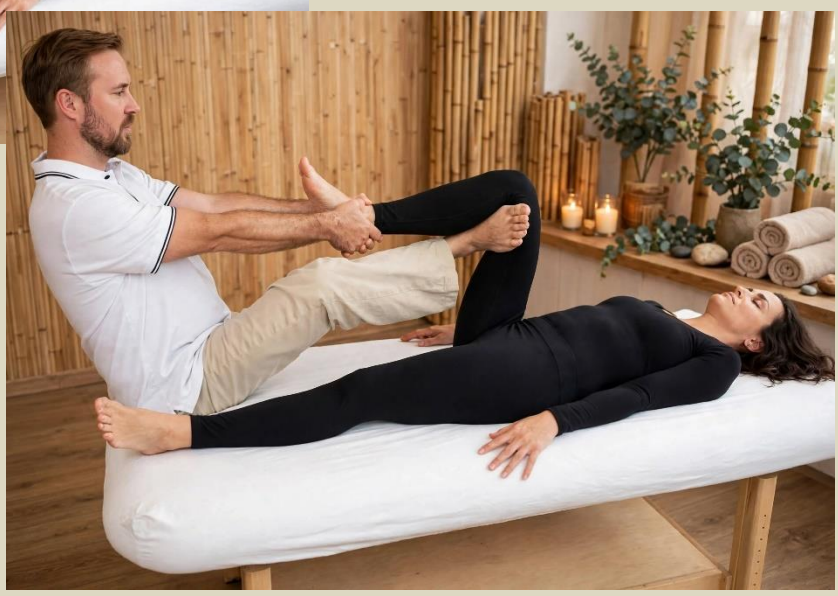
Stretching assistito ottenuto dal Thai Massage sul lettino da massaggio









Copyright: www.massaggieconsigli.it
È vietata la diffusione e la riproduzione di questo ebook.
Le violazioni saranno punite a norma di legge.

Massaggi e Consigli

A meno che non si abbia frequentato un corso specifico di stretching, attenersi alle seguenti raccomandazioni:

- Fare pratica su di amici/parenti prima di proporlo ai clienti.
- Se non abilitati, non proporre lo stretching come curativo per patologie, infortuni o qualsiasi altra patologia.
- Evitare lo stretching se sussiste un'ernia del disco post-traumatica, sostituzioni articolari, chirurgia recente.

In relazione a "massaggio e stretching assistito" è possibile:

- Effettuare una sessione di stretching singola (indipendentemente dal massaggio).
- Unirla ad un massaggio dividendo, in base alle esigenze, i tempi per l'uno e per l'altro. Esempio, 30 min. di stretching e 30 min. o di massaggio o 20 min. di stretching e 40 min. di massaggio.
- Utilizzare lo stretching al massaggio solo dove richiesto o dove pensi vi sia l'esigenza. Esempio, solo alle gambe.

Al di là della scelta, effettuare prima lo stretching e poi il massaggio. Lo stretching prima del massaggio sarà immensamente utile per sfruttare la moltitudine dei benefici che il massaggio fornirà.

Quando si effettua lo stretching:

- Se si effettua solo lo stretching, consigliare al cliente un abbigliamento comodo (pantaloni tuta o leggins e maglia). Se effettui solo stretching a domicilio, puoi utilizzare anche il tappetino.
- Mantenere un allungamento costante, senza molleggi, da 10 a 30 secondi.
- Effettuare lo stretching 2 o 3 volte, fino ad ottenere una lunghezza muscolare maggiore.
- Non superare la soglia del dolore.
- Far espirare il cliente sul tiraggio e inalare sul rilascio.
- Praticare lo stretching in un ambiente silenzioso e ben riscaldato.

