

## 19. HANDMASSAGE – 7 min.



**Deltagare:** Parvis

**Uppgift:** Ta kompisens hand i dina händer och massera på följande sätt:

Stryk lätt handen och fingrarna på över- och undersidan. Vänd kompisens hand så att handflatan är uppåt. Ta tag i kompisens hand och gör små cirklar med tummen. Massera den muskel som rör på tummen och de muskler som rör på resten av fingrarna. Fortsätt sedan med att massera varje finger enskilt. Upprepa på andra handen och byt roller.