

# МАССАЖ

## на КАЖДЫЙ ДЕНЬ

■ *Самомассаж*

■ *Косметический  
массаж*

■ *Эротический  
массаж*

■ *Баня  
и массаж*

■ *Лечебный  
массаж*

■ *Сделаем  
массаж своему  
ребенку*



КНИЖНЫЙ КЛУБ

**ЕДИНСТВЕННАЯ**

ДОМАШНЯЯ КОЛЛЕКЦИЯ

**Ольга Таглина**  
**Массаж на каждый день**  
Серия «Домашняя коллекция»

*Текст предоставлен правообладателем*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=4410475](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4410475)  
*Массаж на каждый день: Фолио; Харьков; 2009*  
*ISBN 978-966-03-4864-6*

**Аннотация**

Эта книга – о массаже, приемы и лечебные свойства которого были известны еще за 25 веков до н.э. В нем нуждаются практически все – больные и здоровые, дети и пожилые люди, спортсмены и те, кто хочет сбросить лишние килограммы... Не всегда, правда, есть возможность обратиться к профессиональному массажисту, тем более, когда массаж нужен сию минуту: вы устали, испытываете стрессовую ситуацию, ушиблись, а может, сидите перед зеркалом, рассматривая свое лицо... Ну что ж, воспользуйтесь советами нашей книги, которые помогут сделать массаж или самомассаж в домашних условиях – лечебный, косметический, тонизирующий, согревающий, успокаивающий – одним словом, массаж на каждый день.

## Содержание

Знакомьтесь – многоликий массаж!	4
«Случайное» открытие	4
Массаж шагает по планете	5
Благотворное действие массажа	7
Домашний массаж	9
Выбираем системы массажа: российская, шведская, финская	11
Какие изволите виды массажа?	13
Выбираем формы и методы массажа	15
Учимся делать массаж	17
Сложная наука поглаживания	19
Что из вас можно выжать?	21
А теперь разомнемся	24
Благотворное растирание	28
Вибрация	31
Лечебные движения	34
Самомассаж	36
Похвала самомассажу	36
Как самомассаж действует на организм	37
Как делается самомассаж	38
Приемы самомассажа	39
Косметический самомассаж	41
Самомассаж – косметический салон на дому!	43
Методика самомассажа	45
Конец ознакомительного фрагмента.	46

# Ольга Таглина

## Массаж на каждый день

### Знакомьтесь – многоликий массаж!

#### «Случайное» открытие

Возвращаясь вечером домой, я встретила своих соседок, Катю и Лену. Лица у девочек были такие грустные, что я не удержалась и спросила:

– Леночка, какие-то неприятности дома или учеба не дается?

– Ой, нет, Ольга Валентиновна, дома все в порядке и в институте без проблем, а Катя сегодня в школе 12 баллов заработала по физике! Просто мы решили бегом заняться, а теперь обе еле ходим, так ноги болят!

– Хорошо, – сказала я, – идите домой, примите горячий душ, а я скоро к вам загляну.

Через полчаса я сидела у девочек и делала Кате массаж ног. Наблюдая за мной, Лена, недоумевая, спросила:

– Неужели это поможет? Ведь это так просто!

– Не так уж это и просто, – ответила я, – но уметь делать массаж никогда не помешает. Если бы вы знали, что именно делать, то со своей проблемой справились бы легко!

– Да, – радостно откликнулась Катя, – уже гораздо легче! Я могла бы сделать массаж Лене, а она – мне, и мы бы вас не беспокоили! Только мы понятия не имеем, как это делать правильно.

Вот с этого вечера я и решила записывать все то, что могло бы пригодиться для домашнего массажа и самомассажа. Ведь, казалось бы, чего проще?

Потирая ушибленную руку, мы не задумываемся о том, что оказываем себе медицинскую помощь. Это так естественно и незаметно.

Так же незаметно вошел массаж в жизнь всего человечества. Он был известен за 25 веков до нашей эры. В одной из древних китайских книг – книге «Кунг-фу», что означает «Искусство человека», уже описаны приемы массажа и обосновано их лечебное действие. А написана она в 2698 году до нашей эры. Но если мы сами изобретаем массаж, не замечая этого, то же самое делали и наши предки. Так что любую страну можно считать родиной массажа.