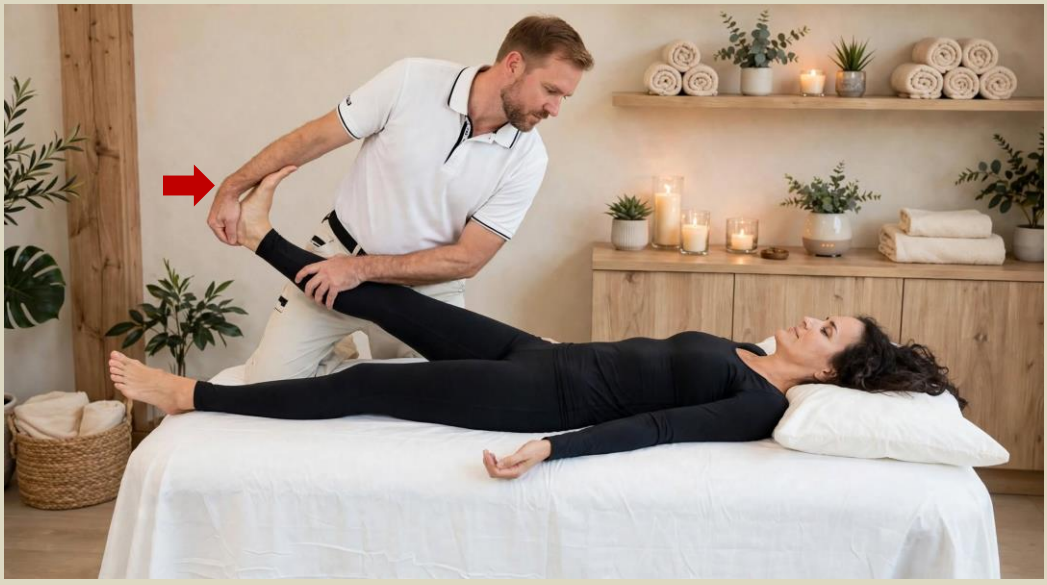
1. **Stretching del polpaccio**

- Il massaggiatore poggia sul lettino il proprio ginocchio e depone su di esso la parte inferiore della gamba del cliente.
- Il massaggiatore con una mano sostiene la gamba (ad altezza del polpaccio) e con l'altra tiene il tallone del cliente poggiando la pianta del piede, dello stesso, sul lato interno del suo avambraccio (figura sotto).



- Il massaggiatore flette, con l'avambraccio, il piede del cliente spostandosi in avanti (verso la testa del cliente) con il corpo (figura sotto).

Più la gamba è in alto rispetto al tavolo, più intenso è l'allungamento.



2. **Stretching polpaccio e tendine del ginocchio**

- Il massaggiatore poggia sul lettino il proprio piedi e depone sulla propria coscia la parte inferiore della gamba del cliente.
- Il massaggiatore con una mano blocca il ventre dei muscoli quadricipiti e con l’altra tiene il tallone del cliente poggiando la pianta del piede, dello stesso, sul lato interno del suo avambraccio (figura sotto).



- Il massaggiatore flette, con l’avambraccio, il piede del cliente spostandosi in avanti (verso la testa del cliente) con il corpo (figura sotto).



Più la gamba è in alto rispetto al tavolo, più intenso è l'allungamento.

3. **Stretching mediale del tendine del ginocchio**

- Il massaggiatore poggia una mano sulla coscia che non effettua lo stretching e con l’altra, tenendo la gamba per il tallone la porta verso l’esterno, ma senza raddrizzare completamente la gamba (figura sotto).



- Il massaggiatore spinge, prima con il braccio e poi con il proprio corpo, la gamba del cliente verso la testa della stessa, ma senza raddrizzare completamente la gamba (figure sotto).





4. Stretching laterale del tendine del ginocchio

- Il massaggiatore si posiziona sul lato opposto del lettino e con una mano tiene il tallone della gamba del cliente portandola verso di sé e l'altra e poggiata sulla parte alta della coscia, ma senza raddrizzare completamente la gamba (figura sotto).



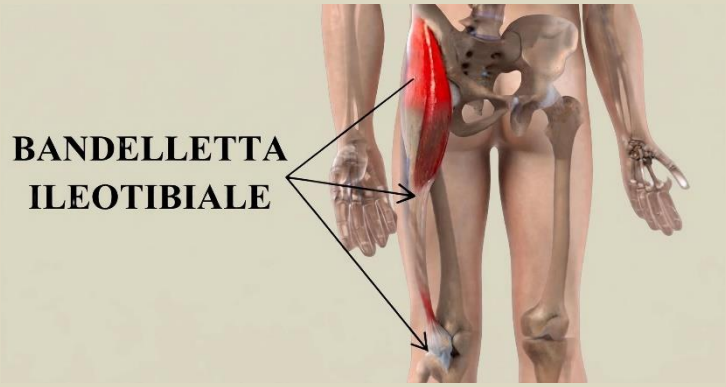
- Il massaggiatore spinge, prima con il braccio e poi con il proprio corpo, la gamba del cliente verso la testa della stessa, ma senza raddrizzare completamente la gamba (figure sotto).



