

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