Какие только болезни не лечили с помощью массажа! Его использовали при укусах змей и для борьбы с усталостью после длительных пеших переходов. В Древней Греции в гимназиях массаж был обязательным предметом. В римских банях обязательно делали массаж. В русских банях – тоже. Мы до сих пор используем самомассаж, похлестывая себя веником.

Известный врач древности Авиценна в «Каноне врачебной науки» писал, что массаж должен быть умеренным по своему качеству и количеству. Если растирание будет постоянным, то его надо производить при помощи грубой ткани или голыми руками. Авиценна считал массаж полезным и предотвращающим заболевания. Но он, конечно, не предполагал, что через несколько столетий – в начале XIX века – в Стокгольме будет учрежден Государственный институт массажа и врачебной гимнастики.

## Массаж шагает по планете

Одни авторы утверждают, что само слово «массаж» – французское, происходит от глагола «masser» – растирать. А по-арабски «масс» – значит касаться, нежно надавливать. Есть греческое слово «masso», что означает «сжимать руками». Есть латинское «masse», что значит «пристающее к пальцам». В древнееврейском «мишень» – ощупывать. Так что выберите сами, что вам больше нравится.

С самых древних времен массаж являлся частью врачебного искусства. В Китае его использовали для лечения ревматических болей, вывихов, снятия усталости. Делая массаж, китайцы растирали руками все тело, сдавливая нежно мышцы и производя особые подергивания в сочленениях.

В Древней Индии впервые соединили паровые бани с массажем. При массаже в бане на раскаленные железные плиты лили воду, которая, испаряясь, проникала в кожу. Когда тело человека достаточно увлажнялось, его растягивали на полу, и двое слуг, по одному с каждой стороны, с различной силой сжимали расслабленные мышцы конечностей, а затем массировали живот и грудь. После этого массируемого переворачивали и делали массаж на задней поверхности тела.

Как в Индии, так и в Китае массаж выполнялся священнослужителями. Кроме того, в этих странах были созданы школы, в которых обучали приемам массажа.

Делали примитивный массаж и в странах Америки и Африки. Туземцы при многих болезнях применяли простейшие массажные приемы. Известен был массаж и в Древнем Египте, Абиссинии, Ливии, Нубии.

В Египте массаж сочетали с воздействием бани. Распаренного человека растирали, растягивали, мяли, давили на всевозможные лады. Массировали все суставы. Первоначально массировали человека спереди, а затем сзади и с боков. Отдельно массировали руки: их сгибали, растягивали различные суставы всей руки, затем каждого пальца в отдельности, потом переходили на предплечье, плечо, грудь, спину, сгибая их в различные стороны.

Ассирийцы, персы, египтяне не только были знакомы с массажем, но и применяли его с лечебной целью.

В «Одиссее» Гомера рассказывается о том, как Цирцея в бане умащивала Одиссея маслами и растирала его мазями, а женщины разминали тела воинов перед сражениями.

В Древнем Риме, как в свое время в Китае и Индии, были открыты школы массажа. Их основали греческие врачи – Асклепиад и его ученики. Асклепиад делил массаж на сухой и с маслами, сильный и слабый, кратковременный и продолжительный.

В римских банях (термах) массаж применялся широко – там были комнаты, специально предназначенные для него. Перед массажем римляне проделывали ряд гимнастических упражнений. После этого все тело массировалось и натиралось маслами. Благодаря римлянам массаж стал частью системы военного и физического воспитания.

Очень широко бани и массаж применялись в Турции и Персии. Школа восточного массажа отличалась от школы Древней Греции и Рима. Отличие состояло в том, что турки массировали подобно египтянам и африканцам: растирали и давили пальцами, перетирали ткани. Массаж делался в банях, для чего выделялась отдельная сухая и нагретая комната. Специалисты восточного массажа работали руками и ногами, уделяя основное внимание растираниям и движениям в суставах.

В Древней Руси применялись закаливающие процедуры и массаж. К ним относились поколачивание, растирание веником, активные движения. У древних славян эта форма массажа называлась «хвощением», она описана в летописях.

