



Klassische Rückenmassage

Die Muskelgruppen die sich über unseren gesamten Rücken und auch über das Gesäß erstrecken sind einige der sensibelsten Muskelgruppen und werden gerade bei einer vorwiegend sitzenden Tätigkeit schnell einseitig oder gar nicht belastet.

Eine Verspannung/Verkürzung oder gar eine Abschwächung der Muskelgruppen ist möglich. Zu den Aufgaben der Rücken- und Gesäßmuskulatur gehören u.a. die Stützfunktion der Wirbelsäule, der Schutz der Bandscheiben und die Unterstützung des aufrechten Gangs.

Ferner werden die Schultergelenke in den jeweiligen Gelenkpfannen stabilisiert und die Atmung unterstützt. Damit die Muskelgruppen Geschmeidig bleiben und Ihre Arbeiten weiter uneingeschränkt verrichten können, ist es sinnvoll der Rücken- und Gesäßmuskulatur regelmäßig eine entspannende Massage zu gönnen.

Ob die Gesäßmuskulatur allerdings bei der Rückenmassage mit einbezogen werden soll oder nicht, ist die Entscheidung des Kunden und wird von mir vor der Massage nochmal genau erfragt.

Es entsteht kein Aufpreis.

Ablauf

Die Massage besteht aus rund 20 Massagegriffen und dauert 45 Minuten + 10 Minuten Nachruhen. Sie wird immer von herzfern nach herznah und nach dem Prinzip Streichen – Kneten – Zirkeln durchgeführt.

Vor der Massage entkleiden Sie den Ober- und Unterkörper (wird eine Gesäßmassage gewünscht dann bis auf den Slip, wenn nicht ist eine bequeme Hose ausreichend) und legen sich dann in Bauchlage auf die Massageliege. Den Kopf legen Sie in das dafür vorgesehene Kopfteil, die Arme entweder entspannt in einer Armschlaufe unter dem Kopfteil oder rechts und links von Ihrem Körper auf der Massageliege ab.

Zur Unterstützung der Lendenwirbelsäule unterlagere ich den Lendenbereich mit einem speziellen Kissen. Zur Unterstützung der Fußgelenke unterlagere ich diese mit einer Halbrohle. Damit Ihre Kleidung nicht ölig wird, werde ich den Bund Ihrer Hose/des Slips in ein Handtuch einschlagen. Abschließend werden Sie vor Beginn der Massage noch komplett zugedeckt.

Wir werden jeweils ein eindeutiges Zeichen für den Beginn und das Ende der Massage ausmachen, damit Sie sich voll und ganz auf die Entspannung konzentrieren können. Eine meiner Hände wird zum Zweck der Kontaktaufnahme immer auf Ihrem Rücken sein, damit Sie immer wissen, dass ich noch anwesend bin.