



# Техника расслабляющего массажа ног

Выполнила студентка группы 203 –ТЭУ

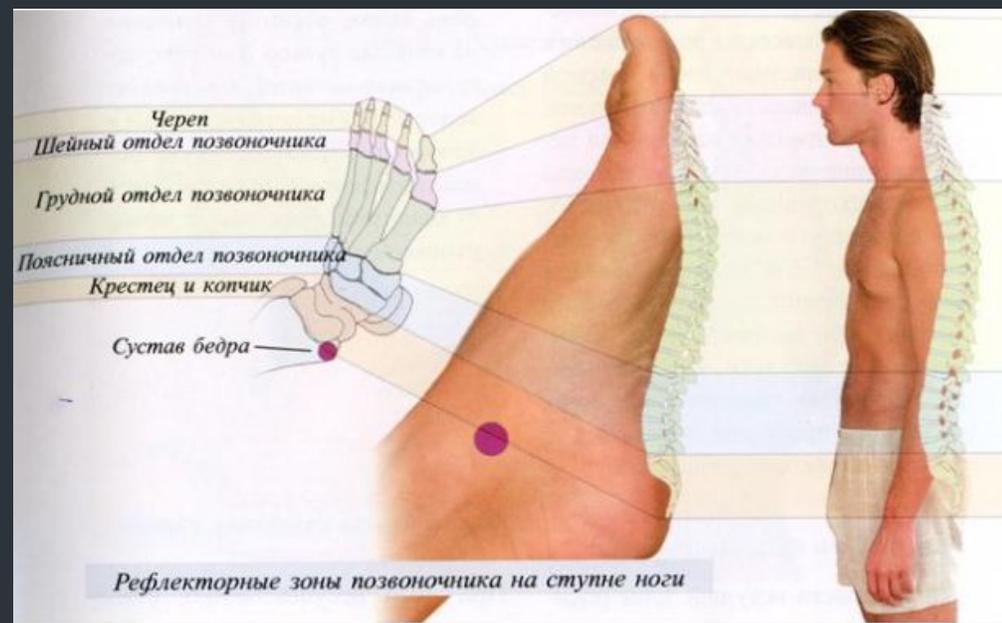
Дубовец Олеся

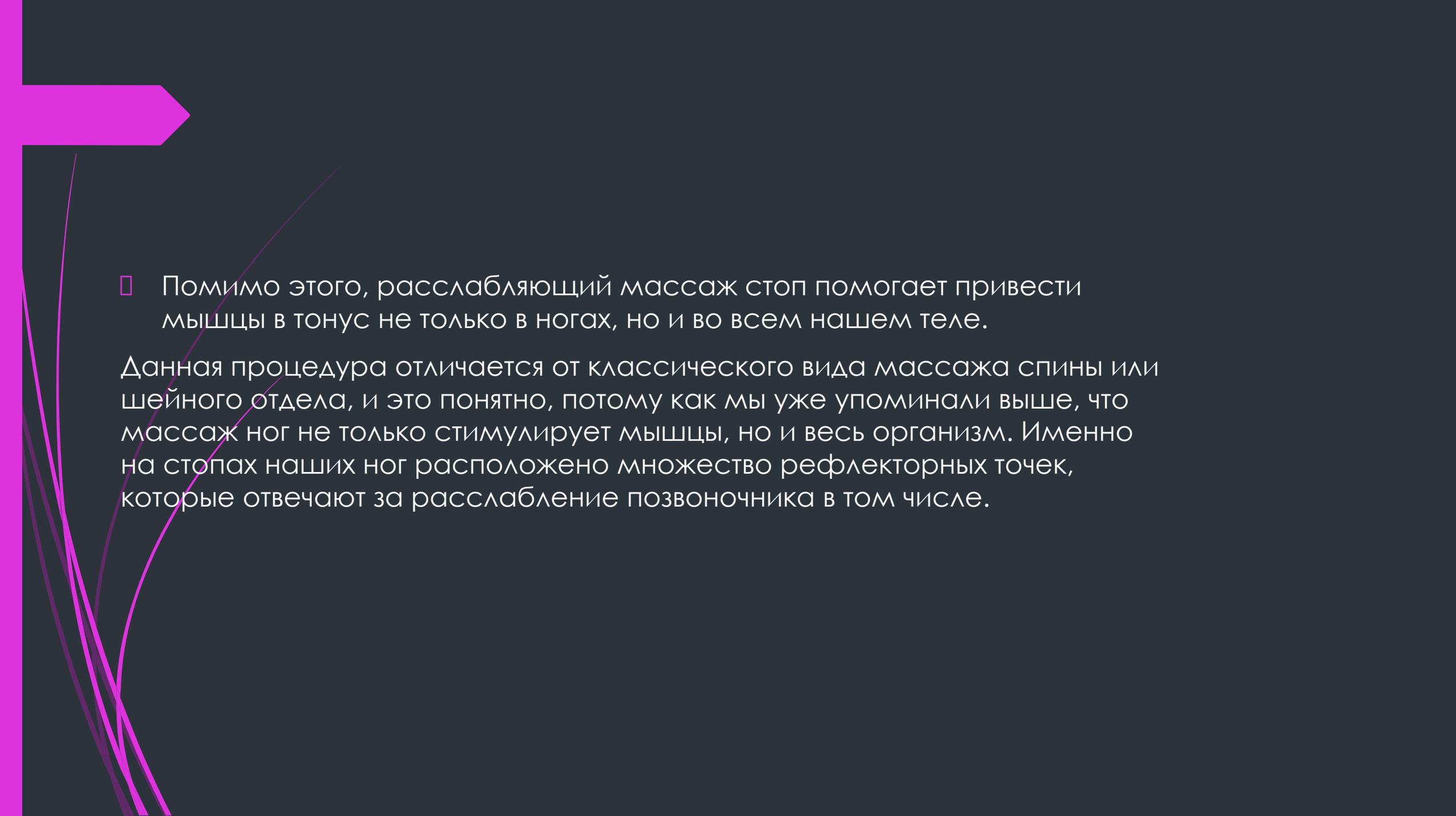
# Расслабляющий массаж стоп

Расслабляющий массаж стоп – расслабление всего тела.

Массаж ступней, это не что иное, как тип особого удовольствия, которое нельзя сравнить ни с чем. Процедура массажа всегда приятна для всех частей тела.

В первую очередь, массаж стопы предназначен для того, чтобы снять с ног усталость, потому как именно на них весь день мы носим свое тело, именно они и являются его опорой.



- 
- Помимо этого, расслабляющий массаж стоп помогает привести мышцы в тонус не только в ногах, но и во всем нашем теле.

Данная процедура отличается от классического вида массажа спины или шейного отдела, и это понятно, потому как мы уже упоминали выше, что массаж ног не только стимулирует мышцы, но и весь организм. Именно на стопах наших ног расположено множество рефлексорных точек, которые отвечают за расслабление позвоночника в том числе.

- Проводя процедуру массажа стоп и ног, пациент может занять положение как сидя, так и лежа. Но при этом, желательно подложить под колени валик, чтобы во время процедуры ноги себя чувствовали максимально комфортно, при этом поза пациента должна быть удобной. Начинается массаж с активного растирания стоп.

После этого, массажист начинает массировать пальчики, каждый отдельно, начиная от ногтя и к его основанию. После этого массируется стопа большим пальцем, начиная от носочка к пятке – это так называемый точечный массаж.



# Точечный массаж ног

□ Сеанс точечного массажа проходит в **3 этапа**:

