Berühren und Empfinden	33
- <i>Das eigene Körpergefühl</i>	34
- <i>Maßnahmen für ein besseres Körpergefühl</i>	35
- <i>Die Verantwortung für den Körper des Partners und für den eigenen</i>	36
- <i>Organisatorische Vorbereitungen</i>	37
- <i>Verschiedene Lagerungen</i>	38
- <i>Die Position des Massierenden</i>	44
Die Grundelemente der Sportmassage	44
- <i>Streichungen</i>	45
- <i>Zirkelungen</i>	46
- <i>Schüttelungen</i>	47
- <i>Knetungen</i>	47
- <i>Klopf- und Klatschtechniken</i>	48

Kapitel 3: Einführung in die Praxis durch Selbstübungen.	49
Selbstentspannung.	49
- <i>Standardentspannungsposition</i>	50
Entspannung durch Positionieren.	52
- <i>Das Aufstehen</i>	53
- <i>Eine weitere Entspannungsposition</i>	55
Selbstlockerungen.	56
- <i>Die richtige Durchführung der Selbstlockerung in Entspannung</i>	56
Selbstmassagen.	58
- <i>Die Streichung</i>	59
- <i>Die Zirkelung</i>	62
- <i>Knetungen</i>	63
- <i>Gegenläufige zweihändige Knetungen</i>	64
- <i>Klopfungen</i>	66
- <i>Schüttelungen</i>	70
Selbstmassage mit Hilfsmitteln.	70
- <i>Selbstmassage mit der Bürste</i>	70
- <i>Selbstmassage mit Tennisbällen</i>	71
Kapitel 4: Entspannende Sportmassage am Partner..	72
Vorbereitungen.	72
Einführung in die wichtigsten Handgriffe am Rücken des Partners.	74
Die wichtigsten Griffe an den Extremitäten.	90
- <i>Die wichtigsten Griffe an den Armen</i>	92
- <i>Die wichtigsten Griffe an den Beinen</i>	95
Griffe an Kopf, Gesicht und Nacken.	100
Griffe an Brust und Bauch.	107
Kapitel 5: Anregende Sportmassage am Partner	112
Vorbereitungen.	112
Lockerungen an den Extremitäten.	112
Schnelle Streichungen und Lockerungen am Rücken...	117
Vibrationen, Klopfungen und Klatschungen.	120
Kapitel 6: Weitere begleitende gesundheitsfördernde Maßnahmen.	122
Die Sauna.	122
Entspannende Bäder.	124

Anhang	125
Literaturnachweis	125
Herstellernachweis	125
Register	125

Gesundheitsbegleiter

Sportmassage-Grundsätze auf einen Blick	1
Zur Erinnerung: Die wichtigsten Regeln	2
Selbstmassagen	4
Massagebeispiel	4
Die Entspannungsmassage	8
Die Massage am ganzen Körper als Entspannungs- massagebeispiel	8
- <i>Beine von vorne</i>	8
- <i>Arme</i>	9
- <i>Bauch und Brust</i>	10
- <i>Beine von hinten</i>	10
- <i>Rücken</i>	11
Die Anregungsmassage	13
Die Massage am ganzen Körper als Anregungs- massagebeispiel	13
- <i>Beine von vorne</i>	13
- <i>Arme</i>	14
- <i>Brust</i>	14
- <i>Beine von hinten</i>	15
- <i>Rücken</i>	15