

РАССЛАБЛЯЮЩИЙ МАССАЖ НОГ

УРАКОВА АННА. 203-ТЭУ



ЧТО ЖЕ ТАКОЕ МАССАЖ НОГ?

- Массаж ступней расслабляет после трудовых будней, кроме этого стимулирует внутренние органы, что положительно влияет на состояние всего организма, снижается отечность, лишний вес, и улучшаются обменные процессы.
- На ступнях находятся биологические точки, связанные с внутренними органами, массажирование, которых позволяет запустить ответную реакцию по улучшению их общего состояния.
- Процедуру делают не только в медицинских центрах, но также побаловать себя можно и дома, если не имеются противопоказания.
- По времени процедура может длиться от 10-15 минут до 1 часа в зависимости от целей.

ВИДЫ РАССЛАБЛЯЮЩЕГО МАССАЖА

- классическое (базовый);
- китайское;
- точечное;
- рефлекторное;
- восстановительное (лечебное)

КЛАССИЧЕСКИЙ



Алгоритм проведения классического массажа:

- процедура начинается с поглаживания всей стопы, и ее разогрева;
- после ступню растирают ладонями рук или фалангами пальцев;
- массажирование пяточек проходит два этапа. Круговые и перекрестные движения с пощипыванием, плавно переходят в надавливание, нажимы и прокручивания;
- заканчивают легкими вибрациями по всей стопе.
- По окончании массирования стоп переходят на ахиллово сухожилие, на которое надавливают с двух сторон. Для разминания суставов одной рукой следует придержать пяточку, а второй рукой производить процесс вращения стопы в стороны. Процедура заканчивают путем поглаживания всей поверхности, где проводилось растирание.

КИТАЙСКИЙ МАССАЖ

- Назначается и проводится в целях профилактики различных заболеваний стоп и голени. Во время массирования стимулируются рефлексогенные зоны расположенные на поверхности стоп. Для более сильного эффекта используется во время процедуры специальная бамбуковая палочка.



ТОЧЕЧНАЯ ТЕХНИКА

- поглаживать по кругу подушечкой пальцев;
- во время давления на точку интенсивно ее растирать;
- пощипывать точки на ступне;
- постепенное надавливание;
- постукивание подушечками пальцев;
- поглаживание вдоль канала, по расположению точек.
- Массажист обязан контролировать силу, с которой идет воздействие на определенные точки и продолжительность. В среднем на массирование одной точки должно уходить не более минут.



РЕФЛЕКТОРНОЕ МАССИРОВАНИЕ

- Специалист подходит к массажу комплексно. Он обрабатывает всю стопу, начиная от пальцев ног и заканчивая точками на пятке. Кроме того, стопа очень тесно связана с голенью, поэтому во время массажа голень тоже будет задействована.

Эффект после массажа:

- активизируется кровообращение,
- ощущается прилив сил,
- поднимается настроение,
- возвращается энергия,
- нормализуется работа внутренних органов.



ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ МАССАЖ

Процедура массирования проводится только в горизонтальном положении, следуя определенному алгоритму:

- поглаживание;
- разминание ребрами ладони;
- выжимаем пальчики стопы;
- растираем;
- поглаживаем;
- вибрация;
- оказываем давление на стопу основанием ладони.



ТЕХНОЛОГИИ МАССАЖА