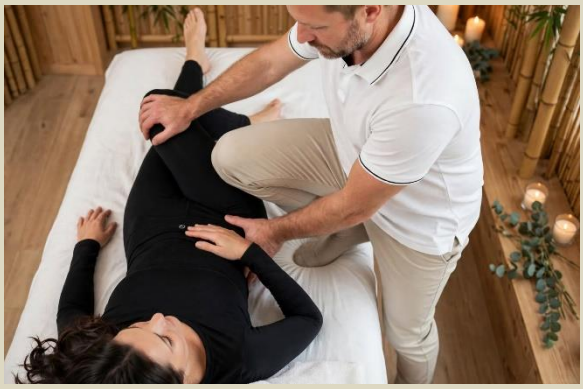


5. Stretching della fascia ileo tibiale

- Il massaggiatore con il pollice o il ginocchio effettua una forte pressione sopra, al centro e sotto la bandelletta ileotibiale (figure sotto).







- Il massaggiatore posiziona una mano sopra al ginocchio e con l'altra effettua una forte trazione della bandelletta ileotibiale (da ginocchio a scendere) (figura sotto).



Su di un cliente con corporatura esile utilizzare il pollice, su cliente robusto utilizzare il ginocchio.

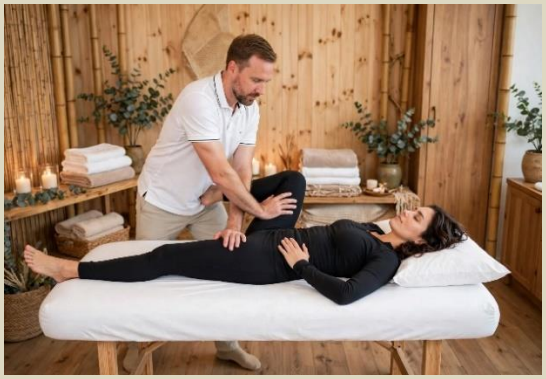
6. **Stretching dell'adduttore**

- Il massaggiatore poggia il piede, della gamba piegata, del cliente sulla sua spina iliaca anteriore superiore (figura sotto).

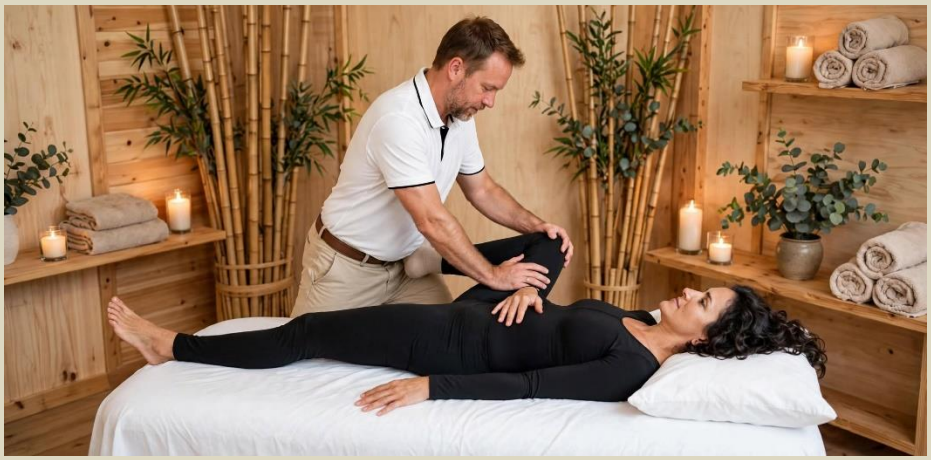


- Il massaggiatore, incrociando gli avambracci, contatta il ventre dei muscoli adduttori lunghi del cliente e spinge su entrambi (figure sotto).





- Il massaggiatore poggia una mano sul ginocchio e sui muscoli adduttori della gamba piegata ed esercita una pressione su di essi (figura sotto).



7. Stretching del ginocchio

- Il massaggiatore, sedendosi per metà alla fine del lettino, poggia il piede dietro il cavo poplite del cliente (la gamba del cliente è piegata a 90 gradi) e, tenendo la caviglia con le mani, esercita una trazione all’indietro spostandosi con il corpo (figura sotto).



Questo allungamento è controindicato per ginocchia protesiche, dopo un recente intervento chirurgico al ginocchio, qualsiasi dolore al ginocchio.

