

# Sportmassage

## Nicht nur für Sportler

Die Sportmassage ist nicht nur für Spitzensportler geeignet. Sie ist eine optimale Ergänzung zu Ihrem normalen Training und kann vor Wettkämpfen und Spielen als leichte, lockernde Vorbereitungs-massage sowie in den Pausen als Zwischenmassage zur Lockerung angewendet werden. Nach dem Training, Spiel oder dem Wettkampf fördern tiefenwirksame Sportmassagen den Abtransport von Stoff-wechschelacken aus dem Muskelgewebe.

## Aufwärmen

Sportmassagen werden individuell auf die Sportart, auf den Sportler sowie auf die aktuelle Trainingsphase und die entsprechende Zielsetzung abgestimmt. Die Sportmassage ersetzt nicht das Aufwärm-programm des Sportlers.

## Hobby- und Profisportler

Bei der Sportmassage handelt es sich um eine spezifische Massage-technik für aktive wie auch Hobbysportler. Die Massagegriffe sind hauptsächlich von der Klassischen Massage abgeleitet. Die Sportmassage ist für Hobbysportler genauso wichtig wie für Wettkämpfer und Spitzenathleten.

## Einsatzgebiete und Nutzen

Die regelmässige Sport-Massage sollte kein Luxus sein:

- Schnellere Regeneration
- Effektivität des Trainings erhöhen
- Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit
- Förderung der Durchblutung der Elastizität von Muskeln, Sehnen etc.
- Vermeidet Muskelkater
- Verringerung des Verletzungsrisikos

