

Massagetechniken

Massage, gutes Gefühl aber zu selten gespürt. Also was tun:

- Termin mit Masseur vereinbaren - meist umständlich und mit Kosten verbunden.
- Partner oder „Irgendjemanden“ von der Strasse kurz anlernen - fast ideal.
- Partner ist Masseur - das Ideal.

Spielt es leider oft nicht, was bleibt als Alternative? Natürlich ...

- Selbstmassage, **die** Möglichkeit für SportlerInnen

Damit gelingt es Jedem annähernd 70% der Muskulatur zu erreichen und einen positiven Effekt zu erzeugen. Im nachfolgenden Teil kommt ein kurzer Abriss der Techniken. Wenn man die wenigen Grundregeln beachtet kann man schon loslegen. Wirklich falsch machen kann man nichts, ich werke ja auf meinem eigenen Körper herum. Bei zu viel oder zu wenig habe ich die direkte Rückmeldung.

Also auf zur **Massageblitzschulung**

- **Streichungen:**

- o leiten eine Massageanwendung ein (Kontaktaufnahme mit dem zu massierenden Körper)
- o sind großflächige Bewegungen mit glatten Handflächen und leicht gebeugten Fingern
- o erfolgen in Muskelfaserrichtung von "peripher" nach "zentral", von den Extremitäten zur Körpermitte
- o unterstützen den Blutstrom zum Herzen, ebenso wie den Lymphrückfluss
- o dauern ca. 3 s (eine der langsamsten Grifftechniken)
- o entspannen und erwärmen die Muskulatur,
- o regen die Durchblutung an (Hautrötung)
- o beschleunigen den Abtransport von Stoffwechselschlacken und die Zuführung von Nährstoffen
- o haben einen aktivierenden Effekt im massierten Gebiet

- **Knetungen und Walkungen** (Kneten und Walken):

- o setzen die Massage nach den Streichungen fort und gehören zu den "härteren" Massagegriffen, die tief in den Muskel hinein wirken
- o dauern pro Griff ca. 1 s und wirken mechanisch pressend auf Blut und Lymphgefäße
- o werden mit geschlossenen Fingern ausgeführt, wobei der abgespreizte Daumen wie eine Zange eingesetzt wird
- o erfolgen für kleine Muskelgruppen mit einer Hand, für große Muskelgruppen (z.B. m. Latissimus dorsi) wird ein beidhändiges Kneten bevorzugt
- o werden schräg oder quer zum Verlauf der Muskulatur eingesetzt (Hände arbeiten dehnend oder wringend)
- o erfolgen herzwärts, d.h. vom herzfernen zum herznahen Sehnenansatz des Muskels
- o Besonderheiten der Walkungen:
- o Muskel wird quer zum Verlauf der Faserrichtung kräftig aus seiner Lage herausgehoben und verschoben

- **Reibungen, Zirkelungen** (Friktionen) **und Spreizungen:**

- o erfolgen unter Anwendung von kreisförmigen oder ellipsenförmigen Bewegungen
- o verursachen bei starkem Druck eine ausgeprägte Durchblutung
- o dauern ca. 3 Zirkelungen pro Sekunde und sind damit die schnellsten Massagegriffe

- o werden gezielt eingesetzt bei eng begrenzten und tief gelegenen Muskelverhärtungen (Myogelosen), die, wenn sie nicht beseitigt werden, leicht zu Muskelzerrungen oder Muskelfaserrissen führen können
- o erfolgen bei großflächigen Muskelverhärtungen mit dem Handballen oder der Handkante

Neben den bereits genannten Massagegriffen werden auch Schüttelungen eingesetzt, bei denen die Muskulatur durch rhythmische Erschütterungen gelockert wird.

Ein Tipp vor Beginn des Selbstversuches: Nach starker Belastung zuerst die Muskulatur bearbeiten, die „herznäher“ ist. Bsp. Oberschenkel, dann Wade. Grund: Der Abtransport der Schadstoffe wird begünstigt, es kommt zu keinem „Stau“ in den unbehandelten Bereichen.