8. Stretching dell'anca

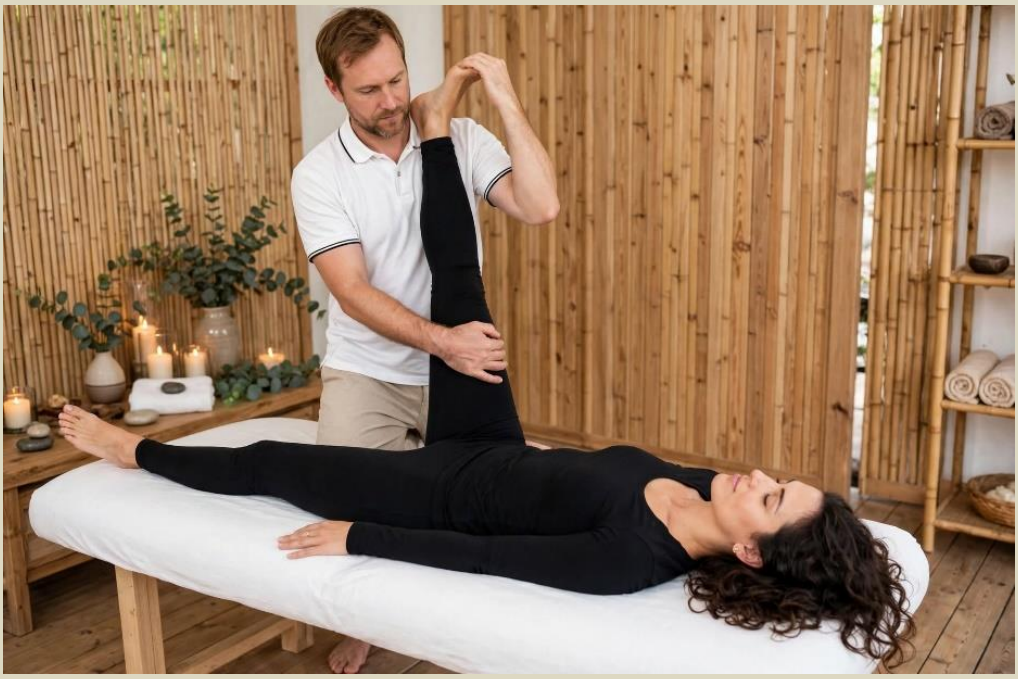
- Il massaggiatore, dalla stessa posizione, poggia il piede sull'ischiale inferiore del cliente e stende la gamba della stessa per poi tirarla a se andando in dietro con il corpo (figura sotto).





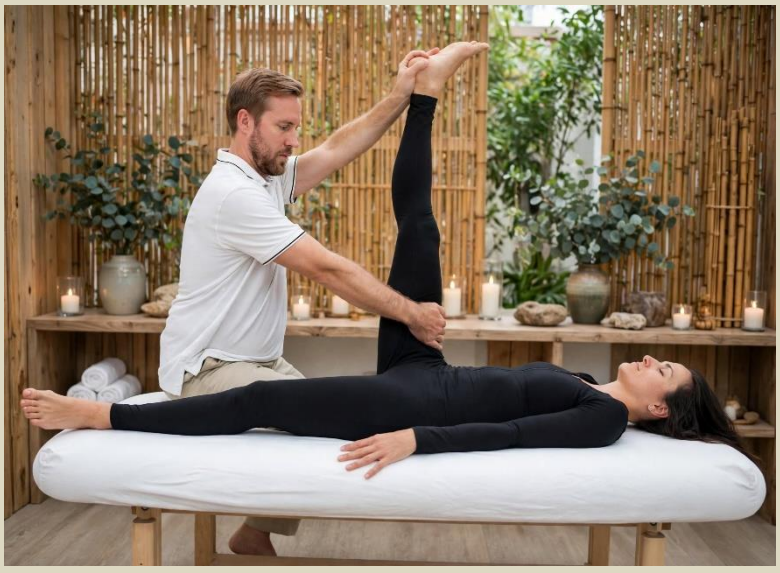
9. **Primo stretching della gamba posteriore**

- Il massaggiatore alza la gamba del cliente poggiandola sulla sua spalla (una mano è situata sulla coscia e l'altra sull'alluce del piede) e si flette in avanti per effettuare la trazione (figura sotto).



10. **Secondo stretching della gamba posteriore**

- Il massaggiatore, sedendosi per metà sul lettino, tiene la gamba del cliente poggiando una mano sulla coscia e l'latro sul tallone e spinge in avanti portando la gamba alla massima estensione (figura sotto).



11. **Stretching dell'articolazione sacroiliaca**

- Il massaggiatore fa posizionare il cliente più vicino al bordo del cliente e fa piegare la gamba della stessa (figura sotto).



- Il massaggiatore poggia mano e avambraccio sotto la gabbia toracica inferiore del cliente e l’atra mano sopra le natiche della stessa (figura sotto).



