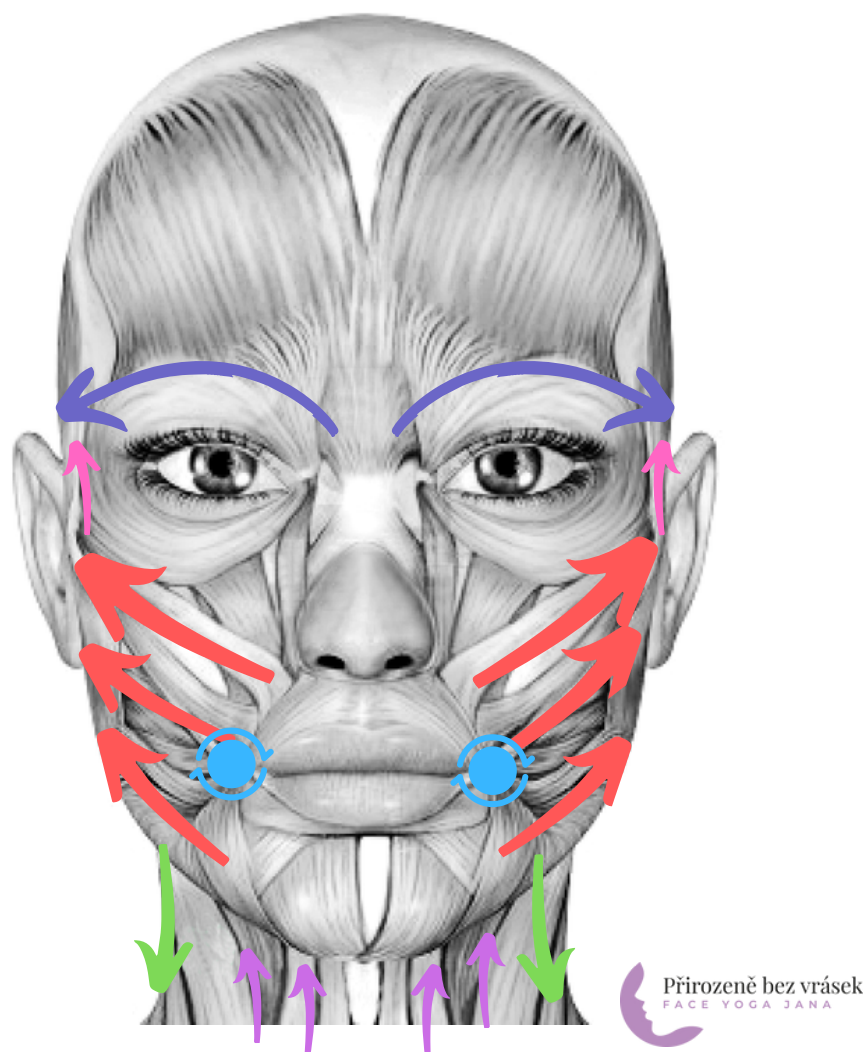


# Masážní techniky pro správný objem svalů



*Mačkejte dolů do svalu, neodtahujte kůži.  
Každý směr zopakujte 2x, ale není to nutné, můžete i 1x.*

- 1 - Mačkáme od klíční kosti směrem nahoru hned vedle dýchací trubice a končíme pod bradou, posuneme se o 1 cm dále a opakujeme to samé.
- 2 - Pod uchem chytíme kývač hlavy a pomalu ho masírujeme, postupujeme dolů.
- 3 - Chytíme svaly nad spodní čelistí a mačkáme od brady směrem k uším a posouváme ve 3 řadách až pod oči.
- 4 - Promáčkujeme si koutky.
- 5 - Promáčkáme oblast spánků.
- 6 - Mačkáme obočí od kořene směrem ven.