

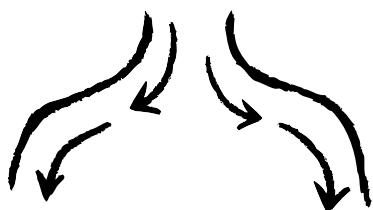
Massageövning för ryggen

Det här är en parövning, där den ena parten masserar den andra med en målarrulle. Den som tar emot massagen kan antingen sitta eller ligga. Den som masserar står eller sitter i en bekväm ställning.

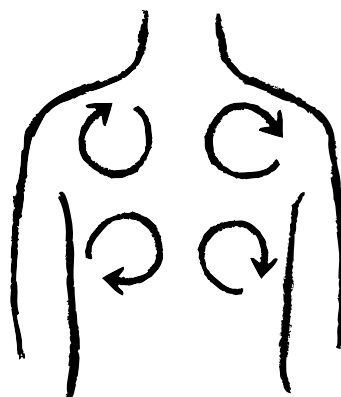
Tips! Övningarna kan också göras med en liten boll.

1. För målarrullen försiktigt från nacken nedåt mot axeln och skuldran. Upprepa en stund och byt därefter sida. Undvik att massera ryggraden.
2. Med en liten boll går det bra att göra cirkelliknande rörelser på varsin sida om ryggraden.
3. För målarrullen längs med ryggen uppåt och nedåt på båda sidorna om ryggraden.
4. För målarrullen långsamt längs med armen upp mot axeln och ner tillbaka. Fortsätt en stund och byt därefter arm.

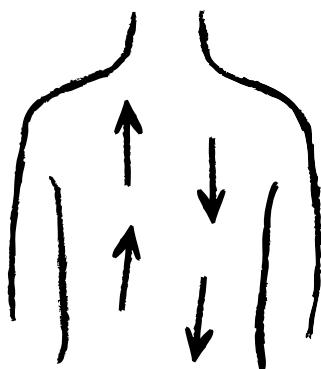
1



2



3



4

