

# Inhalt

<b>Vorwort zur vierten Auflage</b> .....	<b>11</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>15</b>
<b>Kapitel 1: Sportmassage – was ist das?</b> .....	<b>18</b>
Der Begriff »Sportmassage« .....	18
Die verschiedenen Arten der Sportmassage .....	20
Prävention .....	21
Rehabilitation .....	24
Physiologische Grundlagen der Massage .....	27
Das Nervensystem .....	28
Das Muskelsystem .....	29
Das Knochensystem .....	32
Das Gefäßsystem .....	32
Das Hautsystem .....	32
Das Lymphsystem .....	35
Das Faszien-system .....	37
Die physiologische Wirkung von Massagen .....	45
Die psychologische Wirkung von Massagen .....	47
<b>Kapitel 2: Voraussetzungen zum Durchführen von Sportmassagen</b> .....	<b>50</b>
<b>Massage zwischen Berühren und Empfinden</b> .....	<b>50</b>
Das eigene Körpergefühl .....	51
Maßnahmen für ein besseres Körpergefühl .....	52

Die Verantwortung für den Körper des Partners und für den eigenen .....	53
Organisatorische Vorbereitungen .....	54
Verschiedene Lagerungen .....	55
Die Position des Massierenden .....	57
<b>Die Grundelemente der Sportmassage .....</b>	<b>58</b>
Streichungen .....	58
Zirkelungen .....	59
Schüttelungen .....	60
Knetungen .....	60
Klopf- und Klatschtechniken .....	61
<b>Kapitel 3: Einführung in die Praxis durch Selbstübungen ....</b>	<b>62</b>
<b>Selbstentspannung .....</b>	<b>62</b>
Grundentspannungsposition .....	63
<b>Entspannung durch Positionieren .....</b>	<b>64</b>
Das Aufstehen .....	64
Eine weitere Entspannungsposition .....	66
<b>Selbstlockerungen .....</b>	<b>67</b>
Die richtige Durchführung der Selbstlockerung in Entspannung	67
<b>Selbstmassagen .....</b>	<b>69</b>
Die Streichung .....	69
Die Zirkelung .....	71
Knetungen .....	72
Gegenläufige zweihändige Knetungen .....	74
Klopfungen .....	74
Schüttelungen .....	76
<b>Selbstmassage mit Hilfsmitteln .....</b>	<b>77</b>
Selbstmassage mit der Bürste .....	77
Selbstmassage mit Tennisbällen .....	78
<b>Selbstmassage leicht gemacht .....</b>	<b>78</b>
<b>Kapitel 4: Entspannende Sportmassage am Partner .....</b>	<b>80</b>
<b>Vorbereitungen .....</b>	<b>80</b>
<b>Einführung in die wichtigsten Handgriffe am Rücken des Partners .....</b>	<b>81</b>
<b>Die wichtigsten Griffe an den Extremitäten .....</b>	<b>90</b>
Die wichtigsten Griffe an den Armen .....	91

Die wichtigsten Griffe an den Beinen .....	92
<b>Griffe an Kopf, Gesicht und Nacken .....</b>	<b>96</b>
<b>Griffe an Brust und Bauch.....</b>	<b>98</b>
<b>Kapitel 5: Anregende Sportmassage am Partner .....</b>	<b>101</b>
<b>Vorbereitungen .....</b>	<b>101</b>
<b>Lockerungen an den Extremitäten .....</b>	<b>101</b>
<b>Schnelle Streichungen und Lockerungen am Rücken .....</b>	<b>103</b>
<b>Vibrationen, Klopfungen und Klatschungen .....</b>	<b>105</b>
<b>Kapitel 6: Sportmassage-Beispiele auf einen Blick.....</b>	<b>107</b>
<b>Zur Erinnerung: Die wichtigsten Regeln .....</b>	<b>108</b>
<b>Selbstmassagebeispiele .....</b>	<b>108</b>
Übung 1: Erholung der Muskulatur durch Selbstmassage und Selbstlockerung in Entspannung .....	108
Übung 2: Selbstlockerung und Selbstmassage im Sitzen und Stehen zur Aktivierung.....	113
Weitere Übungsbeispiele.....	117
<b>Die Entspannungsmassage .....</b>	<b>118</b>
Die Massage am ganzen Körper als Entspannungsmassagebeispiel.....	118
<b>Die Anregungsmassage.....</b>	<b>121</b>
Die Massage am ganzen Körper als Anregungsmassagebeispiel	122
<b>Kapitel 7: Selbstbehandeln und Behandeln .....</b>	<b>124</b>
<b>Allgemein über das Behandeln .....</b>	<b>124</b>
<b>Über Behandlungserfolge.....</b>	<b>125</b>
<b>Selbstbehandlung – der Ablauf .....</b>	<b>126</b>
<b>Selbstbehandlung mit Übungstools.....</b>	<b>129</b>
<b>Selbstmassage des Rückens mit Tandembällen am Boden (Level 1) .....</b>	<b>129</b>
<b>Selbstbehandlung der Beine (einzeln) mit einer kurzen Rolle (Level 1) .....</b>	<b>131</b>
<b>Beckenbehandlung mit der Rolle (Level 1).....</b>	<b>133</b>

<b>Selbstbehandlung mit einem einzelnen Ball</b> .....	<b>134</b>
Einzelball an spezielle Schmerzpunkte legen .....	134
<b>Vorgehensweise für die Durchführung von Level-2-Übungen.</b> .....	<b>135</b>
Selbstbehandlung der Füße – eine wichtige Grundübung für die Behandlung von Schmerzpunkten beim Partner (Level 2) .....	136
<b>Vorgehensweise für die Durchführung von Level-3-Übungen</b>	<b>137</b>
<b>Das Innere und die Kunst »innerlich die Sonne scheinen und Wolken vorbeiziehen zu lassen«.</b> .....	<b>140</b>
<b>Behandeln lernen</b> .....	<b>140</b>
<b>Sonderform der Selbstbehandlung.</b> .....	<b>143</b>
Die Lymphdrainage .....	143
<b>Kapitel 8:</b>	
<b>Weitere begleitende gesundheitsfördernde Maßnahmen ...</b>	<b>146</b>
<b>Die Sauna</b> .....	<b>146</b>
<b>Entspannende Bäder</b> .....	<b>147</b>
<b>Schröpfen</b> .....	<b>148</b>
<b>Gua Sha</b> .....	<b>150</b>
<b>Thera Cane®</b> .....	<b>151</b>
<b>Wohlfühlspport</b> .....	<b>152</b>
<b>Ernährung</b> .....	<b>152</b>
<b>Anhang</b> .....	<b>154</b>
<b>Literatur</b> .....	<b>154</b>
<b>Register</b> .....	<b>158</b>