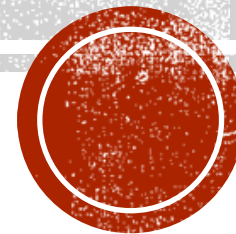


MASSAGE FÖR HEMMABRUK



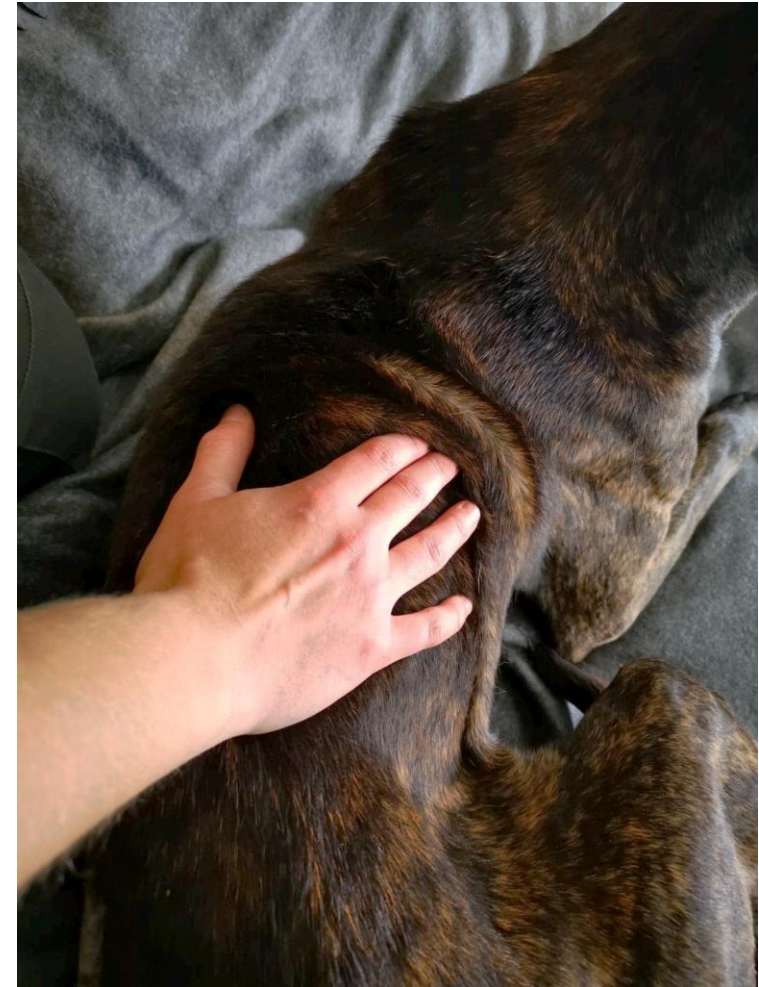
OUTDOOR DOGS



Materialet tillhör Outdoor Dogs och får ej ges till tredje part.

STRYKNINGAR / EFFLOURAGE

- Uppvärmning
 - Lättare strykningar i lugnt tempo
 - Använd handflatorna
 - Uppvärmning av muskulatur
 - Cirkulationsbefrämjande
 - Ökar rörlighet mellan vävnaderna
 - Avslappnande!
-
- Hjälper hunden att inta rätt stämning
 - Du kan få ytterligare information om spända muskler