Славяне при ревматических болях и при травмах растирали суставы и разминали мышцы и другие части тела. Они при этом втирали мази, приготовленные на основе различных трав и корней. Вымывшись, они переходили в сильно нагретую паровую комнату, и там банщик хлестал их березовым веником, предварительно распаренным в горячей воде, затем растирал их, потом окатывал поочередно несколькими ведрами теплой и холодной воды все тело с головы до ног.

В 1780 году появилось сочинение знаменитого французского клинициста Клемана Жозефа Тиссо «Медицинская и хирургическая гимнастика». В этой работе он приводит многочисленные данные о том, насколько эффективным оказывался массаж, применяемый в гимнастике и хирургии. Он писал, что «движение может часто заменить разные лекарства, но ни одно лекарство не заменит движение». Самым действенным приемом массажа он считал растирание, рекомендуя два способа: сухое и влажное. При этом подробно описывал методику проведения приемов: «Если каждое утро, лежа в постели на спине и приподняв немного согнутые в коленях ноги, растирать себе желудок и живот куском фланели, то этим увеличиваются перистальтические движения во всех кишках брюшной полости... Если трут все тело, то способствуют испарению и кровообращению. Древние, которые знали всю выгоду растирания, употребляли его не только как врачебное средство, оно было, так сказать, их повседневным средством для сохранения здоровья».

Методическое обоснование лечебного массажа дал основатель «шведской» системы гимнастики Генрих Линг (1776–1839 гг.). Пропагандировать массаж он стал после того, как сам убедился в его эффективности. Получив в сражении ранение плечевого сустава, осложнившееся нарушением подвижности руки, Линг занялся фехтованием и начал постоянно применять массаж. Через некоторое время функции руки практически восстановились. Вдохновленный происшедшим с ним, Линг стал разрабатывать методы гимнастики и массажа.

После многочисленных исследований он опубликовал научный труд «Общие основы гимнастики», в котором писал, что «массаж является составной частью всевозможных видов движения, оказывающих свое благотворное влияние на человеческий организм». Также Линг придавал большое значение массажу в системе врачебной гимнастики. Он считал массаж очень эффективным средством в борьбе с утомлением, подчеркивал его лечебное действие при двигательных расстройствах, возникающих в результате травм, а также при хирургических заболеваниях и болезнях внутренних органов.

Со временем массаж и лечебная гимнастика начинают использоваться на всех континентах. В XIX веке во Франции, Германии, Англии и других странах появляются многочисленные труды о массаже и о результатах его применения при лечении различных болезней. Этому способствует развитие таких наук, как биология, анатомия, физиология.

До XIX века не было научного обоснования массажа, и только в 1870-х годах в Европе и в России появились первые клинические и экспериментальные работы по массажу. В них были описаны приемы массажа, разработаны рекомендации для его проведения, четко оговоривались все показания и противопоказания.

Особенно быстро начинает развиваться спортивный массаж. На Олимпийских играх в Париже в 1900 году американцы использовали массаж при подготовке спортсменов к соревнованиям. А в 1912 году шведы и финны уже имели в составе олимпийской команды штатных массажистов.

## Благотворное действие массажа

Конечно, массаж, прежде всего, влияет на кожу. Но поскольку кожа участвует в дыхании, кровообращении, терморегуляции, обмене веществ, выработке ферментов, то массаж косвенно оказывает влияние на все эти процессы.

Эпидермис – наружный слой кожи – имеет отмирающие эпителиальные клетки. При массаже эти клетки механически удаляются с кожи и заменяются другими, молодыми клетками. Они перемещаются из более глубоких слоев эпидермиса. Это полезно для кожи.

Кроме этого, массаж влияет на клетки, которые находятся в этом же слое эпидермиса и синтезируют кожный пигмент – меланин. После массажа они работают лучше, что повышает защитные функции кожи.

Массаж благотворно влияет и на более глубокие слои кожи. Под влиянием массажа коллагеновые волокна становятся тоньше, а кожа – более эластичной.

Хорошо влияет массаж и на подкожно-жировую клетчатку. При систематическом проведении массажа толщина этого слоя может существенно уменьшаться.

