

MASAJE DESCONTRACTURANTE de GEMELOS y SOLEO



Sirve para relajar el músculo después de un entrenamiento exhaustivo

PASES SUAVES (calentamiento 1) x 2-4 rep.

Con Palmas en alternancia (hacia abajo y hacia arriba)
(en Línea con las fibras/eje del músculo, **con muy poca PRESIÓN**)



AMASAMIENTOS SUAVES, “como si amasáramos masa para hacer pan”
(calentamiento 2) x 2-4 rep.

Con las 2 Palmas a la VEZ (**Sentidos contrarios**, subo y bajo)

“Pulgar abierto con respecto al resto de los dedos” (transversales al eje de pantorrilla)



PASES PROFUNDOS (descontracturante 1)
x 2-4 rep.

Con Palmas de las manos en paralelo
(Unidas y transversales a la pantorrilla)
***Sólo hacia ARRIBA**



NUDILLARES PROFUNDOS “Circulares”
(descontracturante 2) x 2-4 rep.

Con **PULGARES** (sobre el eje de la pantorrilla, subiendo)

“**Progresiva mayor presión** con los NUDILLOS- 2^{as} FALANGES de los dedos”



ARRASTRES PROFUNDOS (descontracturante 3) x 2-4 rep.

Con **ANTEBRAZO** (transversal el eje de la pantorrilla); la otra mano sujeta el tobillo

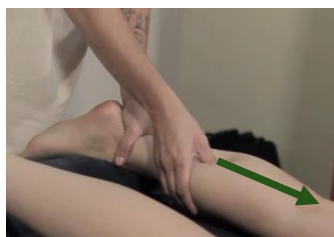
“**Mayor presión y muy LENTO**”



PASES PROFUNDOS (descontracturante 4)) x 2-4 rep.

Con los 2 **PULGARES** unidos (en línea sobre el eje de la pantorrilla)
“Mayor presión y mayor lentitud”

***Podemos parar y PRESIONAR** unos segundos en **Puntos Gatillo-Contracturas**”



PASES PROFUNDOS (descontracturante 5)
x 2-4 rep.

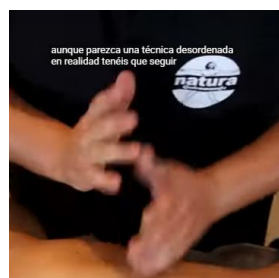
Con **1 único PULGAR**

(en 3 líneas de la Pantorrilla: MEDIAL- EXTERNA e INTERNA)

CLAQUETEOS con el “CANTO DE LAS MANOS” (Vuelta a la CALMA 1)) x 2-4 rep.

Con **DEDOS Y MUÑECAS RELAJADOS** (MOVIMIENTOS ALTERNOS DE MANOS)

***desde abajo hacia arriba y viceversa**



- Terminar nuevamente con **PASES SUAVES** x 2-4 rep.