

BRZUCH

leżenie na plecach



1. **Głaskanie okrężne naprzemienne** – stajemy z boku stołu; masujemy brzuch, zataczając koła. Wykonujemy ruchy zgodne z ruchem wskazówek zegara.

2. **Rozcieranie jednorącz opuszkami palców** – jedną rękę trzymamy swobodnie, drugą wykonujemy ruchy okrężne, zaczynając od pępka. Poruszamy się na zewnątrz, oddalając się od pępka.

ręka odpoczywająca



ręka masująca

zaczynamy blisko pępka



oddalamy się od pępka

3. **Ugniatanie oburącz naprzemiennie** – poprzecznie: przesuwając fałd skórny z bliższego boku do dalszego; podłużnie: z dołu brzucha do góry (w kierunku klatki piersiowej), pasmami.

poprzecznie



podłużnie



4. **Wstrząsanie** – swobodnie rozstawionymi palcami potrząsamy brzuch (poprzecznie i podłużnie).



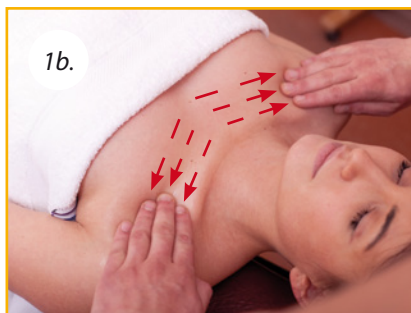
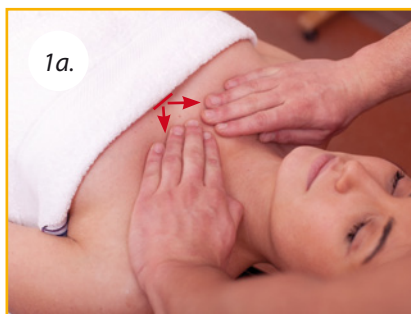
Uwaga!

Masując brzuch, nie wolno wywoływać bólu i zbyt dużego ucisku.

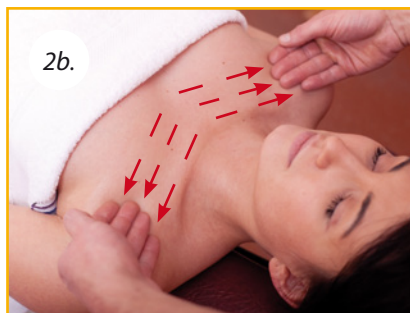
KLATKA PIERSIOWA

leżenie na plecach

1. Głaskanie oburącz **równocześnie** – stajemy za głową; **wewnętrzną stroną dłoni** wykonujemy ruch posuwisty, przemieszczając się od środka klatki piersiowej, wzdłuż obojczyka, do barków.



2. Głaskanie oburącz **równocześnie** – stajemy za głową; **zewnętrzną stroną dłoni** wykonujemy ruch posuwisty, przemieszczając się od środka klatki piersiowej, wzdłuż obojczyka, do barków.



3. **Rozcieranie okrężne kciukami lub opuszkami palców** – wykonujemy ruchy kuliste, przemieszczając się od środka klatki piersiowej na zewnątrz, wzdłuż obojczyka, do barków.

opuszkami palców



kciukami



4. **Wibracja labilna** – jedną ręką podtrzymujemy drugą rękę, powodując drgania. Przemieszczamy się od bliższego barku do przeciwnego. Omijamy obojczyk.