Массаж усиливает выделительные процессы в сальных и потовых железах. Благодаря массажу увеличивается приток артериальной крови к массируемому участку и кровоснабжение тканей. Под влиянием массажа увеличивается отток венозной крови и лимфы. Это уменьшает отеки и застойные явления. Под влиянием массажа кожи усиливается выделение гистамина, ацетилхолина, а это создает благоприятные условия для работы мышц.

Словом, массаж хорош во всех отношениях!

Но, воздействуя на многочисленные нервные рецепторы, находящиеся в коже, массаж может вызвать разные ответные реакции. Они зависят от применяемых приемов, силы, длительности и темпа воздействия. Это может быть успокоение, возбуждение, торможение, тонизирование.

Так что надо учитывать это многообразие действия массажа, чтобы не получить эффекта, противоположного желаемому.

Кожа, как уже отмечалось, первой реагирует на руки массажиста, но массаж влияет и на мышцы. Мышца устроена достаточно сложно. В ней различают сухожильную головку – начало мышцы, брюшко, или тело, состоящее из пучков поперечно-полосатых волокон, и конец мышцы, называемый сухожилием. Сверху мышца покрыта фасцией, образованной плотной соединительной тканью. Чтобы оказать действие на внутримышечные сосуды и нервные окончания, приемы массажа должны выполняться более глубоко и энергично.

Массаж способствует снабжению мышечной ткани кислородом и питательными веществами и активному освобождению от продуктов распада.

Влияние массажа на тонус мышц также зависит от характера используемых приемов. При быстром по темпу, коротком по времени и поверхностном массаже происходит повышение тонуса. При медленном массаже, более длительном по времени и с большим усилием – снижение тонуса.

Массаж способствует снижению содержания молочной кислоты в мышцах и выведению органических кислот, что оказывает благотворное воздействие на утомленные после физической нагрузки мышцы. Надо отметить, что работоспособность утомленной мышцы возрастает после массажа почти в семь раз. Массирование снимает болевые ощущения, делает мышцы мягкими и эластичными.

Кроме мышц и кожи, массаж влияет на кровеносную систему. Под влиянием массажа количество активно работающих капилляров значительно увеличивается. Массажные манипуляции влияют на состояние капилляров, которые в значительном количестве раскрываются. Это приводит к усиленному притоку артериальной крови и способствует активизации

кровообращения в целом. Кроме того, идет перераспределение крови от внутренних органов к мышцам и коже.

Массаж способствует оттоку лимфы от органов и тканей. Поскольку обратный ток лимфы невозможен благодаря тому, что на внутренней поверхности лимфатических сосудов почти друг над другом находятся клапаны, то все массажные приемы выполняются по ходу лимфатических сосудов. Это одно из основных правил массажа.

При травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата ток лимфы замедляется, наступает застой и отек. Массаж помогает справиться с этими проблемами. При массаже происходит ликвидация застойных явлений и рассасывание отеков.

Массаж оказывает влияние и на нервную систему. Это влияние весьма разнообразно и зависит от степени раздражения рецепторов, характера применяемых массажных приемов, длительности их воздействия, места приложения, индивидуальных особенностей каждого человека.

Массаж может повышать физическую и умственную работоспособность, вызывать чувство бодрости и легкости.

После массажа дыхание становится глубже, спокойнее и реже. Массаж грудной клетки, особенно межреберных промежутков, улучшает функцию дыхательных мышц. Массаж способствует перераспределению крови и более равномерному кровообращению во всех участках легких.

Общий же массаж оказывает регулирующее действие на множество функций организма: дыхание, кровообращение, пищеварение.

Массаж рефлекторно усиливает перистальтику гладких мышечных волокон, а это улучшает деятельность желудка и кишечника, увеличивает выделение желчи, усиливает секрецию железистых органов. Под действием массажа усиливается и мочеотделение.

Под влиянием общего массажа отмечается увеличение общего количества эритроцитов. Массаж нормализует иммунитет у хирургических больных в послеоперационном периоде.

Словом, массаж хорош во всех отношениях! Так что неплохо было бы ознакомиться с его азами и в нужную минуту использовать этого незаменимого помощника.

