

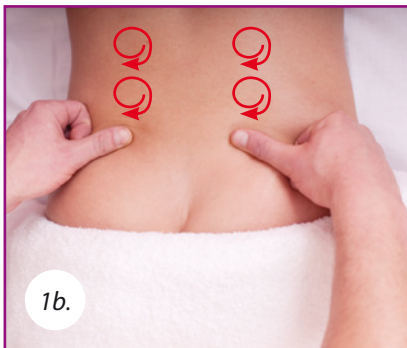
## ROZCIERANIE

To technika głębokiego i precyzyjnego masażu, stosowana zawsze po głaskaniu i przed ugniataniem

1. **Okrężne lub spiralne kciukiem** – ruchy kuliste, według wskazówek zegara, wolno przesuwając się wzdłuż kręgosłupa lub do boku



1a.



1b.

### Zasady rozcierania:

- ✎ jest techniką o ruchach kolisto-posuwistych
- ✎ powoduje utworzenie się fałdu skórniego, w którym następuje rozciąganie i rozcieranie tkanki masowanej
- ✎ jego kierunek określa się na podstawie anatomicznej struktury masowanej (mięśni, stawów)
- ✎ tempo rozcierania wynosi około 60-100 ruchów na minutę
- ✎ ważny jest ścisły kontakt z tkanką masowaną, nie wolno się ślizgać

## Działanie rozcierania:

- ✓ rozciąga przykurczone mięśnie masowane
- ✓ uelastycznia tkanki masowane
- ✓ działa przekrwienie i przeciwbólowo
- ✓ powoduje usuwanie czynników chorobowych znajdujących się w tkance podskórnej
- ✓ zmniejsza pobudliwość nerwową
- ✓ rozluźnia mięśnie

środkowa część palców, cztery palce ugięte i oddalone od kciuka

2. Okrężne lub spiralne opuszkami palców – ruch kulisty wykonywany obiema dłońmi równocześnie, na zewnątrz wzdłuż kręgosłupa



3. Okrężne lub spiralne środkową częścią palców – wykonywane jedną ręką wzdłuż kręgosłupa (druga ręka pozostaje w kontakcie z masowanym ciałem)



fałd skóry

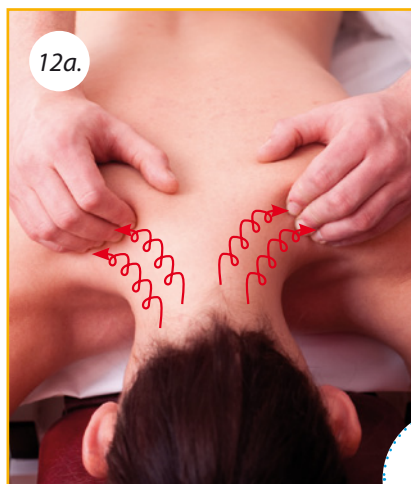
ręka utrzymująca kontakt z masowanym



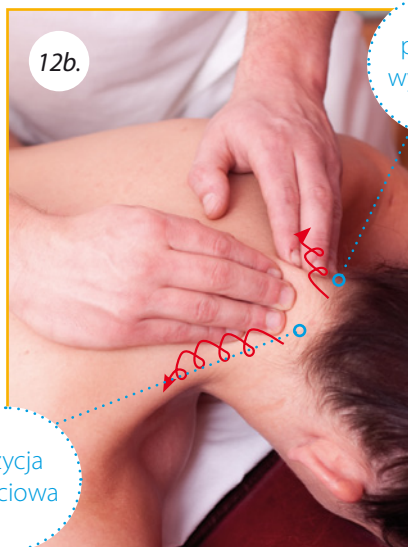
palce, robiąc ruch okrężny, zagarniają skórę do kciuka

**ODCINEK SZYJNY KRĘGOSŁUPA**

12. **Rozcieranie okrężne** – kciukami lub opuszkami palców wykonujemy równoczesne i naprzemienne ruchy okrężne od karku (potylicy) do barków.



12a.



12b.

pozycja  
wyjściowapozycja  
wyjściowa**Ruchy okrężne środkową częścią palców****Ruchy okrężne lub spiralne kciukami**środkowa  
część palców

12c.



12d.