

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|------------|
| Abbildungsverzeichnis | VII |
| Tabellenverzeichnis | XI |
| Abkürzungsverzeichnis | XV |
| 1 Einleitung | 1 |
| 2 Grundlagen der Massage | 3 |
| 2.1 Indikatoren und Kontraindikatoren | 5 |
| 2.2 Organisatorische Voraussetzungen | 7 |
| 2.3 Geschichte der Massage | 9 |
| 2.4 Wirkungsprinzipien der Massage | 13 |
| 2.5 Techniken der klassischen Massage | 17 |
| 2.6 Sportmassage | 31 |
| 2.7 Energieverbrauch eines Masseurs beim Massieren ... | 39 |
| 3 Wirkung der Massage | 45 |
| 3.1 Einflüsse der Massage auf die Leistungsfähigkeit: Beweglichkeit (ROM), Schnelligkeit und / oder (Maximal-)Kraft | 83 |
| 3.2 Einfluss der Massage auf die wahrgenommene Müdigkeit bzw. Erholung | 99 |
| 3.3 Einfluss der Massage auf Muskelschmerz, DOMS | 107 |
| 3.4 Einflüsse der Massage auf Entzündungsprozesse ... | 121 |
| 3.5 Einfluss der Massage auf den Blutfluss und die Temperatur | 129 |

Inhaltsverzeichnis

| | |
|-----------------------------------|------------|
| 4 Zusammenfassung | 135 |
| Literaturverzeichnis | 137 |
| Anhangsverzeichnis | 147 |