



## Sportmassage

Die Sportmassage ist eine Ergänzung zur klassischen Massage. Hier verwendet man die Griffe der klassischen Massage sowie weitere Ergänzungsgriffe und geht auf die Bedürfnisse des Sportlers sowie die speziellen Probleme beim Sport ein.

Davon ausgehend, dass aktive Sportler robuster sind als evtl. gebrechliche ältere Personen, wird die Massage dementsprechend kräftiger durchgeführt und so der Körper auf eine bevorstehende körperliche Beanspruchung vorbereitet und durchblutet.

Die Sportmassage ist eine Massage die für ganz bestimmte Ziele eingesetzt wird und auch dementsprechend ausgeführt wird. Unterschiedlich sind: Intensität, Geschwindigkeit und Dauer der Massage. Eine Sportmassage bewirkt nicht nur das aufwärmen der Muskulatur, sondern steigert auch das Wohlbefinden des Sportlers.

Athleten die durch eine Sportmassage in top Form gebracht werden, erbringen auch höhere Leistungen. Während des Sportes entstandene Krämpfe können mit den Dehnungsgriffen, die zur Sportmassage gehören, behandelt werden. Nach dem Sport wird regenerativ und lockernd massiert.

