

Igelball-Massage

Eine Igelball-Massage ist eine Stimulation der Haut mit Hilfe von kugelförmigen, stacheligen Massagehilfsmitteln. Dabei wird ein Gummiball mit spitzen Noppen über den Körper gerollt und gekreist. Der Igelball wird auch als Massageball oder Noppenball bezeichnet.

Verwendung

Eine Igelball-Massage kann sowohl als Selbstmassage wie auch als Partnermassage durchgeführt werden. Sie eignet sich zudem für eine Teilkörper- oder Ganzkörperbehandlung.

Da die Igelball-Massage unkompliziert durchzuführen ist, wird sie häufig auch zu Hause, am Arbeitsplatz oder einfach zwischendurch angewendet.

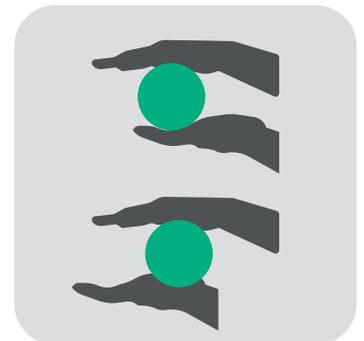
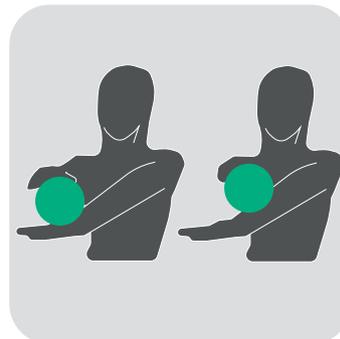
Die relativ sanfte Stimulation macht die Igelball-Massage zudem zu einer einfachen Kindermassage. Bei leichten Verspannungen, strapazierten Füßen oder wenig durchbluteten Körperstellen kann eine Massage mit Igelbällen zum Einsatz kommen.

Wirkung

Die Igelball-Massage zeichnet sich vor allem durch leichte Gewebereize der abgerundeten Zacken beim Rollen aus. Sie kann daher als eine sanfte Kombination aus Akupressur und Klassischer Massage gesehen werden. Die Wirkeigenschaften beziehen sich vor allem auf die Stimulation des Gewebes, wie sie bei vielen Massagen vorkommt. Die allgemeinen Massagewirkungen der Klassischen Massage

- + Entspannung
- + vermehrte Durchblutung
- + Stimulation der Nervenbahnen

können in Erscheinung treten.



Allgemeine Durchführung

Eine Igelball-Massage kann sowohl bei angekleideten wie entkleideten Massageempfängern durchgeführt werden. Die Massage wird dabei gänzlich mit dem rollenden Igelball als Hilfsmittel durchgeführt. Der Masseur beginnt zunächst mit leichtem Massagedruck und langen Rollbewegungen über das Muskelgewebe zu massieren. Mit der Zeit können auch punktuelle Kreisbewegungen und stärkeres Rollen durchgeführt werden. Die Reize der Igelball-Massage können je nach Körperregion unterschiedlich stark sein. Daher arbeitet der Masseur mit Aufmerksamkeit. Knochen und Gelenke werden meist nicht massiert.

