

3.9 Popis intervence

Byla využita modifikovaná sestava sportovní masáže šíje. Jednalo se o kondiční typ masáže. Byly využity následující hmaty:

- Úvodní tření (oběma rukama plochou dlaní, vytíráním přes ruku, do kříže)
- Hnětení (vlnovité)
- Roztírání (částí dlaně, špetkou, 4 prsty, palci)
- Tepání (smetáním, vějířovité)
- Závěrečné tření (do kříže, vytíráním přes ruku, oběma rukama plochou dlaní)