

KRĘGOSŁUP

leżenie na brzuchu



1a.

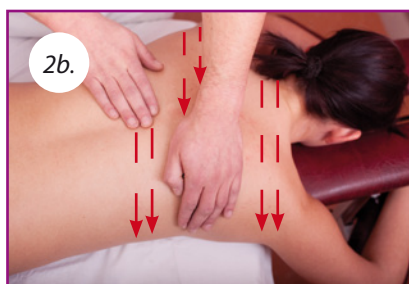
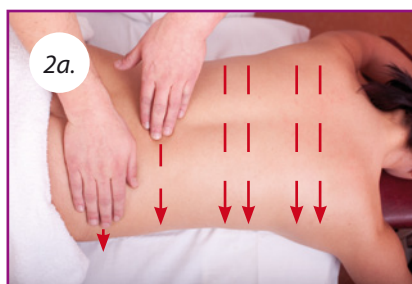
zaczynamy
od kości
krzyżowej

1. **Głaskanie po-
dłużne całych ple-
ców** – zaczynamy
od kości krzyżowej
(dolna część ple-
ców), wzdłuż krę-
gosłupa, do karku
i potylicy, schodząc
na barki. Jedną rękę
trzymamy po jed-
nej stronie pleców,
drugą po drugiej.

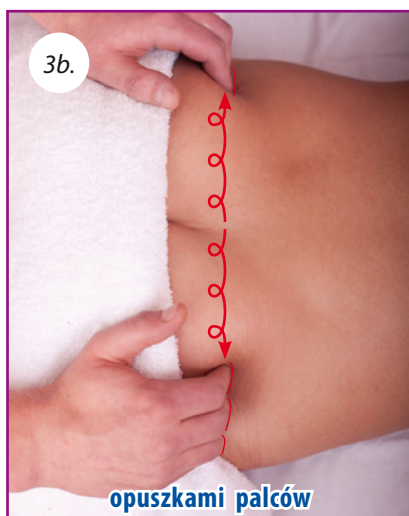
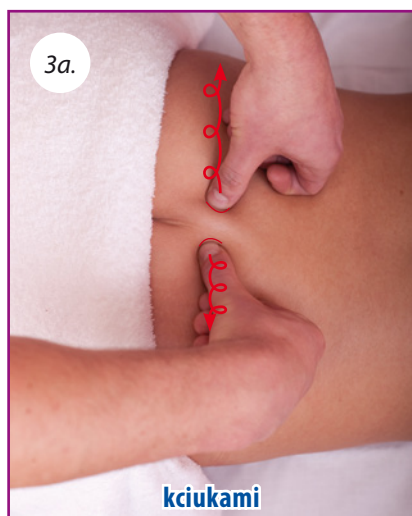


1b.

2. **Głaskanie w poprzek pleców** – wykonujemy ruchy z jednego boku do drugiego, dzieląc plecy na pasma. Najpierw masujemy dolną część pleców (część lędźwiowo-krzyżową), potem część piersiową i na koniec górną, czyli szyjną.



3. **Rozcieranie poprzeczne** – opuszkami palców lub kciukami wykonujemy ruchy okrężne bądź spiralne – wzdłuż talerza kości biodrowej, do boku pleców.



3. **Rozcieranie okrężne kciukami lub opuszkami palców** – wykonujemy ruchy kuliste, przemieszczając się od środka klatki piersiowej na zewnątrz, wzdłuż obojczyka, do barków.

opuszkami palców



kciukami



4. **Wibracja labilna** – jedną ręką podtrzymujemy drugą rękę, powodując drgania. Przemieszczamy się od bliższego barku do przeciwnego. Omijamy obojczyk.

