



# PERSIAPAN MASSAGE OLAHRAGA

## HAL-HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN DALAM MASSAGE

### 1. Tangan Masseur dan Masseur

Telapak tangan yang ideal untuk melakukan massage adalah yang berotot, bertekstur lembut, dengan ukuran telapak yang cukup besar sehingga dapat memberikan sentuhan yang nyaman dan hangat.



### 2. Kebersihan dan Kesehatan Tubuh

Berprofesi sebagai masseur adalah pekerjaan yang membutuhkan kekuatan fisik yang lumayan besar. Sebab banyak dibutuhkan kinerja otot dengan dibantu berat badan. Selain kebersihan tempat dan alat-alat, kebersihan si masseur juga salah satu faktor penting yang harus diperhatikan.

### 3. Pakaian Untuk Praktik Massage

Pakaian bagi para masseur di lingkungan olahraga umumnya menggunakan pakaian yang lebih sederhana, pakaian olahraga atau kaos putih dengan training-suit dan sebagainya.



### 4. Posisi Pasien dan Masseur

Pasien dapat dimassage dalam posisi tidur telungkup, telentang maupun posisi setengah tidur dan setengah duduk. Posisi pasien yang terlalu rendah akan menyebabkan kelelahan yang sangat pada otot-otot pinggang dan punggung masseur. Sedang posisi yang terlalu tinggi akan sangat melelahkan otot-otot tanfan dan jari-jari masseur

### 5. Arah Gerakan Massage

Massage olahraga menggunakan jantung sebagai pusatnya, sebab jantung adalah pusat dari peredaran darah. Tujuannya adalah untuk mempercepat aliran cairan limphe dan darah veneus atau darah venosa, yaitu darah yang banyak mengandung sisa-sisa pembakaran, berarti harus mendorong darah itu searah dengan aliran darah tersebut di dalam pembuluh vena.



### 6. Dosis dan Frekuensi Massage

Dosis atau takaran untuk massage sangat bervariasi tergantung dari kebutuhan serta kondisi para pasiennya. Massage untuk bagian-bagian tubuh tertentu, misal daerah tungkai atas (paha) saja, dibutuhkan waktu kira-kira sepuluh menit. Sedang massage untuk seluruh tubuh dapat memakan waktu satu sampai dua jam.