



# PERSIAPAN MASSAGE OLAHRAGA

## SARANA DAN PRASARANA MASSAGE OLAHRAGA



### 1 Ruang Massage

Ruang massage adalah ruangan untuk kegiatan para masseur untuk melakukan kegiatan manipulasi massage. Ruangan massage idealnya cukup luas, nyaman dan terjaga kebersihannya dengan sirkulasi udara yang baik.

### 2 Massage bed

massage bed yaitu yang dapat di atur untuk si pasien bisa tidur telungkup, terlentang ataupun posisi setengah duduk dengan bermacam-macam variasi sudutnya. Tinggi bed antara 70-90 cm, disesuaikan dengan tinggi masseur atau masseuse nya. Bed yang tidak sesuai dengan tinggi



### 3 Bahan Pelicin

Bahan pelicin ini berfungsi untuk memudahkan dalam pelaksanaan massage, mengurangi rasa sakit atau pedih yang timbul terutama untuk menghadapi kulit pasien yang sangat kering atau berbulu tebal. Terdapat beberapa alat pelicin yang bisa digunakan dalam praktik massage antara lain adalah minyak zaitun (olive oil), minyak cengkeh, handbody atau minyak pijat tradisional yang telah dipercaya masyarakat.

### 4 Alat-Alat Pelengkap

Alat pelengkap disini sangat dianjurkan ada untuk memudahkan proses manipulasi massage seperti guling, bantal lampu inframerah. Guling bisa digunakan sebagai alat tumpuan ketika melakukan manipulasi massage. Bantal bisa digunakan sebagai alas kepala. Cuman bantal sebaiknya hanya digunakan pada massage untuk daerah tungkai dan tangan, selain posisi tersebut bantal harus ditingkirkan dengan alasan efisiensi sirkulasi darah. Lampu inframerah adalah alat kesehatan yang bisa memancarkan cahaya panas yang nantinya akan menimbulkan efek hangat. Lampu inframerah ini berfungsi untuk mengurangi rasa nyeri pada beberapa bagian tubuh,