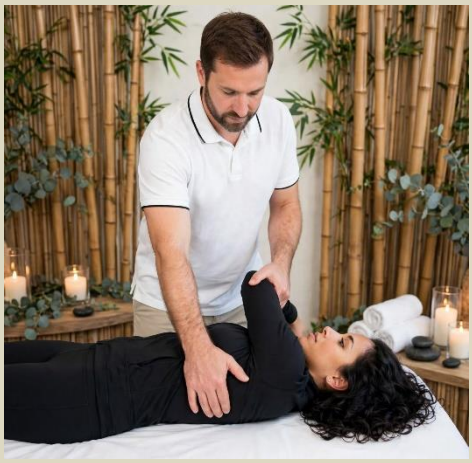
- Il massaggiatore, poggiano il piede sul lettino, tira a sé il busto della cliente e spinge le natiche in avanti (figura sotto).



12. **Stretching del legamento costo-vertebrale**

Il massaggiatore può lavorare sui legamenti costo-vertebrali in 3 modi:

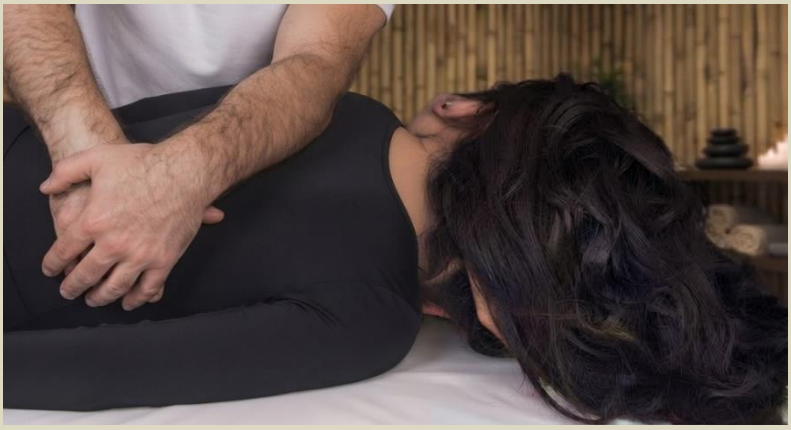
1. Tirando la cliente a sé sia tramite il braccio che l'attaccatura delle costole (figura sotto).



