

£15,
CTf.

Thomas Meyer

SPORTMASSAGE

*ENTSPANNUNG,
FITNESS UND
WOHLBEFINDEN
FÜR DEN KÖRPER*

COPRESS

SPORT

Inhalt

Vorwort zur dritten Auflage	8
Einführung	10
Kapitel 1: Sportmassage-was ist das?	13
I Der Begriff »Sportmassage«	13
I Die verschiedenen Arten der Sportmassage	15
I Physiologische Grundlagen der Massage	16
Das Nervensystem	17
Das Muskelsystem	18
Das Knochensystem	20
Das Gefäßsystem	20
Das Hautsystem	22
I Die physiologische Wirkung von Massagen	22
I Die psychologische Wirkung von Massagen	24
Kapitel 2: Voraussetzungen zum Durchführen von Sportmassagen	27
I Massage zwischen Berühren und Empfinden	27
Das eigene Körpergefühl	28
Maßnahmen für ein besseres Körpergefühl	29
Die Verantwortung für den Körper des Partners und für den eigenen	29
Organisatorische Vorbereitungen	30
Verschiedene Lagerungen	31
Die Position des Massierenden	34

Die Grundelemente der Sportmassage.	34
Streichungen.	34
Zirkelungen.	35
Schüttelungen.	36
Knetungen.	37
Klopf- und Klatschtechniken.	37
Kapitel 3: Einführung in die Praxis durch Selbstübungen.	38
I Selbstentspannung	38
Grundentspannungsposition.	39
I Entspannung durch Positionieren	40
Das Aufstehen.	40
Eine weitere Entspannungsposition.	43
I Selbstlockerungen	43
Die richtige Durchführung der Selbstlockerung in Entspannung.	44
I Selbstmassagen	46
Die Streichung.	46
Die Zirkelung.	49
Knetungen.	50
Gegenläufige zweihändige Knetungen.	51
Klopfungen.	52
Schüttelungen.	55
I Selbstmassage mit Hilfsmitteln	56
Selbstmassage mit der Bürste.	56
Selbstmassage mit Tennisbällen.	56
Kapitel 4: Entspannende Sportmassage am Partner_____	58
I Vorbereitungen	58
I Einführung in die wichtigsten Handgriffe am Rücken des Partners.	60
I Die wichtigsten Griffe an den Extremitäten	76
Die wichtigsten Griffe an den Armen.	76
Die wichtigsten Griffe an den Beinen.	82
I Griffe an Kopf, Gesicht und Nacken	86
I Griffe an Brust und Bauch	94

Kapitel 5: Anregende Sportmassage am Partner.	98
I Vorbereitungen	98
I Lockerungen an den Extremitäten	98
I Schnelle Streichungen und Lockerungen am Rücken.	103
I Vibrationen, Klopfungen und Klatschungen	105
 Kapitel 6: Sportmassage-Beispiele auf einen Blick	107
I Zur Erinnerung: Die wichtigsten Regeln	108
I Selbstmassagebeispiele	108
Übung 1: Erholung der Muskulatur durch Selbstmassage und Selbstlockerung in Entspannung.	108
Übung 2: Selbstlockerung und Selbstmassage im Sitzen und Stehen zur Aktivierung.	113
I Die Entspannungsmassage	118
Die Massage am ganzen Körper als Entspannungsmassagebeispiel.	118
I Die Anregungsmassage	121
Die Massage am ganzen Körper als Anregungsmassagebeispiel.	122
 Kapitel 7: Weitere begleitende gesundheitsfördernde Maßnahmen.	124
I Die Sauna	124
I Entspannende Bäder.	125
 Anhang.	127
I Literaturnachweis	127
I Herstellernachweis	128
I Register.	129