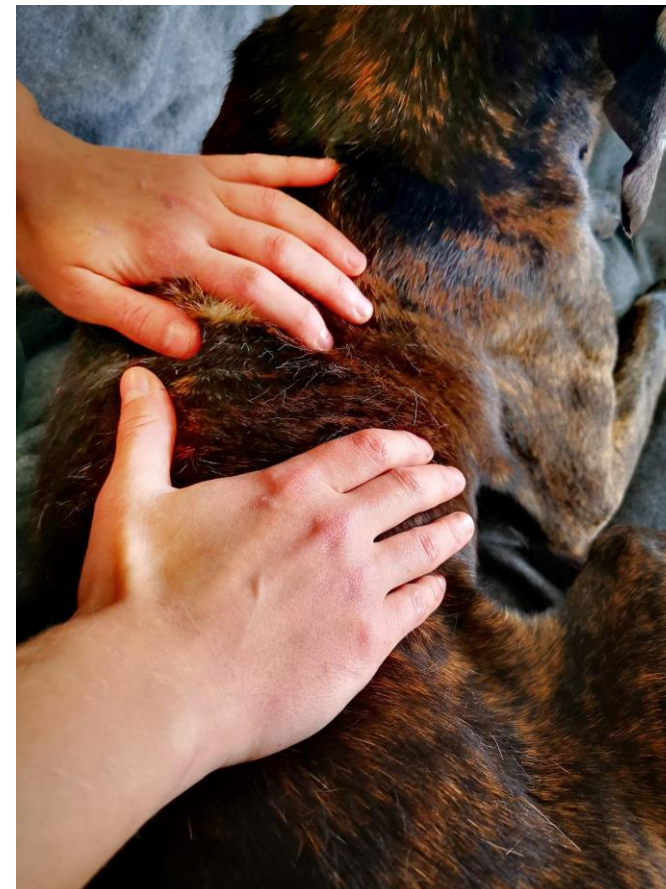
CIRKLAR

- Uppvärmning

Används som komplement till strykningar/ efflourage

– Tex bål, nacke, hals, bröstborg

- Stor kontaktyta
- Bearbeta muskulaturen
- Lösgöra bindväv



BINDVÄVSMASSAGE

Stå från
hundens
ryggsida

- Lösgör bindväv
- Lyft huden med fingrarna och rulla huden mellan fingrarna.
Börja vid korset och "rulla" långsamt fram mot huvudet.
- Kan vara smärtsamt!



RYGGMASSAGE -KANTNING

Stå från
hundens
ryggsida

Utgå från ryggradens sista ländkotor (mellan bäckenkammarna).

- Jobba med din tumme.
- Se till så att du hela tiden håller dig i kanalen mellan ryggraden och muskulaturen. Genom ett lätt tryck neråt och utåt trycker du ut ryggmuskeln från ryggraden.

- Tummen ska ej glida upp på muskeln.
- Jobba nerifrån bäckenet och upp mot nacken.
 - o Upprepa 3-6 gånger.
 - o En förskjutning av muskeln från ryggraden.



RYGGMASSAGE - KNÅDA

Stå från
hundens
ryggsida

Utgå från ryggradens sista ländkotor. Arbeta uppåt mot bogbladet.

- Jobba med din "tumkudde".
- Knåda ut från ryggraden tvärs över ryggfiléerna. Du arbetar tvärs över muskelfibrernas riktning.
 - o Upprepa 3-6 gånger.
 - o Skapar cirkulation i ryggmuskulaturen.



NACKMASSAGE

Ena handen greppar runt nacken, bakom hundens huvud.

- Den andra handen greppar om nacken ovanför bogbladen.
- För händerna mot varandra och massera om varandra.

o Upprepa 3-6 gånger med varje hand.



Stå från
hundens
ryggsida



DRÄNAGE AV RYGG

Stå från
hundens
ryggsida

- Dränera det ni just masserat.
- Stänga musklerna, förflytta slaggprodukter.
- Kupa fingrar eller använd fingertopparna.
- Dra i muskelfibrernas längdriktning
- Avslut



BOGBLADSMASSAGE

Stå från
hundens
ryggsida

Utgå från bogbladets kanter.