2. Tirando la cliente a sé ponendo una mano sul bacino e l'altra all'attaccatura delle costole (figura sotto).

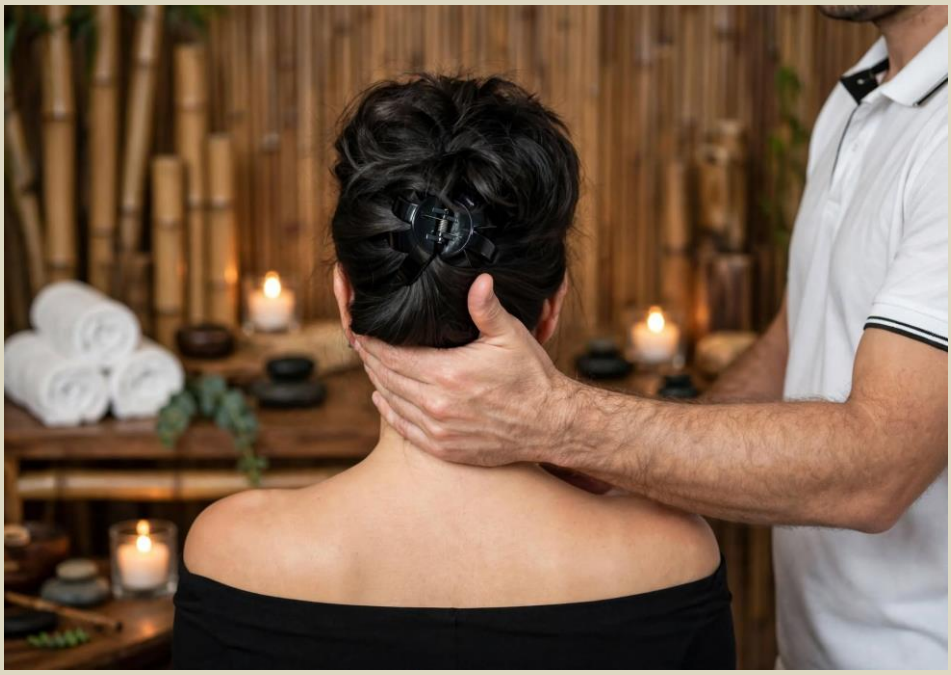


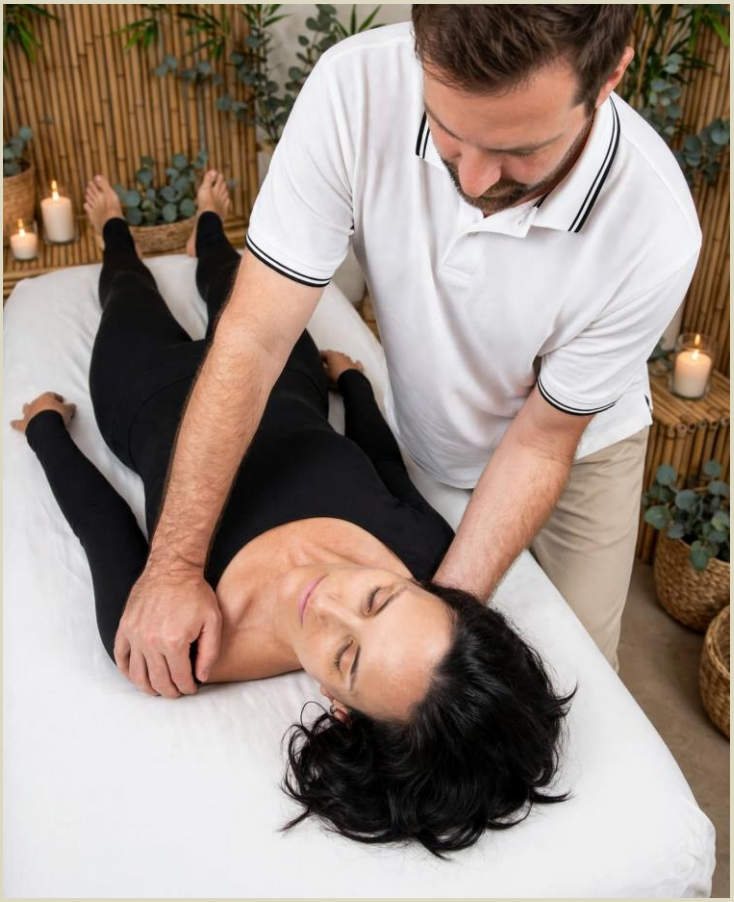
3. Tirando la cliente a sé ponendo entrambe le mani all'attaccatura delle costole (figura sotto).



13. **Stretching del tessuto connettivo cervicale**

- Il massaggiatore con una mano ferma la spalla della cliente e con l’altra alza e gira la testa, della stessa, verso la spalla bloccata (figure sotto).





14. **Stretching della capsula dell'articolazione dell'anca**

- Il cliente è sdraiato di lato con cuscino sotto la testa e un cuscino sotto la parte superiore della gamba.
- Il massaggiatore utilizzando i pollici, esercita una pressione profondo sulla la parte inferiore della capsula dell'articolazione dell'anca, tra il grande trocantere e tuberosità ischiatica (figure sotto).

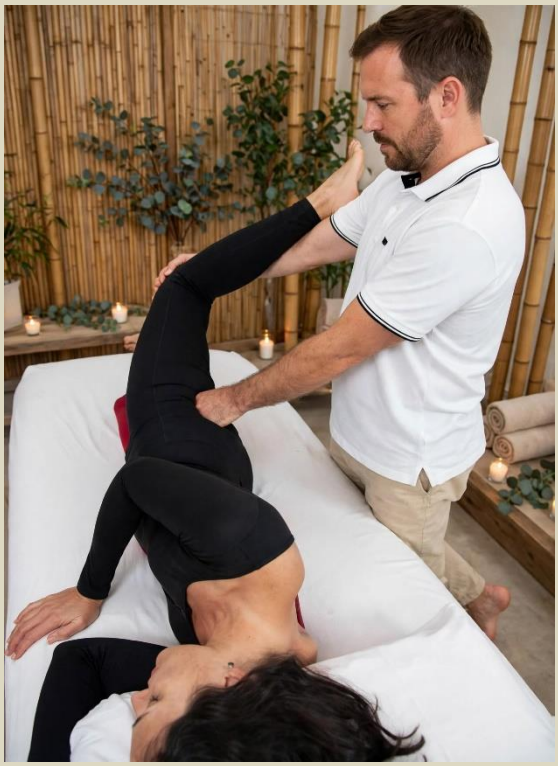




15. **Stretching flessore dell'anca**

- Il cliente è sdraiato di lato con un cuscino sotto la testa.
- Il massaggiatore con una mano tiene il ginocchio della cliente (la gamba della cliente poggia sul braccio del massaggiatore) e, con l’altra mano a pugno, effettua una pressione sulla parte alta del gluteo. In alternativa al pugno, il massaggiatore può utilizzare il ginocchio (figure sotto).

