

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

MASAŻ KOŃCZYNY DOLNEJ- CZĘŚĆ PRZEDNIA

Rozpoczynamy od opracowania stóp. Na początku warto opracowywać obie nogi na raz, a następnie pojedynczo. Całymi dłońmi obejmujemy wierzchnią część stopy i opracowujemy od stawu skokowego do palców. Powtarzamy ruch kilkukrotnie. Od stawu skokowego wyciskamy piszczele do stawu kolanowego, wykonujemy ruch kolisty na kolanie i ponawiamy ruch ku dołowi. Następnie wykonujemy ruch gładzący przez całą długość nóg- od pachwiny do stopy. Przechodzimy do masażu jednej z nóg. Rozpoczynamy od stopy, którą opracowujemy na poduszce piąstką, a na wierzchniej stronie otwartą dłoń. Kierujemy się od podstawy palców do pięty. Przechodzimy do opracowania piszczela. Wykorzystujemy technikę „ręka przed ręką” i wyciskamy mięśnie w stronę stawu kolanowego. Na stawie kolanowym zataczamy koło i przechodzimy do dołu. Staw kolanowy możemy także rozgrzać opuszkami palców, a następnie przegłaskać i rozetrzeć nogę na całej długości.

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

MASAŻ KOŃCZYNY DOLNEJ- CZĘŚĆ PRZEDNIA

Udo rozpoczynamy od ruchu „pokrzywki”, czyli poprzecznie ułożonych rąk, od stawu kolanowego ku górze do krętarza większego. Następnie wykonujemy ruch ugniatający. Zginamy nogę w kolanie, jedną ręką stabilizując staw skokowy, a drugą staw kolanowy i mobilizujemy staw biodrowy, delikatnie go wyciągając. Wykorzystując tę pozycję, możemy także z dwóch stron opracować udo ruchem gładzącym- mocniej ku górze, a słabiej ku dołowi. Kładziemy nogę w pierwotnej pozycji i na koniec wykonujemy przygłaskanie na całej długości. Wracamy do stopy- chwytamy ją jedną lub dwiema dłońmi i wykonujemy ruch wytrząsający. Analogiczne ruchy powtarzamy na drugiej nodze. Na koniec parokrotnie na obu nogach wykonujemy ruch gładzący a następnie, chwytając za stopy, ruch wytrząsający.