

AUTOMASAŻ

po całodzienniej pracy przy biurku

SESJA I

ZASADY WYKONYWANIA

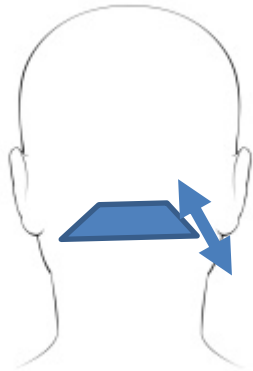
- 1. Masaż wykonujemy w wolnym tempie.**
- 2. Masaż nie może boleć.**
- 3. Nie masuj kości i stawów – tylko sam mięsień.**
- 4. Gdy podczas masażu natrafiasz na miejsce szczególnie bolesne, zatrzymaj się w tym punkcie na chwilę.**

AUTOMASAŻ

po całodzienniej pracy przy biurku

Rozluźnij przyczepy
mięśniowe na karku

SESJA II



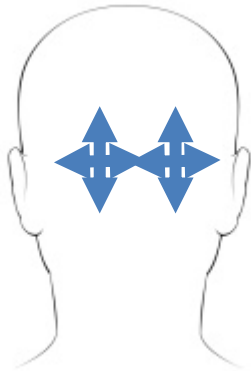
1. Połóż się wygodnie na plecach: nogi zegnij w kolanach, stopy oprzyj o podłogę.
2. Pod potylicę podłóż deseczkę o szerokości ok. 10 cm.
3. Wykonuj delikatny, powolny ruch głową w przód i tył lekko naciskając na deseczkę.

AUTOMASAŻ

po całodzienniej pracy przy biurku

Rozluźnij przyczepy
mięśniowe na karku

SESJA III



1. Połóż się wygodnie na plecach: nogi zegnij w kolanach, stopy oprzyj o podłogę.
2. Pod kark podłóż wałeczek/zwinięty ręcznik.
3. Chwyć dłońmi za włosy z tyłu głowy.
4. Wykonuj delikatny, powolny ruch przesuwania skóry głowy (czepca ścięgnistego) w górę-dół i na boki.

AUTOMASAŻ

po całodzienniej pracy przy biurku

Rozluźnij przyczepy mięśniowe na karku

SESJA IV



1. Połóż się wygodnie na plecach: nogi zegnij w kolanach, stopy oprzyj o podłogę.
2. Pod głowę podłóż wałeczek/zwinięty ręcznik.
3. Opuszki palców połóż po obu stronach kręgosłupa szyjnego.
4. Wykonuj delikatne, powolne uciski w głąb tkanek, stopniowo zwiększając siłę ucisku.

AUTOMASAŻ

po całodzienniej pracy przy biurku

SESJA V



Rozluźnij przyczepy mięśniowe na karku

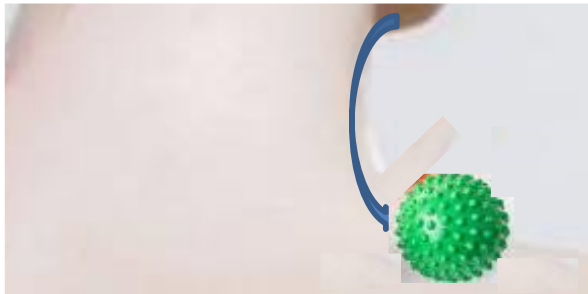
1. Połóż się wygodnie na plecach: nogi zegnij w kolanach, stopy oprzyj o podłogę.
2. Pod głowę podłóż wałeczek/zwinięty ręcznik.
3. Opuszki palców prawej ręki połóż po lewej stronie kręgosłupa szyjnego
4. Wykonuj delikatne, powolne uciski w głąb tkanek, stopniowo przesuując w bok.
5. Zmień stronę: lewa ręka po prawej stronie, powtórz ruch.

AUTOMASAŻ

po całodzienniej pracy przy biurku

SESJA VI

Rozluźnij mięśnie



1. Połóż się wygodnie na prawym boku.
2. Pod głowę podłóż wałeczek/zwinięty ręcznik.
3. Weź piłeczkę sensoryczną i tocz ją lekko uciskając od potylicy do ramienia.
4. Zmień pozycję na drugi bok i powtórz ruch.

AUTOMASAŻ

po całodzienniej pracy przy biurku

SESJA VII

Rozluźnij mięśnie



1. Połóż się wygodnie na prawym boku.
2. Pod głowę podłóż wałeczek/zwinięty ręcznik.
3. Weź piłeczkę sensoryczną i tocz ją lekko uciskając od obojczyka do łopatki.
4. Zmień pozycję na drugi bok i powtórz ruch.