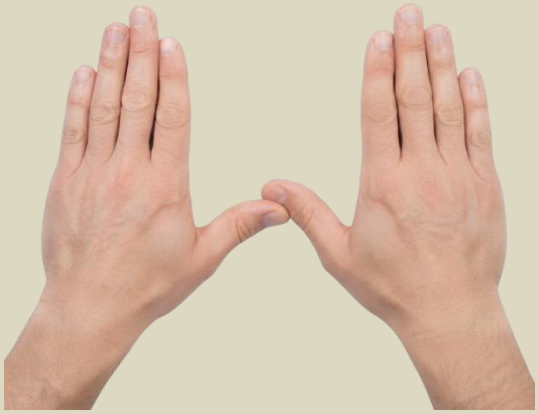




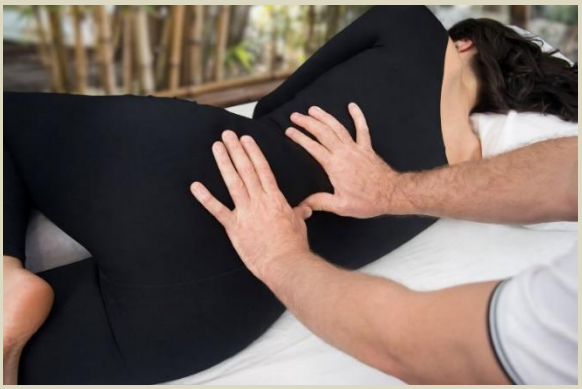


16. **Stretching del tessuto connettivo lombare**

- Il cliente è sdraiato di lato con un cuscino sotto la testa è l'altro tra le gambe.
- Il massaggiatore, con i pollici, effettua una pressione sulla lamina L1, delle vertebre lombari, e mantiene questo punto finché non sente un ammorbidimento o rilascio dei tessuti. Ripetere la manovra su L2, L3, L4, L5 (figure sotto).





