

Massage à deux: Arm- und Bein-Schüttelbewegungen

Diese Übung kommt einer Schüttelmassage gleich. Die empfangende Person liegt, während die andere ihre die Glied- und Muskelmassen durchschüttelt.

Person A legt sich auf den Rücken, B kniet daneben. B schiebt ein Handtuch unter das rechte Knie von A. Mit Hilfe des Tuches wird das Bein gehoben und leichte Pendel- sowie Hoch- und Tiefbewegungen ausgeführt. Das Gleiche wird mit dem linken Bein sowie mit beiden Armen gemacht (jeweils ca. eine Minute).

Die liegende Person lässt ihre Glieder schwer auf dem Handtuch ruhen und geniesst das Nichtstun. Möglicher Abschluss: 2-3 x Ausstreichen von der Hüfte über das Knie und die Wade bis in die Fussspitzen.



Bemerkung: Kann auch ohne Handtuch durchgeführt werden.

Quelle: Gina Kienle, Ausbilderin Erwachsenesport Schweiz esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO