

Športna masaža na tekmovanju

PRED TEKMOVANJEM

- ❖ 4 ure pred nastopom za optimalno psiho- fizično pripravo
- ❖ Sprosti napete mišice, zmanjša strah pred nastopom
- ❖ Prepreči težje poškodbe
- ❖ Izvajajo jo lahko: Športniki sami – samomasaža, trenerji oziroma športni maserji
- ❖ Je komplementarna z vajami za raztezanje

MED TEKMOVANJEM

- ❖ Reče se ji tudi interventna masaža
- ❖ Primerna, ko ima športnik v enem dnevu več nastopov (atletika, smučanje, tek na smučeh)
- ❖ Mora biti kratka in rahla
- ❖ **Trajanje:** 10-15 minut
- ❖ Masiramo **tista področja**, ki so bila pod stresom med prejšnjim naporom oz. po navodilih športnika samega.

PO TEKMOVANJU

- ❖ Je tista masaža, ki se izvaja do 4 ure po telesnem naporu
- ❖ **Trajanje:** kratka (10-15 minut), če je od telesnega napora preteklo manj kot 1 ura, potem je lahko daljša (30-90 minut), ker se mišice sprostijo, morebitni krči in poškodbe pa se lažje odkrijejo