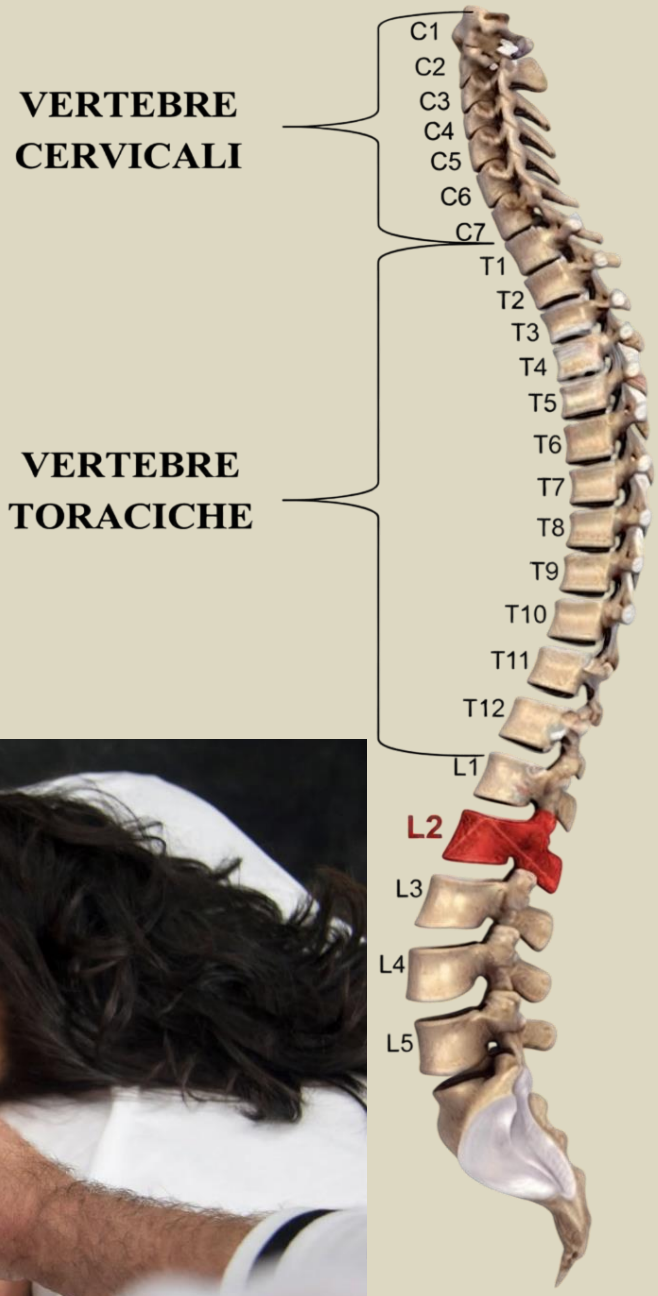




17. **Stretching del tessuto connettivo toracico**

- Il cliente è sdraiato di lato con un cuscino sotto la testa è l'altro tra le gambe.
- Il massaggiatore, con i pollici, effettua una pressione sulla lamina T1, delle vertebre toraciche, e mantiene questo punto finché non sente un ammorbidimento o rilascio dei tessuti. Ripetere la manovra fino a T12 (figure sotto).

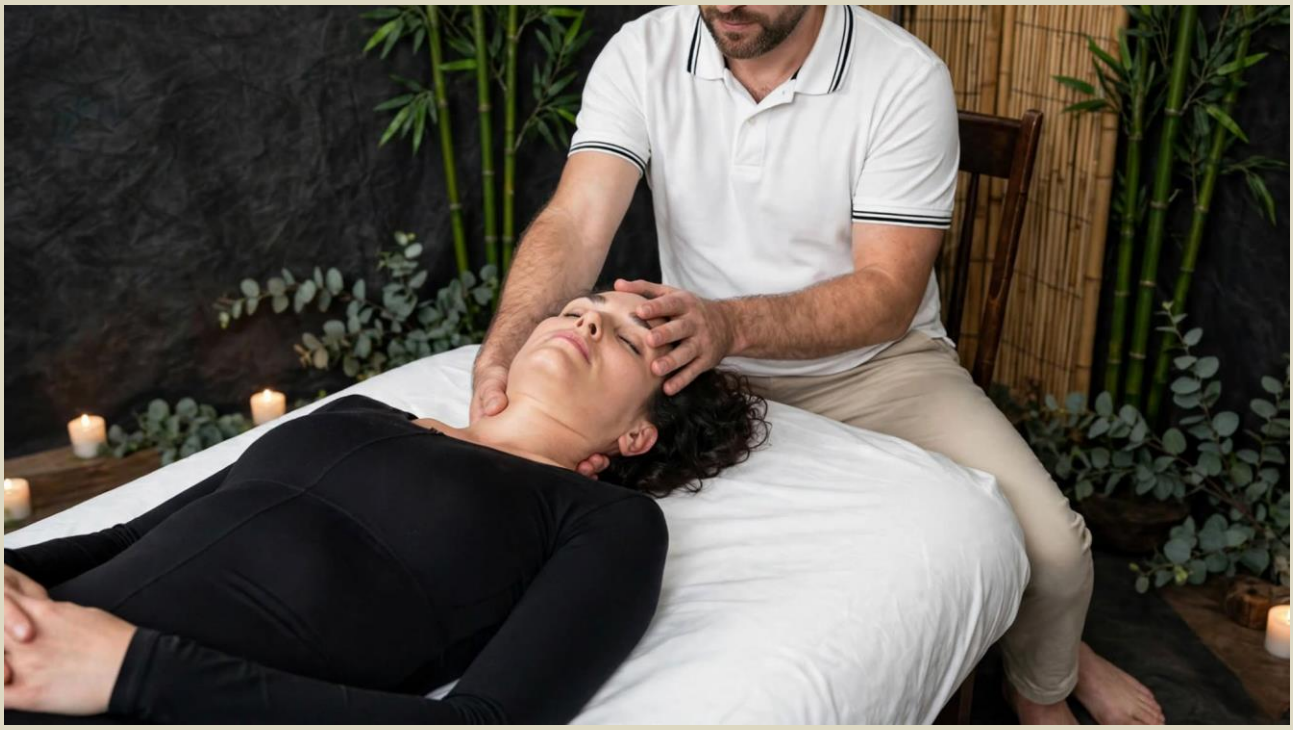






18. **Stretching del tessuto connettivo cervicale superiore**

- Il cliente è sdraiato supino.
- Il massaggiatore, seduto a capo del lettino, poggia una mano sopra la testa del cliente e l'altra sotto l'occipite tirando, lentamente, a sé la testa dello stesso. La testa del cliente è girata verso il lato di contatto (figure sotto).





19. **Fase di allineamento cranico**

Il cliente è sdraiato supino.

Il massaggiatore, seduto a capo del lettino, poggia le mani sotto l'occipite del cliente (i pollici sono poggiati leggermente su entrambi le ali sfenoidei) e culla l'occipite dello stesso (figure sotto).

