

# Coachen tipsar om: MASSAGEFORMER

Stela brösttryggar, värkande nackar och orörliga axlar är vanliga problem hos den som arbetar med kroppen. Med rätt massage kan du få de spända musklerna att slappna av. Börja med att testa hemma!

## Vem behöver massage?

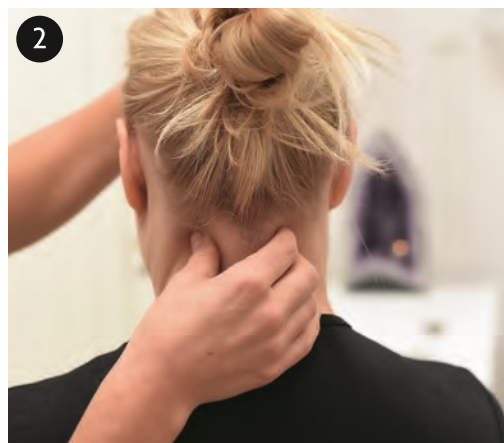
– Alla. Massagen kan anpassas efter just det din kropp behöver. Beröring är livsviktig för människor, men hurdan den ska vara varierar från person till person, men också från tillfälle till till-

fälle. Massagen stimulerar blodcirkulationen som är grunden till all läkning. För ställningsbyggare är ofta nacke, axlar, brösttrygg men även ländrygg vanliga problemområden.

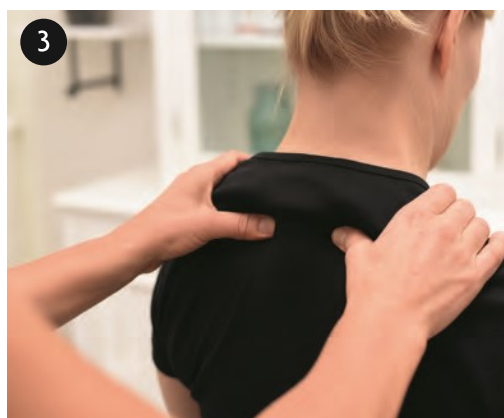
## När ska man boka tid för massage?

– Många tror att man inte behöver ta massage förrän man har ett problem med stress eller spända muskler, men det bästa är ju att förebygga problemen

### ANNELIES MASSAGESERIE FÖR DEN SOM VILL PRÖVA HEMMA



Börja vid skallbasen och jobba dig nedåt efter nacken, koda för koda. Mjuka upp musklerna med bestämda klämrörelser, utan att ta i FÖR hårt. Jobba hela vägen ner till axlarna, som du också knådar enligt bilden.



och kanske ta en eller två mas-  
sagetillfällen per månad.

### Hur vet man vilken mas- sageform man ska välja?

– En duktig massör läser av din kropp och dina behov. Kanske har du bokat tid för klassisk massage, men har ont i en muskel – då föreslår massören något annat, kanske idrottsmassage. De flesta massagetyperna går dessutom att anpassa efter din kropp och dess dagsform. Du

kan se beskrivningen av mas-  
sageformen som en vägledning.

### Gör någon av behandling- arna ont?

– Nej, det ska de inte göra. Mas-  
sören ska läsa av din kropp så  
att det möjligen känns ”skön-  
tont” – men massagen ska aldrig  
vara en plåga. Måste du spänna  
emot har massören gjort ett  
övertramp.

### Hur många behandlingar behövs för att se resultat?

– Det varierar, men generellt  
kan man säga att yngre personer  
än den som haft ont på grund  
av fel belastning i 30 år. Den  
som söker hjälp snabbt har inte  
hunnit få dåliga inlagringar och  
dålig hållning. Samtidigt ska det  
sagas att det aldrig är försent att  
ta tag i problemet och de flesta  
känner sig klart bättre redan ef-  
ter tre behandlingar.

Text och bild:  
Birgitta Lindvall Wiik



1 Trapetziusmuskeln, som löper åt sidan mot yttre delen av axeln, är ett område som ofta är spänt. Jobba med en hand på var sida om muskeln, i en zick-zackrörelse. Börja från ryggraden och jobba hela vägen fram till axeln som knådas noga. Gör samma sak på andra sidan!



2 Mjuka upp partiet kring skulderbladen! Ta stöd mot bröstkorgen med en hand och jobba systematiskt igenom skulderbladets kant med den andra handen. Jobba med små cirkelrörelser.



