Massge à deux: Secousses en douceur

Cet exercice soulage les muscles des jambes. A l'aide d'une serviette, le masseur imprime des mouvements d'oscillations latérales et verticales.

A se couche sur le dos, B s'agenouille à ses côtés et glisse une serviette sous le genou de son partenaire.

A l'aide de la serviette, B soulève la jambe de A et lui imprime de petits mouvements d'oscillations latérales et verticales. Il fait de même avec l'autre jambe puis avec les deux bras. Pour chaque membre, compter environ une minute.

A se laisse complètement aller et profite de la sensation de légèreté et de farniente.

Conclusion possible: effleurer 2-3 x, des hanches jusqu'aux orteils, en passant par les genoux et les mollets.

Remarque: Idem mais sans serviette.

Source: Gina Kienle, formatrice Sport des adultes Suisse esa

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO