

Sättes-massage - Gluteus Maximus JP-2000



Mjuka gärna upp med helkroppsmassage.

FOKUS PÅ SÄTET (falsk ischias massage) Tryck på huset

1 Tryck i fönstret på PART **2** Tryck därefter på SCIATIC FOCUS

RICHARD -SPECIAL BUTTOCK (Fokus Sätet – Rumpan)

1 Tryck MANUAL MODE. **2** Tryck BACK-WAIST

3 Tryck slutligen på BUTTOCK !

GLENN-SPECIAL - HÖFTBÖJ UTSIDA (Pirriformis)

1 Tryck på MANUAL MODE. **2** Tryck på BASIC 1.

3 Tryck KNEAD UP. Scrolla med pil ner längst till vänster på fjärrkontrollen så att massagebollarna hamnar längst nere i korsryggen.

Luta nu ner fåtöljryggen maximalt bakåt till liggande.

Dra dig nu bakåt i fåtöljen ca 1 DM, så du nästan "liggande sitter" på massagebollarna. Här kan du nu reglera dig själv så du får massage där du önskar, t.o.m. nedåt lårens baksida. Övningen som du ser Glenn göra på bilden innebär att du drar upp ena benet åt motsatta hållet så du får en ännu mer precis massage på din ömmande triggerpunkt på vänster eller höger utsida lår/höft.

För djupare massage kan du ta bort den lilla kudden som sitter under ryggdynan i korsryggshöjd. Observera dock att långvarig hård massage på en och samma punkt kan ge upphov till träningsvärk.

Värk i ländryggen beror ofta på att musklerna i sättesmusklerna eller lårens baksida och framsida är för korta.

Att behandla Gluteus Maximus är ett av de svåraste momenten för en massör då detta är kroppens största enskilda muskel. Därför har jag och Richard Jildenmyr tillsammans med Friskonomen AB utvecklat en teknik där man med framgång kan behandla denna muskel enskilt med Fujiiryoki massagefåtölj.

"Glenn Ljunggren Massageterapeut"

"Richard Jildenmyr Massageterapeut"



Gluteus maximus, eller stora sättesmuskeln, är kroppens största enskilda muskelbuk och sitter i ryggslutet. Gluteus maximus övre infästning är i bäckenbenets baksida och den nedre i lårets baksida och utsida.

Denna muskel tar hand om benets rörelse bakåt. I det vardagliga livet så har denna muskel ett antal synergister, exempelvis framsida, baksida lår, ländrygg och ljumskmuskulatur.

Ischias, ryggskott och diskbrock kan med framgång förebyggas med denna massage.