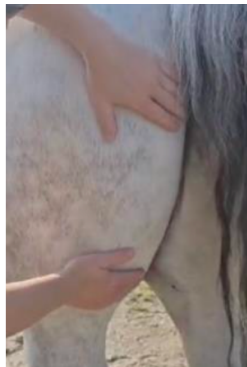


Muskelaufbau Kurs Teil 2: Körperarbeit Woche 10

Effleurage Lange Sitzbeinmuskulatur



Sanftes Ausstreichen
(Effleurage) der
Sitzbeinmuskulatur

Kreisförmige Massage Sitzbeinmuskulatur



Sanft einen
Eineinviertelkreis mit der
flachen oder leicht
gewölbten Hand
ausführen. Gewebe im
Uhrzeigersinn ver-
schieben.



Man stellt sich eine Uhr
vor, schiebt das Gewebe
von 6 Uhr in einem Kreis
wieder bis 6 Uhr und dann
noch weiter bis 9 Uhr.

Massage & Effleurage Lendenregion mit Mongongoöl



Sanft kreisende Massage mit der Hand, Gewebe im Uhrzeigersinn langsam kreisförmig verschieben. Gerne Mongongoöl dazu verwenden.

Anschliessend sanfte Effleurage im Lendenbereich.

Anschliessend Effleurage in der Bauchregion / Bauchmuskulatur

Detonisieren der am Kreuzbein ansetzenden Muskulatur

- Rechten und linken Gluteus medius
- Links und rechts: Ansätze Mm. biceps femoris, semitendinosus und semimembranosus



Muskulatur (Ansätze) links und rechts mit sanften Kreiselungen (kreisförmige Massage) lösen.