Massaggio in due: Scuotere le braccia e le gambe

Questo esercizio equivale ad un massaggio per percussione. Una persona è stesa mentre l'altra scuote i muscoli delle gambe.

La persona A è distesa sulla schiena, B le si inginocchia di lato. B posiziona un asciugamano sotto il ginocchio destro di A. Con l'ausilio dell'asciugamano alzare la gamba e svolgere dei leggeri movimenti di lato (pendolo) e in alto e in basso. Fare la stessa cosa con la gamba sinistra e con entrambe le braccia. Dedicare circa un minuto a ogni arto. La persona A cerca di lasciare gli arti pesanti nell'asciugamano e si gode i movimenti senza fare nulla. Conclusione possibile: sfiorare due-tre volte partendo dall'anca, passando sopra il ginocchio e il polpaccio fino alla punta dei piedi.

Osservazione: è possibile eseguire questo massaggio anche senza asciugamano.

Fonte: Gina Kienle, formatrice Sport per gli adulti Svizzera esa

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO