

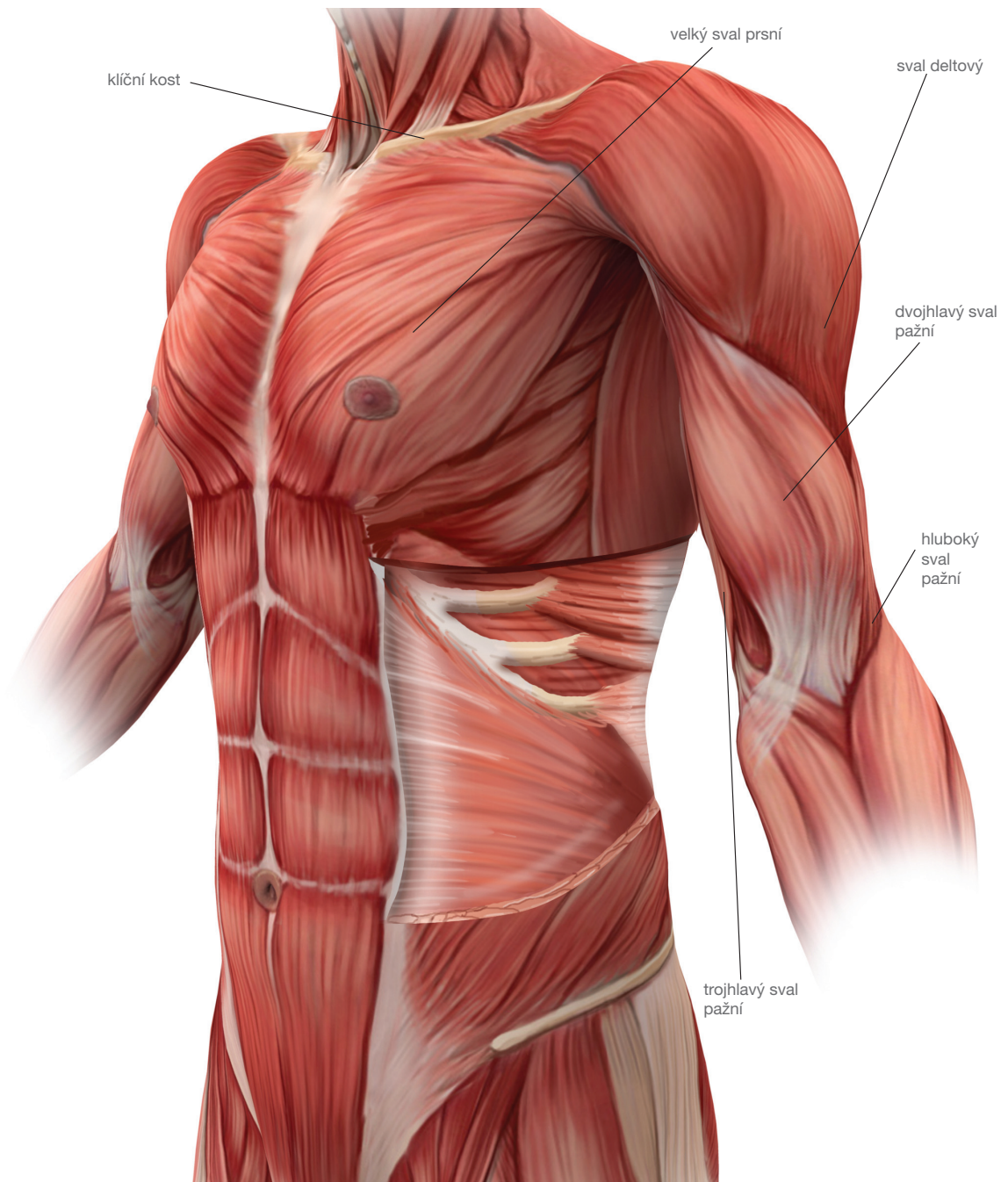
PAŽE A RAMENA

Paže a ramena používáte denně k různým účelům a většinou jim pravděpodobně ani nevěnujete příliš myšlenek. Ruce a ramena používáte ke švihům tenisovou raketou či softballovou pálkou, při psaní u pracovního stolu, při úklidu okolí domu anebo například při přikládání mobilního telefonu k uchu, a právě proto, že je používáte tak často, mají téměř vždy z masáže užitek.

VAROVÁNÍ

- V ruce se nacházejí tři hlavní nervy. Ulnární nerv se táhne od klíční kosti k malíčku a v místě, kde prochází přes loket, je zcela nechráněn, proto je tak bolestivé, když se uhodíte do brňavky, ve skutečnosti jste se totiž uhodili do nervu. A to je jeden z důvodů, proč musíte být při masírování okolí loktů a ramenních kloubů tak opatrní.
- Druhým důvodem je, že kloubům je obecně třeba se více věnovat. Není těžké zatlačit na ně tak, že se dostanou mimo rozsah svého pohybu, s končetinami tedy pohybujte jemně a pomalu.





