



[WWW.DEKRACHTBRON.BE](http://WWW.DEKRACHTBRON.BE)

# WORKSHOP STOELMASSAGE



# OVERZICHT van de STOELMASSAGE TECHNIEKEN

---

## OPWARMING

---

Contact maken.

Rechte strijkingen op de rugspier.

Dwarse strijkingen op de rugspier.

## MASSAGE van de SCHOUDERBLADZONE

---

Duimdrukken rugspieren in schouderbladzone.

Duimdrukken rugspier met duimen naast elkaar.

Drukken rugspier met elleboog naast schouderblad.

Drukken onder schouderblad.

Stretchen schouderzone met elleboog in nek.

Stretchen met ellebogen naar achter.

Losmaken van de schouders.

## MASSAGE van NEK en SCHOUDERS

---

Nekmassage.

Nekmassage met handen in bidhouding.

Duimdrukken van de nek.

Duim over duim strijking van de nekspieren.

Duimdrukken van de schedelrand.

Kneden van de schouderpijeren achter klant.

Circulair masseren van de schouderpijier.

Vuistrol van de nek voor de klant.

Kneden van de schouderpijeren voor de klant.

Masseren van de schouderpijeren met onderarmen voor de klant.

Duimdrukken van de schouderpijier voor de klant.

Masseren van de hoofdhuid voor de klant.

Zijwaartse nekstretch.

Achterwaartse en voorwaartse nekstretch.

## MASSAGE van de RUG en ONDERRUG

---

Duimdrukken van de rugspieren.

Masseren van de onderrug met onderarm.

Duimdrukken 3 lijnen van de onderrug.

Masseren van de onderrug met handen in bidhouding..

Diep masseren van de onderrug.

Handpalm masseren van het bekken.

Duimdrukken van de bekkenrand.

## MASSAGE van de HEUPEN en BOVENBENEN

---

### MASSAGE van ARMEN en HANDEN

---

Masseren arm met beide handen.

Duimdrukken 3 lijnen van rugzijde arm.

Masseren van bovenarm.

Wringen van bovenarm.

Handpalmdruk van de onderarm.

Masseren van de onderarm.

Duimdrukken van de onderarm.

Duimdrukken van de pols.

Losschudden van het polsgewricht.

Stretchen van de pols met duimen.

Rotatie en stretchen van het polsgewricht.

Masseren van de handrug.

Masseren van de middenhandsbeentjes

Duimmassage van de handpalm.

Masseren van de vingervliezen.

Draaien van de vingers.

Afstrijken van de vingers.

Stretchen van de armen.

## EINDE van de STOELMASSAGE

---

Handpalm drukken van de rugspieren.

Tapoteren van de rug.

Afstrijken van de rug.

## OPWARMING

---

### CONTACT MAKEN

---

POSITIE MASSEUR	Sta achter klant
PLAATS DRUK	Plaats beide handen zonder druk op de schouders van de klant.
TECHNIEK	Kom tot een rustige ademhaling en probeer voeling te krijgen met de klant.
OPMERKING	



## RECHTE STRIJKINGEN op de RUGSPIER

---

POSITIE MASSEUR	Sta achter klant
PLAATS DRUK	Plaats rechter hand op rechter heup klant
TECHNIEK	Linker hand maakt een strijking op linker rugspier (naast ruggengraat) van onder naar boven. Bovenaan afdraaien naar buitenkant schouder. Terugkeren zonder druk.
OPMERKING	Idem rechts.

