



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.

Betere 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 genereert in de zachte weefsels waardoor de sportprestaties eronder kunnen lijden. Een sportmassage kan dit helpen voorkomen.

<http://www.massages4all.nl/massagetechnieken/sportmassage.html>