

Handmassage

Den här handmassageövningen kan göras parvis eller på egen hand. Övningen kan även göras för fötterna.

Tips! Massera samtidigt som du smörjer in dina händer och fötter.

1. Håll i handen och stryk utåt med tummarna/tummen på handryggen.
2. Dra långsamt med ett passligt tryck din tumme mellan tumme och pekfinger så att rörelsen går från handleden utåt.
3. Tryck försiktigt med tummen på olika ställen i handflatan, fråga gärna/ känn efter hur det känns och tryck lättare eller hårdare vid behov.
4. Massera varje finger försiktigt och mjukt från knogen till fingerspetsen.

