

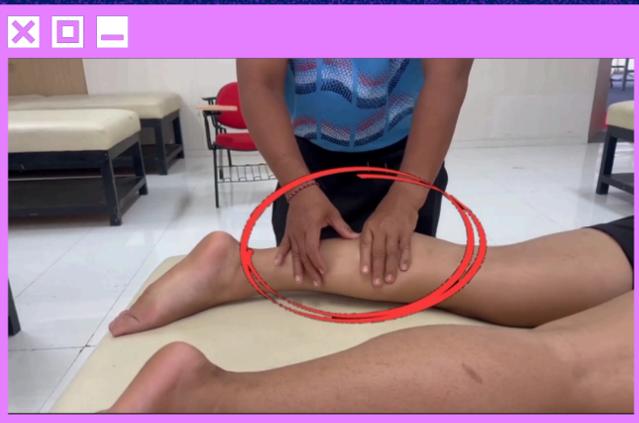


MASSAGE PADA BETIS

Effleurage



Teknik Effleurage adalah Gerakan mengusap ke atas dari pangkal tumit ke arah sendi lutut bagian belakang. Setelah sampai gerakan keatas ditarik ke bawah tanpa tekanan kembali ke tempat semula.



Petrissage



Teknik Petrissage adalah Gerakan yang dilakukan dengan angkat tekan dan meremas dilakukan secara beraturan.

Shaking



Teknik Petrissage adalah Gerakan yang dilakukan dengan angkat tekan dan meremas dilakukan secara beraturan.



Effleurage



Effleurage, dilakukan sama seperti Effleurage yang pertama hanya saja penekanannya dikurangi.