

## Regeneration

# Tief wirkende Entspannung

## ■ Hintergrund

Die Massage stellt einen Teil der manuellen (Physio-)Therapie dar. Im Sport kann die Massagetechnik einerseits als vorbereitende Massnahme zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit angewendet werden, andererseits als erholungsfördernde Massnahme nach der Belastung. Diese «Erholungsmassage» verhilft zu einer erhöhten Stoffwechsellätigkeit, wodurch unangenehme Auswirkungen (Verspannungen, Muskelkater) der Belastung vermindert werden können. «Schmieren und Salben hilft allenthalben» – dieses Sprichwort hat noch immer seine Gültigkeit.

## ■ Wozu?

Förderung der Durchblutung, Abbau von Schlackenstoffen, Lockerung muskulärer Verspannungen und Senkung des Muskeltonus. Massagen haben aber auch einen wohltuenden Effekt auf den Gesamtorganismus (psychische Entspannung).

## ■ Wann?

Intensive Massagen ab einer Stunde nach der Belastung bis einen Tag danach. Extensive Massagen (z.B. Ballmassage) auch direkt im Anschluss an das Training möglich.

## ■ Praktische Konsequenzen

- In warmer Umgebung und bequemer Lage durchführen. Kälte verengt die Gefässe und führt zu Muskelanspannung.
- Nur so viel Massageöl oder -crème verwenden, wie von der Haut aufgenommen werden kann.
- Grundsätzlich in Herzrichtung massieren, damit der natürlich Blutkreislauf angeregt wird und um Blutstauungen zu vermeiden. Am Rumpf und Rücken: kreisende Bewegungen.
- Harte Muskeln ruhig kräftig massieren; weiche, überanstrengte Muskeln vorsichtig behandeln. Die Massage darf auf keinen Fall schmerzen!
- Keine Massage bei offenen Wunden, Entzündungen, frischen Verletzungen, Blutergüssen oder Fieber.

## Ballmassage

–10 10–14 15–20

**Was?** Bauchlage auf einer angenehmen Unterlage. Die Partnerin massiert mit einem kleinen Gymnastikball (oder ähnlichen Massageutensilien) in kleinen, runden Bewegungen von den Füßen her kopfwärts. Unangenehme Stellen werden umrundet und der Druck so angepasst, dass die Massage als angenehm empfunden wird. Anschliessend Rückenlage.

## Zu zweit

15–20 20+

**Was?** Der Partner massiert mit folgenden Handgriffen die verspannten Muskelbereiche:

**Streichen:** Mehrmaliges Streichen mit den flachen Händen herzwärts;

**Kneten:** Wiederholte Ein-, Zweihand- oder Fingerknetung, zurückfahren mit leichter Streichung;

**Streichen;**

**Pressen:** Hand flach auf die Haut legen und gleichmässig pressen ohne zu gleiten. Loslassen und wiederholen;

**Streichen;**

**Walken:** «Brennestechnik». Hände flach auflegen und gegeneinander über das Gewebe ziehen.

**Streichen.**

## Eigenhändig

10–14 15–20

**Was?** Gewisse Körperbereiche können gut eigenhändig massiert werden. Z. B. die Füsse mit einer Noppenrolle. Oder den Oberschenkel mit eigenen Handgriffen in dieser Reihenfolge massieren: Streichen, Kneten, Streichen, Pressen, Streichen, Walken, Streichen.

## Profi am Werk

15–20 20+

**Was?** Die nachhaltigste Variante ist zugleich die Teuerste. Im Leistungs- und Spitzensport oder bei lang andauernden Verspannungen lohnt es sich, die Massage in die erfahrenen Hände einer Fachfrau/eines Fachmannes zu geben.