

Grundsätze der Massage

Bei der Massage sollen keine kühlenden oder wärmenden Öle verwendet werden, sondern nur neutrale.

Man unterscheidet generell mehrere Massagearten:

- **Trainingsmassage:** Im Anschluß an das [Training](#), um zum Beispiel die entstandenen Schlacken abzutransportieren.
- **Vorbereitungsmassage:** Ziel ist hier Durchblutungssteigerung, um das Aufwärmen zu erleichtern und die Muskulatur zu lockern. Zudem erfolgt eine psychische Beruhigung durch weiche Reibereien und lockeres Schütteln der Muskeln. Die Vorbereitungsmassage muß zwanzig Minuten vor Beginn des Wettkampfes abgeschlossen sein.
- **Halbzeitmassage:** Hierbei geht es um Lockerung der Muskulatur.
- **Regenerationsmassage:** Die Muskulatur soll durch langsame, oftmalige gleitende Handbewegungen beruhigt werden.
- **Sportselbstmassage:** In Jugendmannschaften und unterklassigen Amateurmansschaften steht oftmals kein Physiotherapeut zu Verfügung, so daß hier die Selbstmassage zum Einsatz kommt. Auch dabei soll die massierte Muskulatur entspannt werden.

Alle Massagen sollen in einem ruhigen und wohltemperierten (nicht zu kalt, weil das Verspannungen begünstigt) Raum, der nach Möglichkeit sauber sein sollte (in der Kabine oftmals nicht der Fall), stattfinden, damit der Sportler sie genießen kann, denn erst dann zeigt sie Wirkung. Ebenfalls wichtig ist die entspannte Position des Massierten.

Bei grippalen Infekten, frischen Verletzungen und entzündeten inneren Organen sollen keine Massagen durchgeführt werden!