## Домашний массаж

Конечно, хорошо бы иметь возможность делать массаж у профессионального массажиста. Но это дорого и не всем доступно. Иногда просто не хочется отдавать свое тело в чужие руки. Почему бы в таком случае не приобрести какие-то знания по массажу и не заниматься этим дома? Если вы желаете помочь любимому человеку, то почему бы не сделать это своими руками, освоив простые приемы массажа? Родные люди всегда понимают друг друга, и, в каком-то смысле, вам будет гораздо проще достичь цели, чем профессиональному массажисту. В конце концов, не боги горшки обжигают!

Конечно, есть ситуации, когда без профессионального массажиста не обойтись. Но существуют и такие, когда вполне можно справиться своими силами.

Итак, если вы собрались осваивать массаж, то сначала надо познакомиться с некоторыми общими рекомендациями. Общими в том смысле, что они одинаковы для любых способов массажа.

Лучше всего делать массаж в теплом помещении. Температура воздуха должна быть не менее +22 °С. Если в комнате холодно, то тому, кого вы массируете, будет дискомфортно. К тому же охлаждение тела ведет к повышению мышечного тонуса, а это совершенно не нужно при массаже.

Желательно, чтобы в комнате было светло. Если вы будете делать массаж при плохом освещении, то быстро устанете.

Если вы на даче, а на дворе температура +22 °С, то массаж можно делать на открытом воздухе. Но лучше это делать в месте, которое защищено от солнечных лучей и ветра.

Массаж обычно делают на кушетке. Если такой кушетки нет, то на твердом лежаке, который покрывают поролоном и обивают сверху чем-нибудь легко моющимся. В доме всегда найдется что-то подходящее. Но не надо проводить массаж на жестких покрытиях и на мягких кроватях.

Если вы решили стать «домашним массажистом», то должны также знать, что вам понадобятся внимательность и терпеливость. При проведении массажа необходимо научиться экономить свою энергию, не делать лишних движений. Например, если можно выполнить прием только кистью, то не следует включать в работу предплечье, плечо и тем более туловище. Движения руками должны быть мягкими, ритмичными, плавными. Неплохо было бы одинаково владеть правой и левой руками.

Ваши руки должны быть пластичными, теплыми и сухими. Им нужна сила и выносливость. Руки даже можно потренировать, используя для этого ручной эспандер и гантели. Хорошо бы, чтобы на руках не было ссадин, царапин, трещин. Ногти лучше коротко подстричь. С рук снять кольца, перстни, часы.

Перед массажем помойте руки теплой водой с мылом, а после массажа смажьте их кремом.

Рабочая поза массажиста должна быть удобной. При необходимости ее надо менять, потому что длительное выполнение массажа в одном вынужденном положении приводит к быстрому утомлению.

Успех массажа во многом определяется возможностями ваших рук. Хотите сделать их сильнее, используйте простой комплекс упражнений.

1. Сесть за стол. Сжать и разжать кисти – 6 раз.
2. Опереться обеими руками на стол и выполнить пальцами движения, похожие на движения при игре на пианино, – несколько раз.
3. Поднимать поочередно каждый выпрямленный палец (не отрывая ладонь и остальные пальцы от поверхности стола) как можно выше вверх и опускать на стол – несколько раз.

4. Опереться локтями о стол и проделать кистями круговые движения то в одну, то в другую сторону – несколько раз.

5. Опереться на локти, руки сложить, пальцы прижать как можно сильнее, отталкивая ладони одну от другой, – по 6 раз каждой рукой.

6. Упражнения с гантелями весом 3 кг:

а) руки с гантелями держать внизу – повороты вправо, влево – по 6 раз;

б) сгибание, разгибание в лучезапястных суставах – по 6 раз.

Конечно, тот, кому будут делать массаж, находится в лучшем положении, чем вы, но и ему надо подготовиться. Например, принять теплый душ или обтереться влажным полотенцем. Неплохо и одеться соответственно, учитывая, что самый большой эффект дает массаж обнаженной кожи.

Но если у вас на коже много волос, то массаж может раздражать волосяные луковицы. Поэтому лучше делать массаж через тонкую чистую ткань, хорошо впитывающую влагу и пропускающую воздух.

Если на коже имеются ссадины, расчесы, царапины, то их лучше обработать спиртовым раствором йода или зеленки. Во время массажа эти участки не надо трогать.