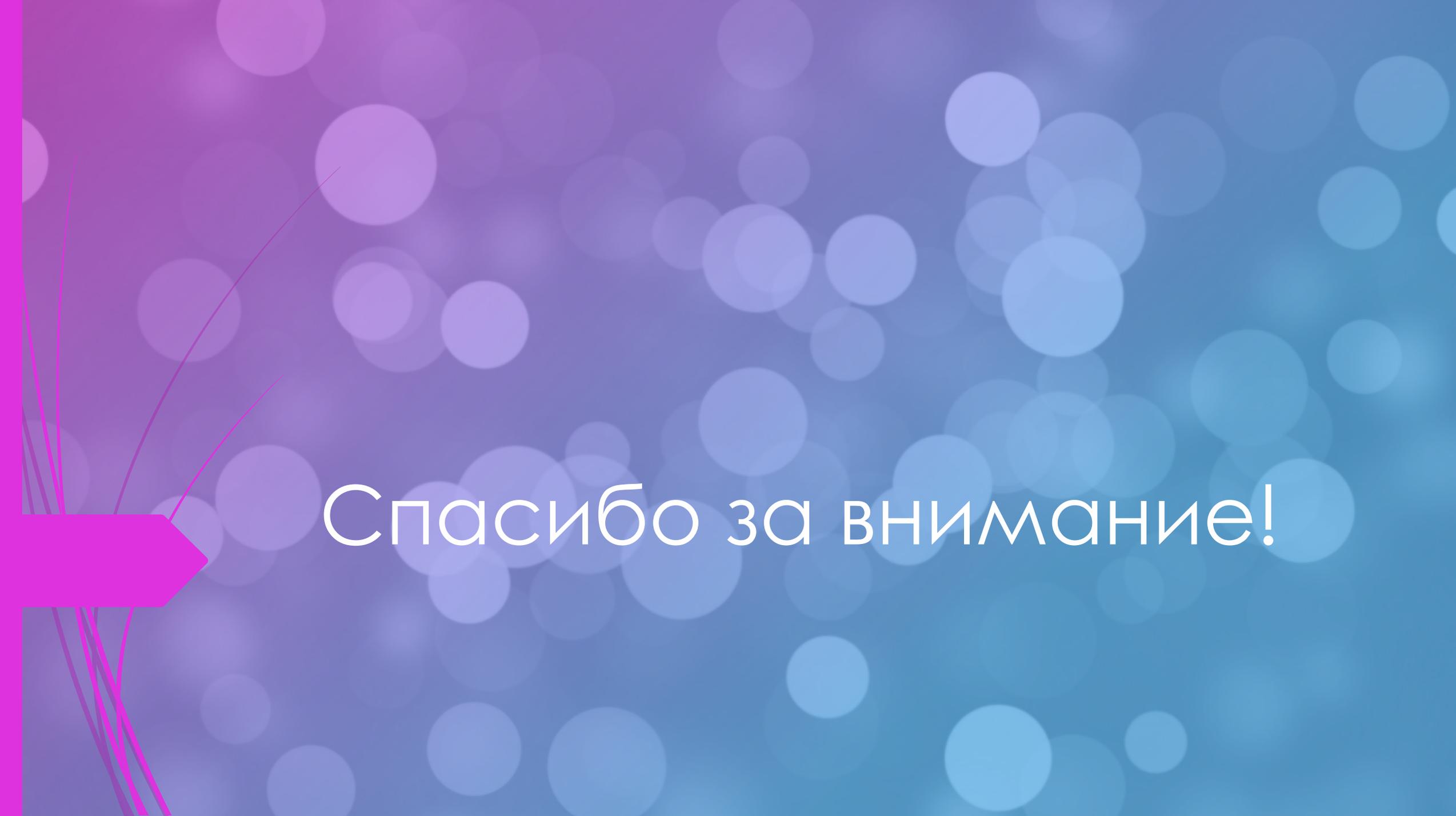
1. Поглаживание и растирание ступней человека с целью их разогрева. Энергичные растирающие движения массажиста не должны вас напугать. Если вы ведете малоактивный образ жизни, то на этом этапе вы можете почувствовать слегка неприятные ощущения.
2. Тщательная проработка биологически активных точек массирующими круговыми мягкими движениями. Сначала движения выполняются по часовой стрелке (именно это вызывает прилив энергии), но при возникновении болевых ощущений можно двигаться в обратную сторону. **Молчать и терпеть не нужно! Массажист не умеет читать ваши мысли. Дискомфорт на процедуре — это ненормально.** Специалист сделает так, чтобы вы получали только приятные ощущения. Но для этого необходима обратная связь. Также на этом этапе применяются и другие массажные техники — захватывание, вибрация, надавливание и другие.
3. Заключительный этап процедуры направлен на то, чтобы расслабить и успокоить клиента. Движения становятся поглаживающими, медленными и спокойными.

□ К точечному массажу стоп необходимо заранее подготовиться как массажисту, так и клиенту – только тогда можно добиться максимального эффекта от процедуры:

1. Специалист должен перед началом помыть и обработать руки дезинфицирующим средством, например, антисептиком. Затем нужно немного потереть ладони друг о друга, чтобы разогреть руки, увеличить приток крови и усилить чувствительность пальцев. Перед проведением процедуры необходимо снять все браслеты и кольца, которыми можно повредить кожу клиенту. Даже гладкое обручальное кольцо!



- 
2. Подготовка к проведению процедуры начинается за несколько дней – клиенту необходимо отказаться или свести к минимуму употребление кофе, крепкого чая и алкоголя. Перед процедурой последний приём пищи должен быть за час-полтора – об этом массажист должен предварительно уведомить клиента. А вот воды в день X лучше пить побольше – перед походом в салон нужно выпить 3-4 стакана теплой воды (для улучшения кровообращения). Перед массажем нужно принять теплый непродолжительный душ (от ванны лучше отказаться), как следует очистить кишечник клизмой. Сеанс можно начинать только тогда, когда клиент принял удобную позу, в которой он чувствует себя максимально комфортно и расслабленно.



Спасибо за внимание!