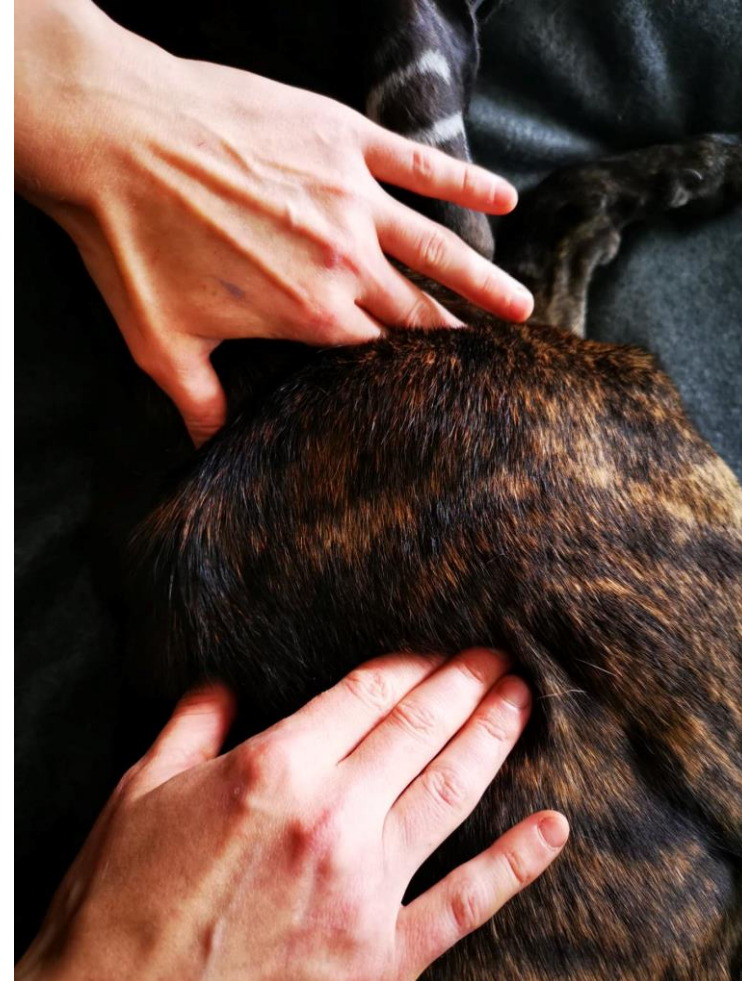
- Jobba med fingrarna runt kanterna tvärs över muskelfibrernas riktning.

Tips!

Tänk att du ska rama in bogbladet eller att du ska försöka komma in under det.

o Upprepa 3-6 gånger.

o Bearbetar muskulaturen runt bogbladet.

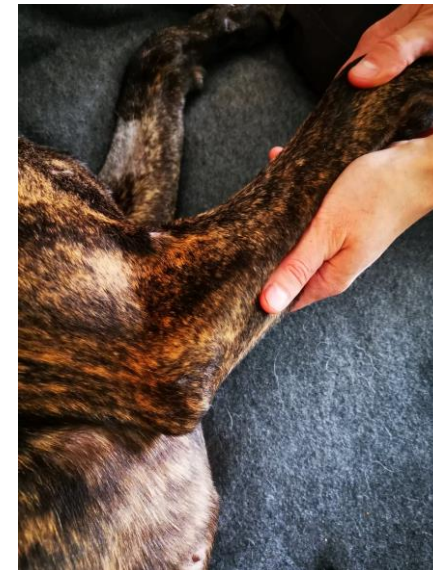
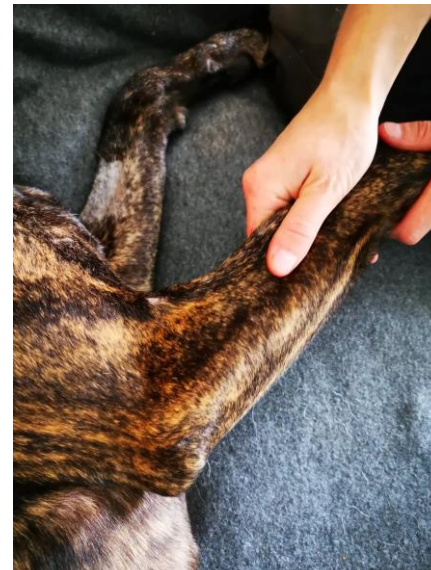
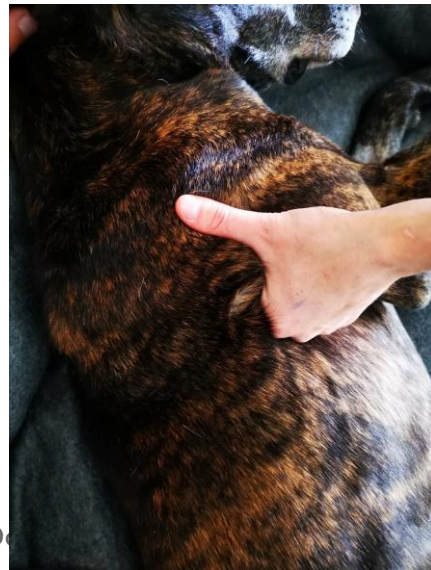
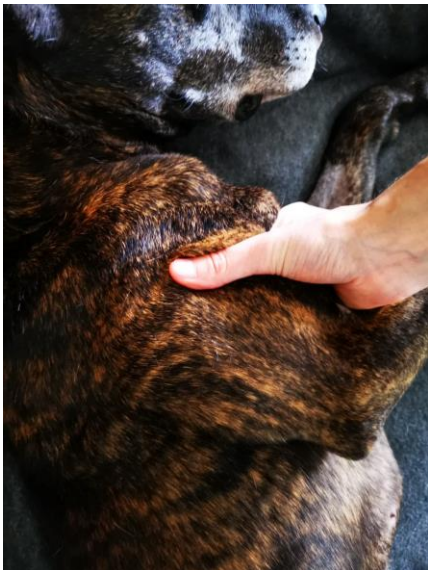


