

Тайський масаж

Ноги

Передня сторона

- ❖ розтяжка гомілковостопного суглоба
- ❖ натискання вздовж ніг
- [
 - ❖ окремо по ногам:
 - ❖ похитування
 - ❖ розтяжка стопи
 - ❖ в позиції «4»
 - прожимання стоп (пальцем, долонею, кулаком)
 - гомілка долонею
 - бедро передпліччям
- ❖ натискання по зовн. стороні ніг
- ❖ ротація в кульшовому суглобі
- ❖ розтяжка в зігнутому коліні
- ❖ розтяжка з прямим коліном
- ❖ натискання вздовж ніг

Задня сторона

- ❖ натискання вздовж ніг
- [
 - ❖ прожимання стоп (пальцем, долонею, кулаком)
 - ❖ натискання по нозі (долонями, передпліччям)
 - ❖ розтяжка квадрицепса
 - ❖ розтяжка гомілкових м'язів
 - ❖ розтяжка стопи
- ❖ натискання вздовж ніг

Спина

- ❖ натискання по паравертебральній зоні (долонями, пальцями)
- ❖ відтяжка розгиначів (долонями, пальцями, передпліччям)
- ❖ надавлювання на розгиначі
- ❖ надавлювання на ШКЗ (долонями, пальцями, променевим краєм долоні, передпліччям)
- ❖ «кіт»
- ❖ натискання по тілу