

Spordimassaaž

Eesmärk

Tagada treeningute efektiivne läbiviimine ja vigastuste tekkimise vältimine, teisalt kiirendada taastumisprotsessi. Spordimassaaž aitab kaasa füsioloogilisele arengule, kõrvaldab väsimuse ja tõstab treeningvõimet. On tugevam kui klassikaline massaaž ning mõeldud eelkõige sporti harrastavale inimesele. Spordimassaaž on treeningu üks koostisosa. Spordimassaaži puhul tuleb arvestada sportlase iseärasustega ja spordiala spetsiifikaga.

Toime

Parandab lihaskonna verevarustust, sidekoe elastsust ja aitab ennetada vigastusi. Samuti kasutatakse seda raviks sporditraumade puhul. Protseduuri kestvust 25-50 minutit .

Kõikide massaažiliikide puhul kehtivad üldised **vastunäidustused**, mis on

- äge südamepuudulikkus (südame rütmihäired, südamelihase põletik, infarkt)
- hüpertoonia ja hüpotoonia
- veenipõletikud, veenilaiendid, tromboosi oht
- ägedad põletikulised haigused (nt palavik, kopsupõletik)
- nahahaigused (mädased nahapõletikud, kontaktdermatiit), haavad
- nakkushaigused
- kasvaja või kasvaja kahtlus
- äge neerupuudulikkus
- äge maksapuudulikkus
- värsked vigastused, traumad
- suured sünnimärgid, verevalumid
- tuberkuloos
- psühhoos
- riskirasedus
- rinnaga toitmine

Palume kaasa võtta oma lina või saunarätik.