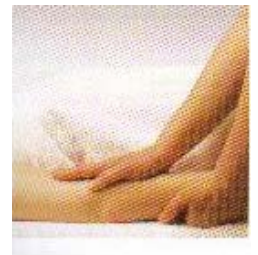


Massage - Technik I

Armmassage: Unterarm

Die Arme profitieren sehr von einer Massage, da sie an fast allen Aktivitäten beteiligt sind. Jeder, der häufig Dinge tragen, anheben oder hochreichen muss, spürt am Ende eines langen Tages die Müdigkeit und Verspannung in den Armen. Durch eine Massage kann diese gelindert werden. Nehmen Sie sich für die Behandlung Zeit. Die Arme müssen langsam und sorgfältig bearbeitet werden. Versichern sie sich, dass der Arm in einer bequemen Position liegt und schützen Sie ihn ständig mit einer Hand ab.

1. Der Massierte liegt auf dem Rücken. Stützen Sie den Arm mit einer Hand. Streichen Sie mit der anderen Hand kräftig bis hoch zur Schulter und gleiten Sie zurück Viermal wiederholen.



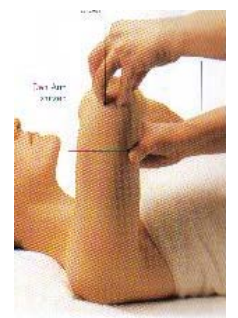
2. Stützen Sie den Arm am Ellenbogen. Kneten Sie mit der anderen Hand die Unterarmmuskeln kräftig zwischen Ihren Fingern.



3. Beugen Sie den Arm am Ellenbogen. Halten Sie das Handgelenk und arbeiten Sie sich mit der anderen Hand langsam den Unterarm hinab, um Flüssigkeit abzuleiten.



4. Beugen Sie den Ellenbogen und legen Sie die Hand auf die Brust. Arbeiten Sie die Ölmischung mit kleinen kreisenden Bewegungen sorgfältig in die trockene Haut am Ellenbogen ein.

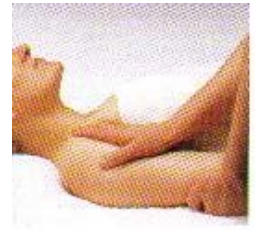


Massage - Technik II

Armmassage: Oberarm

Vom Unterarm, den Sie bereits geknetet und entwässert haben, gehen Sie jetzt zum Oberarm über. Einige der Techniken können der Muskulatur des Massierten angepasst werden – Sie kneten dann eben mit beiden Händen, nicht nur mit einer. Nachdem Sie die Massage an einem Arm beendet haben, decken Sie ihn zu und beginnen die Arbeit am anderen.

1. Stützen Sie den Arm am Ellenbogen und Streichen Sie in kräftigen, kreisenden Bewegungen vier- bis fünfmal um die Schulter.



2. Benutzen Sie eine Hand oder beide Hände um den Oberarm, besonders den Deltamuskel und den Trizeps, einige Minuten durchzukneten.



3. Streichen Sie jetzt mit mehr Druck den ganzen Arm hinauf, von den Fingern bis zur Schulter. Führen Sie die Bewegung erneut schneller und energischer durch. Dieses entwässert den gesamten Arm.



4. Gleiten Sie sanft mit beiden Händen nacheinander den Arm hinunter. Das entspannt den Arm und beendet die Massage.