Если вы готовы, то положите массируемого поудобнее – это важно для получения хорошего результата от массажа. Важным для массажа является также устойчивое положение массируемой части тела. Если нет прочной основы для массируемого участка тела, то нельзя добиться расслабления мышц.

В целом массаж полезен всем здоровым людям. Но надо учитывать их возраст и реактивность нервной системы. Например, детям массаж проводят коротко и менее энергично в связи с нежностью их кожных покровов и высокой подвижностью нервной системы.

Щадящим должен быть массаж для людей пожилых или ослабленных болезнью. Первые сеансы массажа должны быть более короткими, с применением менее интенсивных приемов.

Главное – не навредить, пользоваться массажем только тогда, когда он действительно окажется полезным. Противопоказаний в этом случае довольно много, и их надо знать.

Массаж нельзя делать, если есть острые лихорадочные состояния, воспалительные процессы, кровотечения и склонности к ним, болезни крови, гнойные процессы любой локализации, различные заболевания кожи, значительное расширение вен с трофическими нарушениями, тромбоз, воспаление лимфатических узлов, сосудов, активная форма туберкулеза, доброкачественные и злокачественные опухоли.

Массаж также противопоказан при чрезмерном психическом или физическом утомлении, грыже, беременности, менструации, камнях в желчном пузыре или в почках, психических заболеваниях с чрезмерным возбуждением, значительно измененной психикой, остром периоде гипертонического или гипотонического криза, острой ишемии миокарда, выраженном склерозе мозговых сосудов с склонностью к тромбозам и кровоизлияниям.

Если вы простыли, то массаж тоже делать не надо, потерпите до полного выздоровления. Но если все в порядке и здоровье вас не подводит, то массаж будет вполне к месту.

Но прежде чем приступить к массажу, надо познакомиться с основными системами массажа.

## Выбираем системы массажа: русская, шведская, финская

Классификаций массажа много, они разные и зависят от выбранного критерия классификации.

Так, например, в зависимости от того, какое давление оказывает массажист руками на тело пациента, различают глубокий массаж (большой силы) и поверхностный (средней и малой силы). Глубокий массаж воздействия вызывает тормозные, а поверхностный – возбуждающие процессы.

По темпу массаж подразделяют на быстрый, средний и медленный. При быстром темпе повышается возбудимость нервной системы, а при медленном – снижается.

Средний темп и приемы, выполненные со средней силой, приравниваются к нейтральному характеру воздействия, более тяготеющему к успокаивающему воздействию.

Длительность выполняемого массажа также влияет на процессы возбуждения и торможения. Длительный по времени, в медленном темпе и глубокий массаж вызывает снижение возбуждения (торможение). Короткий по времени, в быстром темпе и поверхностный, наоборот, возбуждает (тонизирует) нервные процессы.

По целям массаж подразделяется на гигиенический (оздоровительный), лечебный, спортивный, косметический.

По методам проведения массаж бывает ручной, аппаратный, комбинированный.

По форме массаж делится на общий, частный, выполняемый массажистом и самомассажем.

Существует несколько систем массажа. Это русская, шведская, финская и восточная.

Конечно, для домашнего массажа не надо быть большим знатоком всех систем массажа. Но кое-что знать не помешает.

В настоящее время русская, шведская и финская системы являются ведущими во всем мире. Эти системы постоянно совершенствовались, перенимая друг у друга все лучшее. Приемы, появившиеся в одной системе, переходили в другую.

*Русская система массажа* сложилась еще до появления системы шведского врачебного массажа. В ней были созданы отдельные рациональные приемы массажа, уточнены и расширены показания и противопоказания к его назначению. В конце XIX века выходит фундаментальный труд «Лечение массажем в хирургии» И.В.Заблудовского, а П.Ф.Лесгафт и В.В.Гориневский предложили сочетать лечебную гимнастику с массажем.

*Шведская система массажа* была основана в XIX веке П. Лингом. Она включала в себя заимствованный у древних греков, римлян и китайцев набор приемов, элементов и форм массажа.

В 1813 году в Стокгольме был учрежден Государственный институт массажа и лечебной гимнастики, закончив который, некоторые ученики уезжали в другие страны, где создавали свои школы с методикой шведской системы.