FRAMBENSMASSAGE

Stå från
hundens
mage

Knåda/ krama/ massera muskelbuken tvärs över muskelfibrernas riktning.

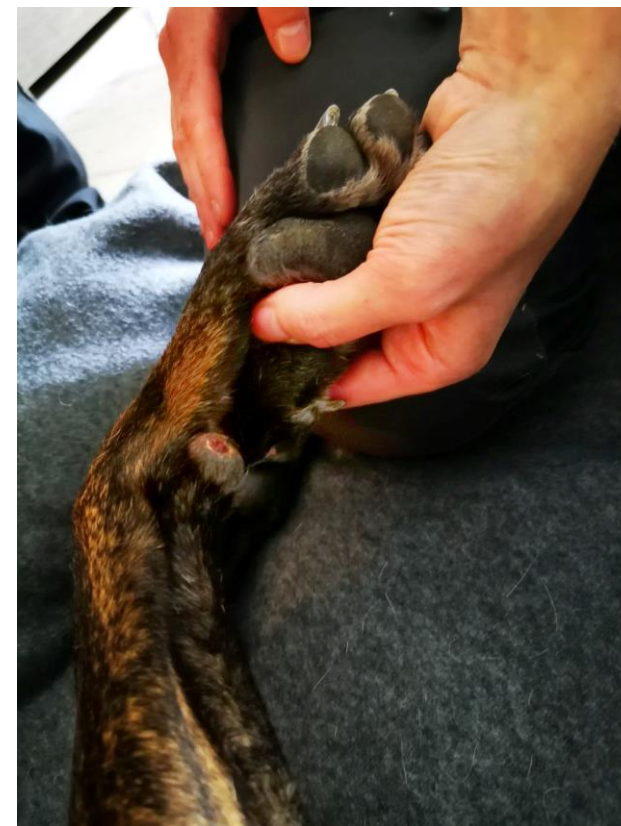
- Arbeta först med överarmens framsida sedan baksida. Efter det tar du underarmens framsida sedan baksida.
- Upprepa 3-6 gånger.



TASSMASSAGE FRAMTASS

1. Knåda med tummen mellan tålederna på ovansidan tassen, börja nerifrån och upp. Knåda sedan försiktigt om handleden.
2. Knåda sedan baksidan av tassen, placera tummen ovanför den stora trampdynan i groppen och massera där.

