



Massage Pada Punggung



EFFLEURAGE

Teknik Effleurage adalah Gerakan mengusap ke atas dari pangkal punggung ke arah atas. Setelah sampai gerakan keatas ditarik ke bawah tanpa tekanan kembali ke tempat semula.

FRICTION

Teknik Friction adalah Gerakan menggerus spiral bisa menggunakan kedua ibu jari, telapak tangan dan keempat ujung jari.



WALKEN

Walken adalah Gerakan yang dilakukan dengan cara menggosok melintang punggung naik turun, tidak terputus, dengan menyilang, menggunakan dua telapak tangan yang berbeda arah.

SKIN ROLLING

Teknik Skin Rolling adalah Gerakan yang dilakukan dengan melipat jaringan kulit dan menggelindingkan ke atas/arah jantung pada seluruh punggung.



TAPPOTEMENT

Teknik tappotement adalah gerakan memukul secara berirama yang dilakukan menggunakan areal kelingking pada tangan dan tangan mengepal

SHAKING

Teknik shaking adalah Gerakan yang dilakukan dengan mengguncangkan area punggung yang dimassage



EFFLEURAGE

Sama seperti gerakan pertama hanya saja tekanan yang dikurangi