Selbstmassage

Die Selbstmassage kann im Sinne einer Entmüdungsmassage durchgeführt werden. Wichtig erscheint, dass durch die zahlreichen Körpererfahrungen die Selbstmassage auch gleichzeitig eine "Schulungsmassage" sein kann. Der Muskel sollte locker und erwärmt sein (gymnastische Übungen) und in einer entspannten Haltung massiert werden. Die Massage sollte in Richtung zum Herzen erfolgen, dies gilt besonders im Bereich der Arme und Beine. Die Selbstmassage muss insgesamt entspannend und muskelerwärmend wirken. Der Massagedruck ist individuell anzupassen.

Streichungen

Streichungen des Fußrückens und der Fußränder von den Zehen bis zum Sprunggelenk



Streichungen der Zehenstrahlen des Fußrückens durch leichten Druck mit den Fingerspitzen

kräftige Streichungen der Fußsohle mit dem Handballen von den Zehen bis zur Ferse



kräftige Streichungen der Fußsohle mit der Faust von den Zehen bis zur Ferse

Unterschenkel

kräftige Streichungen der Wade; Fingerkuppen beginnen links und recht von der Achillessehne und gleiten bis zur Kniekehle



kräftige Streichungen der vorderen Schienbeinmuskulatur (außen zwischen Schienbein und Wadenbein) vom Knöchel bis zum Kniegelenk

Oberschenkel

kräftige Längsstreichungen der Oberschenkelstrecker vom Knie bis in die Leistengegend; Handinnenflächen umspannen den Oberschenkel und ziehen ihn leicht nach oben



kräftige Querstreichungen der Adduktoren mit leichtem Druck der Daumen; bei starkem Druck mit Fingern und Daumen wird geknetet

Rücken

kräftige Fingerstreichungen von der Wirbelsäule ausgehend nach außen entlang des Beckenkamms



kräftige Knöchelstreichungen von der Wirbelsäule ausgehend nach außen entlang des Beckenkamms

Nacken

Streichungen des Trapezius - Randes mit den Fingern, ausgehend vom Hinterhauptsrand dicht neben der Wirbelsäule bis zur Schulter



Streichungen des unteren Trapezius - Randes mit den Fingern in Richtung Wirbelsäule und leicht nach oben in Richtung Kopf

Knetungen

mit der rechten Hand den äußeren Fußrand nach außen und oben ziehen; zweite Hand fixiert den Vorderfuß



beide Hände kneten kreisförmig von innen nach außen und von den Fußspitzen zum Fußballen das Längsgewölbe und die Ferse; die Daumen fixieren den Fuß von oben

beide Hände kneten gegeneinander das Quergewölbe der Fußsohle kräftig mit den Fingerspitzen; Außen- und Innenkante des Fußes werden mit den Handinnenflächen gegeneinander verschoben



beide Hände rütteln und kneten den Fuß im Wechsel; Rütteln dient der Lockerung, geknetet wird durch Hochziehen der Fußinnenkante und Nach-unten-Drücken der Fußaußenkante und umgekehrt

Oberschenkel

Längsknetung des vorderen Oberschenkels; Finger heben den Muskel hoch und die Daumen pressen ihn anschließend zurück



Querknetung des vorderen Oberschenkels; beide Hände kneten gegeneinander; Muskel wird verschoben, abgehoben und anschließend zurück gepresst

Zirkelungen

Friktionen kreisförmig im Knöchelbereich und um die Knöchel herum; sanfter Druck mit den Fingerspitzen



Friktionen der gesamten Fußsohle, insbesondere im Bereich des Quergewölbes, des Längsgewölbes und der Ferse; zweite Hand fixiert den Fuß

Nacken

Friktionen der oberen Nackenmuskulatur seitlich bis zur Wirbelsäule und nach oben bis zum Ohr; sanfter Druck mit den Fingerspitzen



Friktionen der oberen Nackenmuskulatur vom oberen Rand bis zu den Schulterblättern und von außen in Richtung Wirbelsäule

Spreizungen

Spreizbewegungen der einzelnen Zehen und Knochenverschiebungen



Auf- und ab Bewegungen der Zehengrundgelenke und der Mittelfußknochen

Ich hoffe ihr habt bis zum Schluss durch gehalten und einige neue Erfahrungen gesammelt, die euch im Umgang mit dem wichtigsten Gut, eurem eigenen Körper weiter bringen. Bei sportlichen Aktivitäten oder einfach nur so.