Upprepa 3-6ggr



DRÄNAGE FRAMBEN

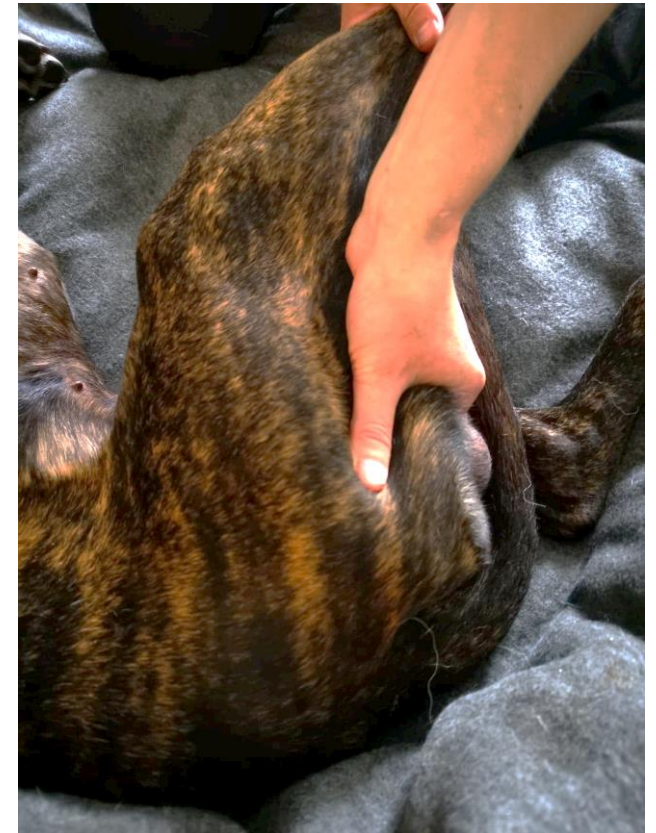
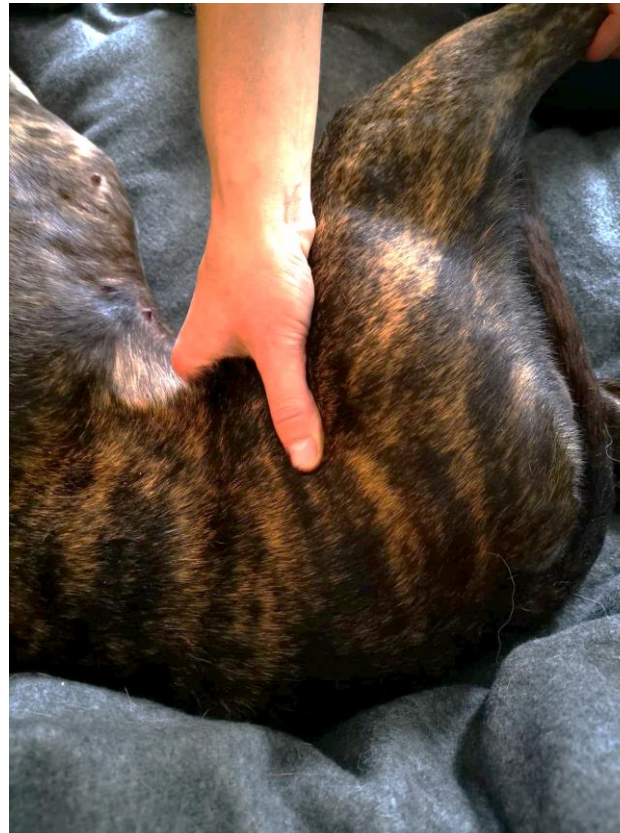
- Gör dränage av frambenet.
- Jobba från bogbladet mot armhålan.
- Sedan från armbågen ner till tassens.



BAKBENSMASSAGE

Utgå från knät och jobba
uppåt mot höftleden/
ljumsken.

- Knåda/ krama/ massera
muskelbuken tvärs över
muskelfibrernas riktning.
- Jobba först med framsida och
sedan baksida lår.
 - o Upprepa 3-6 gånger.



BAKBENSMASSAGE

- Utgå från hundens hasled och jobba uppåt mot knäleden.
- Massera framsida och sedan baksida, "vadmuskeln"
- Knåda även hälsenan försiktigt.
- Upprepa 3-6ggr



TASSMASSAGE BAKTASS

1. Knåda med tummen mellan tålederna på ovansidan tassen, börja nerifrån och upp. Knåda sedan försiktigt om hasleden.
 2. Knåda sedan baksidan av tassen, placera tummen ovanför den stora trampdynan i gropen och massera där.
- Upprepa 3-6ggr



DRÄNAGE AV BAKBENET

- Gör dränage av bakbenet.
- Jobba från höftleden ner till vadmuskeln.
- Sedan från knäet ner till tassens.