PAŽE A RAMENA

1–3 Nejprve v rukou zahřejte trošku oleje a masáž zahajte úvodními jemnými doteky od zápěstí po ramena, které zahřejí kůži masírovaného a rozproudí jeho krev.



(POKRAČOVÁNÍ)



PAŽE A RAMENA

1–3 Nyní položte konečky prstů na klíční kost a za jemného tlaku posouvejte prsty od klíční kosti směrem k podpaží. Tyto hmaty jsou velmi příjemné a rovněž posouvají lymfu směrem k lymfatickým uzlinám.

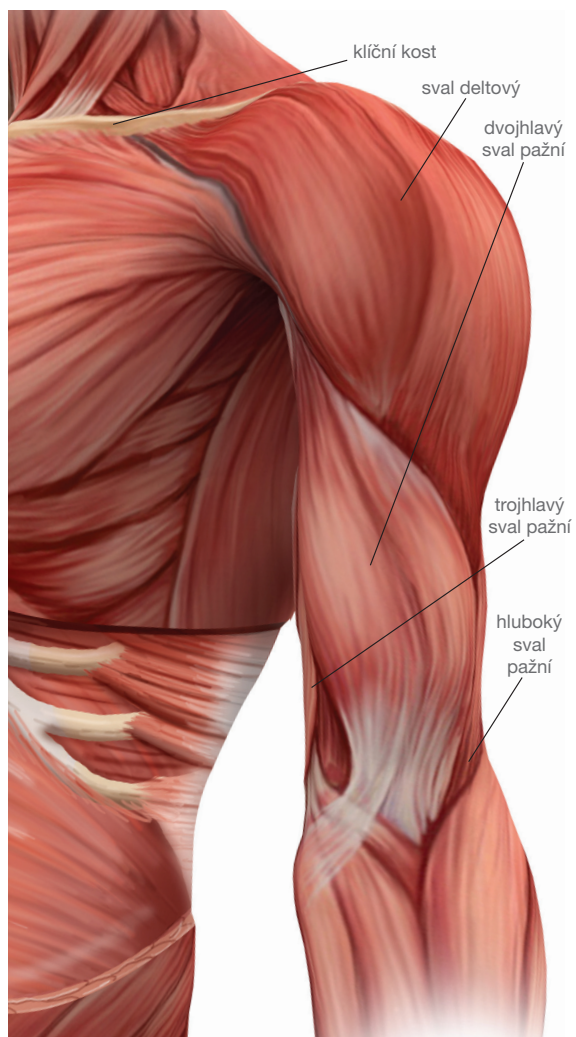


(POKRAČOVÁNÍ)



TIPY

Lymfa je čirá tekutina, která cirkuluje tělem a sbírá mikroby, jež způsobují infekce či z nich vznikají; rozprouzení lymfy pomáhá odvádět toxiny z těla. Masáž navíc zlepšuje rozsah pohybu kloubů, uvolňuje svaly a spouští uvolňování endorfinů – hormonů štěstí.



PAŽE A RAMENÁ



1–2 Ruce umístěte okolo ramene (vezměte rameno do dlaně) a masírujte kůži tam a zpět.

(POKRAČOVÁNÍ)

3–5 Nyní uchopte biceps tak, jak je ukázáno na obrázku, a střídatě mačkejte sval od ramene až po zápěstí nejprve jednou a pak druhou rukou. Dejte pozor, abyste nezmáčkli loketní kloub.

