



### *Sportmassage*

In alle vormen van massage heeft de masseur specifieke doelstellingen in het achterhoofd. Met sportmassage wordt er op de individuele behoeften van de sporter gericht. Met het steeds groeiende aantal mensen die aan sport doen in combinatie met de vergroting van het concurrentievermogen en de intensiteit van de lichaamsbeweging is de vraag naar sportmassage ook steeds meer en meer erkend als een vaardigheid die ertoe kunnen bijdragen aan verbetering van de prestaties.

### *Noodzakelijke kennis voor sportmassage*

Sportmassage beschikt over een aantal doelstellingen welke gelijk zijn aan die van andere vormen van massages. Het is bij sportmassage vooral van belang om te beschikken over een gedegen kennis van de anatomie en fysiologie, met name de spieren en het skelet. Door deze systemen te begrijpen en de gevolgen van de oefening, kunnen we ook beseffen hoe de sporter kan profiteren van de sportmassage waarmee het een wezenlijk deel van het trainingsprogramma van de sporter wordt.

### *Sportmassage verbeterd de sportprestaties*

Sporters die op zoek zijn om hun prestaties te verbeteren en hun concurrentiepositie te vergroten doen dit door een training samen te stellen om hun vaardigheid, kracht, uithoudingsvermogen, soepelheid en snelheid te verbeteren. De mate waarin zij zich ontwikkelen en deze eigenschappen gebruiken hangt af van andere factoren zoals de mate van concurrentie, de sport zelf, en eventueel hun standpunt in een team.

Echter, ongeacht welke sport, het doel is bijna altijd om het niveau van de training te verhogen en daarbij het lichaam naar geleidelijke en gecontroleerde overmatig gebruik brengen. Het is deze overmatige gebruik dat vaak problemen veroorzaakt en onevenwichtigheden genereerd in de zachte weefsels waardoor de sportprestaties eronder kunnen lijden. Een sportmassage kan dit helpen voorkomen.

## *Sportmassage helpt letsel voorkomen*

Sportmassage die vakkundig wordt toegepast is de meest effectieve therapie voor het vrijgeven van spierspanning en het herstel van het evenwicht in de spier-skelet systeem. Het regelmatig laten masseren kan bijdragen dat er letsel wordt voorkomen, die anders veroorzaakt zouden kunnen worden door overmatig gebruik van de spieren.

Een constante opbouw van spanning in de spieren van reguliere activiteit kan leiden tot nadruk op de gewrichten, ligamenten, pezen, alsmede de spieren zelf. Deze onevenwichtigheden in de spieren ontwikkeld zich en leiden dan niet tot een diagnose totdat er zulke ernstige letsel is dat ze leiden tot ongemak of belemmeringen. De geschoolde masseur zal in staat zijn tot het opsporen van variaties in de zachte weefsels door gebruik te maken van de juiste technieken en helpt de sporter om een veel gezondere fysieke toestand te onderhouden.

Het wordt daarom ook vaak gezegd dat de grootste voordelen van sportmassage het helpen voorkomen van letsel is.

[www.massages4all.nl/massagetechnieken/sportmassage.html](http://www.massages4all.nl/massagetechnieken/sportmassage.html)