Rygg och bröst hänger ihop. När du är spänd i bröstmusklerna drar du fram axlarna och spänningar byggs upp i axlar och nacke. Därför behöver bröstmuskeln också masseras. Ta stöd mot ryggen med en hand och jobba med cirkelrörelser från bröstbenet upp till axeln.



# Vilken massage passar dig?

## Klassisk massage

En genomgång av kroppen, som går att anpassa så den blir mer djupgående eller avslappnande. Massagen minskar muskelspänningar och ökar både välbefinnande och cirkulation. Efteråt känner du dig mjukare, lugnare och rörligare.

## Idrottsmassage

En djupgående och kraftfull behandling som har god effekt på kramp, stelhet, muskelknutor och spända muskler. Massagen mjukar upp de spända partierna och ökar blodcirkulationen, vilket ger en bättre återhämtning. Med dålig cirkulation drabbas man lättare av skador. Om muskulaturen är förkortad arbetar man med terapeutisk stretching. Terapeuten jobbar mycket med triggerpunkter.

## Medicinsk massage

Behandlingen går ut på att få igång flödet och energin i musklerna, där det stagnerat på grund av exempelvis ett jobb som ställningsbyggarens. Behandlingen är resultatinriktad. Vanliga problemområden är spända nackar och axlar, där det är ganska

vanligt att man börjat få en ”nackpuckel”. Massagen syftar till att få igång flödet och energin i musklerna igen. Denna behandling kan kännas ”sköntond” och kan ges såväl förebyggande som rehabiliterande.



## Intuitiv massage

En erfaren massör läser av kunden med sina händer. Massageterapin är influerad av reikihealing och bygger på idén att instängda känslor visar sig i spänningar. Massagen kan vara väldigt mjuk eller riktigt kraftfull. Den här behandlingen bygger mycket på ett förtroende mellan massageterapeut och kund och kan ses som en

storstädning av kropp och själ. Massagen är energigivande.

## Hawaiiimassage

Kallas också för Lomimassage och betyder ”från hand till hjärta”. Behandlingen har ett polynesiskt ursprung och bygger på att massagen följer havets rytm. Terapeuten jobbar med lång, vågliknande rörelser utan början och slut och behandlingen beskrivs som kärleksfull och helande. Ingenting gör ont, man känner sig omhändertagen och blir väldigt avslappnad. Känslan beskrivs som omslutande, som när en bebis ligger i mammas famn.

## Hot stonemassage

Massagen utförs med varma lavastenar och är extra skön under årets kallare månader. Stenarna värms i ett vattenbad och terapeuten masserar dig med hjälp av stenarna. Behandlingen minskar spänningar och stress, värmen tränger djupt ner i lymfsystemet och är rensande. ”Skräpet” kommer ut i blodbannorna och det är viktigt att dricka mycket vatten efteråt, för att hjälpa kroppen att rensa ur.





1

### Tips! Hemmamassage med foam roller

Den kallas för fattigmansmassage och är ett rör av tätt packat skummaterial. Rullen finns i olika längder och tjocklekar. Ytan kan antingen vara slät eller räfflad i och olika hård beroende på sort. Med en räfflad foam roll kommer du lättare åt triggerpunkter. Rullen funkar som en kavel. Lägg dig ovanpå rullen med den kroppsdel som behöver manglas. Rulla sakta fram och tillbaka.



2

**BILD 1 OCH 2** Lägg dig ovanpå rullen så att den hamnar ungefär mitt på ryggen. Håll armarna vid huvudet och böj försiktigt huvud och axlar ner mot golvet. Andas ut när du böjer dig nedåt. Sträva efter att huvud och axlar når golvet, stanna kvar ett par sekunder i den positionen och vänd tillbaka upp, samtidigt som du andas ut. Upprepa tre till fem gånger. Flytta sedan rullen lite högre upp på ryggen och upprepa. Övningen mjukar upp din stela bröstrygg.

FALL  
SAFE  
*nordic*

**VI KAN FALLSKYDD,  
KONTAKTA OSS!**

Tel: 044-103499  
E-mail: [info@fallsafeonline.se](mailto:info@fallsafeonline.se)

**-treme**  
Lite

**FS242 | X-treme™ Lite Sele  
FS920-TB | Fallskyddsblock**