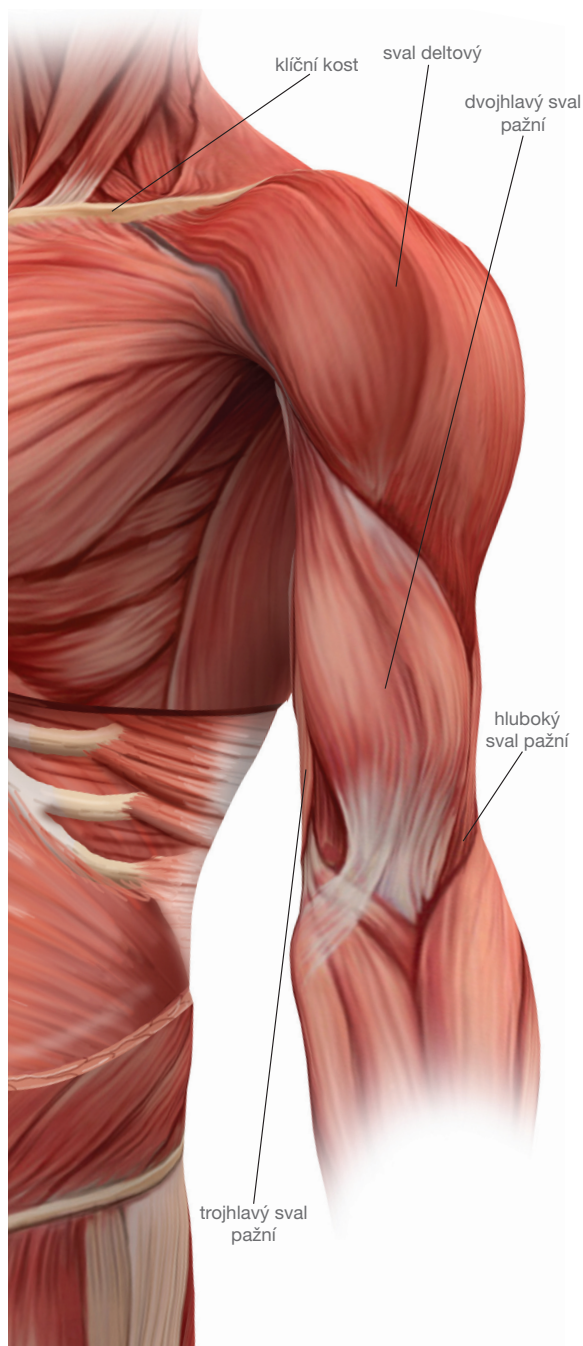


PAŽE A RAMENA

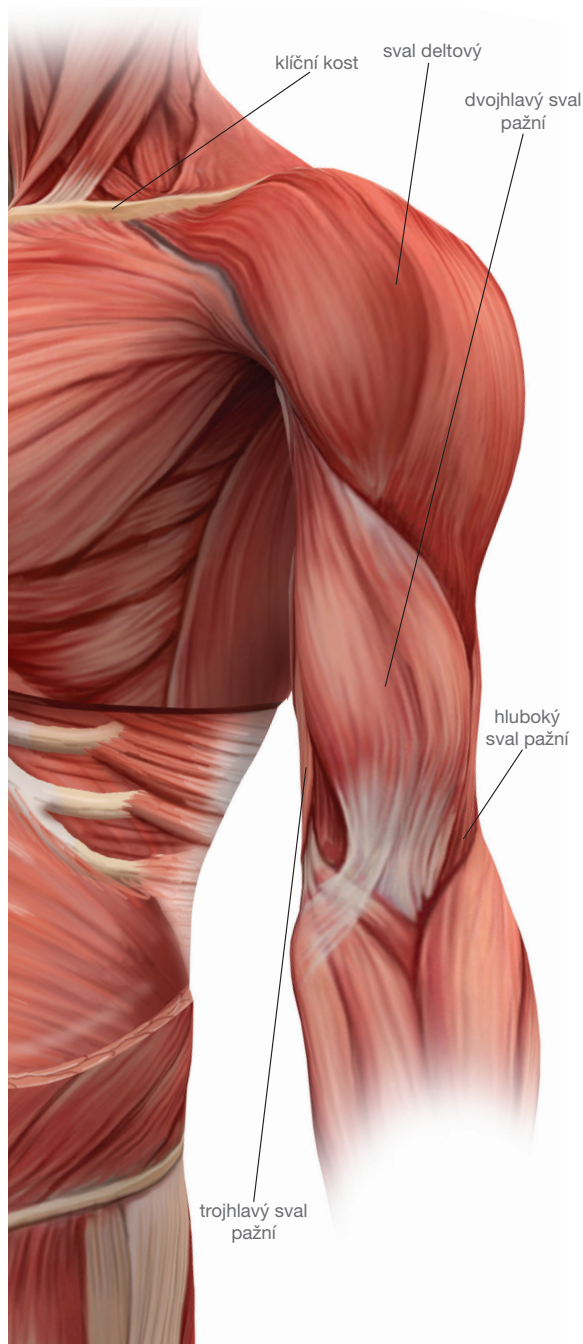
1–3 Pravou rukou jemně podržte klientovu levou horní končetinu tak, jak je ukázáno na obrázku – klienta držte raději za ruku než za zápěstí. Levou ruku položte na trojhlavý sval a za jemné rotace horní končetiny směrem k vám masírujte trojhlavý sval směrem od sebe.



(POKRAČOVÁNÍ)



PAŽE A RAMENA



1–3 Nyní budete masírovat vřetenní sval, největší sval předloktí. Ruce položte na vřetenní sval tak, jak je ukázáno na obrázku (jako byste chtěli klienta štípnout), a za jemného tlaku posouvejte ruku směrem k lokti.



(POKRAČOVÁNÍ)



4 Opakujte stejný hmat jen s tím rozdílem, že tentokrát sval obejmete palcem a ukazováčkem – viz obrázek.

Jakmile ukončíte masáž ramene a horní končetiny na jedné straně těla, namasírujte rameno a horní končetinu na opačné straně těla.