

INNEHÅLL

Inledning.....	5
TEORI	9
Effekter av massage.....	10
Skelettet.....	14
Musklerna.....	16
Muskelgrupper som är lämpliga att massera i olika idrotter.....	18
Människokroppens byggnad.....	22
Muskelfysiologi.....	37
Nerv – muskelfunktionen.....	39
Massage som behandlingsform.....	42
Ergonomi.....	52
Akut skadebehandling.....	56
Massagegrepp.....	58
Ditt arbete som massör.....	63
Massage – lämpligt eller olämpligt?.....	68
Allmänna råd om massage.....	72
Intervjuformulär.....	76
PRAKTIK	79
Ryggen.....	80
Sätet.....	92
Benets baksida.....	97
Vaden.....	101
Lårets framsida.....	105
Lårets insida.....	109
Underbenet.....	112
Foten.....	115
Brösten.....	118
Buken.....	123
Överarmen.....	126
Överarmen vid helkroppsmassage.....	133
Underarmen.....	137
Handen.....	142
Nacken – avslutning.....	144
Avslappnings- och avstressningsmassage.....	145
Stretching.....	151
Lätta styrkeövningar.....	162
Lästips.....	171

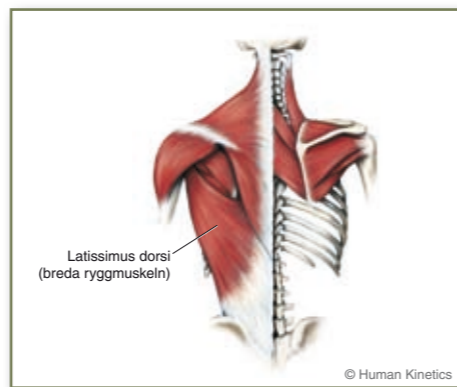
Muskler

M. Latissimus dorsi (breda ryggmuskeln)

Ursprung: Från sjätte bröstkotans taggkott till femte ländkotans taggkott, korsbenet och höftbenskammen.

Fäste: Framsidan på överarmsbenets övre del.

Funktion: Föra armen bakåt. Inåtrotera och adducera (inåtföra) armen.



M. Latissimus dorsi.

Massage

Effleurage

(Se ”Allmän uppvärmning av ryggen”)

Petrissage

Hoppa över petrissagegreppet om muskeln är liten.

Fäktarställning.

Starta greppet med att placera närmaste handen på motsatta sidans skulderblad och glid ut till muskeln på den borte kroppshalvan. Dra muskelns övre, yttre del med fingrarna mot dig utan att ”sticka in” fingertopparna i muskeln. Tryck ned muskeln med handloven i en cirkelrörelse. Ta stöd med den fria handen på bänken eller på kunden, för att avlasta din rygg.

Du kan även massera M. Latissimus dorsi på båda sidorna samtidigt. Placera dig då vid huvudändan och bearbeta muskelbukarna med samtidigt cirkelrörelser.



Tumfriktioner

Bredgrenstående.

Starta greppet med att placera båda händerna på motsatta sidans skulderblad och glid sedan ut till muskeln på den borte kroppshalvan. Dra upp muskeln med fingrarna. Tummarna bearbetar muskeln växelvis i cirkelrörelser nedåt-utåt utanför revbenen. Fingrarna är passiva och har bara funktionen att underlätta för tummarna att komma in på djupet i muskeln.

Du kan även arbeta på båda muskelbukarna samtidigt. Placera dig då vid huvudändan.



Töjning

Bredgrenstående.

Använd ett mjukt papper på muskeln för att inte glida.

Stora grepp på den motsatta sidans yttre del. Du lyfter med den ena handens fingrar och trycker med den andra handens handlov under minst 15 sekunder.

Lyftet och trycket utförs med hjälp av raka armar och en bålvridning.



Saxning

Bredgrenstående.

Dra med ena handens fingrar, samtidigt som du trycker med den andra handens handlov. Lyftet och trycket utförs med hjälp av raka armar och en bålvridning.

Händerna byter växelvis uppgift och rörelsen upprepas rytmiskt.