В целом, эта система включает в себя обычные приемы поглаживания, растирания и движения. Она направлена, главным образом, на массаж суставов, потому что до 70 % его времени отводится на приемы растирания и 30 % – на приемы движения.

Цель шведского массажа состоит в растирании уплотнений, растягивании сосудисто-нервных пучков и мышц, а не в улучшении кровообращения и лимфообращения.

*Финская система массажа* имеет в наборе небольшое количество приемов, среди которых доминирует разминание подушечкой большого пальца. По этой причине она малоэффективна, ибо нет возможности широко варьировать приемами в зависимости от участка

тела и строения мышц. К тому же применение этих приемов требует очень сильных и выносливых пальцев.

Приемы финской системы массажа выполняются в той же последовательности, что и в шведской системе.

Финская система массажа широко распространена в скандинавских странах. В последние годы она пополнилась приемами растирания, позаимствованными из шведской системы, и приемами разминания российской системы.

*Восточная система массажа* отличается от классического массажа по своей технике выполнения. Восточный массаж направлен на то, чтобы освободить массируемые мышцы от венозной крови и придать гибкость суставам. Выполняется восточный массаж не только руками, но и ногами (педальный массаж).

Чаще всего массаж ногами применяется для массажа сильных мышц спортсменов. Массаж, выполняемый ногами, проводится в спортивной практике, когда руками невозможно промассировать большие и сильные мышцы.

Российская, шведская и финская системы массажа в некоторой степени схожи между собой, потому что они многие годы перенимали друг у друга лучшее, что позволило им постоянно совершенствовать свою технику.

Выбирая систему массажа, надо учитывать, что в отличие от классического массажа, направленного на улучшение кровообращения и лимфотока, задачи шведской системы массажа, как уже отмечалось ранее, заключаются в растягивании мышц и нервно-сосудистых пучков, а также в растирании уплотнений в тканях. По системе шведского массажа последовательность при массаже нижних конечностей следующая: стопа – голень – бедро. Последовательность при массаже верхних конечностей такая: кисть – предплечье – плечо. В отличие от классического массажа, в котором последовательность обратная (бедро – голень – стопа; плечо – предплечье – кисть), шведский массаж не имеет отсасывающего эффекта.

Учтите, что шведская система массажа, кроме приемов массажа, использует гимнастику. В последнее время шведский массаж несколько изменился: в него вошли из российской системы массажа приемы разминания, а также методика общего массажа.

Выбирая финскую систему, помните, что в ней используется прием разминания подушечкой большого пальца, что дает хорошие результаты при массаже плоских мышц. Однако на других участках тела такой способ не дает эффекта, к тому же он не позволяет пользоваться многими приемами классического массажа, в которых необходимо применять все пальцы или кисть руки. Так же, как и шведский массаж, финская система массажа не обладает отсасывающим эффектом.

Словом, думайте и выбирайте. Вероятно, своя, российская ближе нам по духу.

## Какие изволите виды массажа?

Выбирая виды массажа, надо, прежде всего, определиться с целями: для чего вы делаете массаж?

**Гигиенический массаж** служит для укрепления здоровья, сохранения нормального состояния организма, предупреждения заболеваний.

Он бывает общим и частным, применяется отдельно или в сочетании с утренней гигиенической гимнастикой, в сауне или русской бане. Гигиенический массаж часто выполняется в виде самомассажа. В нем применяются основные массажные приемы: поглаживание, выжимание, разминание, растирание, вибрация.

Это как раз то, что нам нужно постоянно.

**Лечебный массаж** – это эффективный метод лечения различных травм и заболеваний. Его используют в самых разнообразных модификациях, он имеет свою методику, показания и противопоказания. Лечебный массаж включен в систему средств реабилитации, направленных на восстановление здоровья больных людей.

Конечно, лучше не болеть и предупреждать заболевания, в том числе и с помощью массажа. Но, выбирая средства лечения, не забывайте о таком простом и эффективном, как массаж.

**Рефлекторно-сегментарный массаж** – один из методов воздействия на рефлекторные зоны кожной поверхности тела. Применяется он с лечебной целью, поэтому его можно рассматривать как разновидность лечебного массажа.

Есть еще **спортивный массаж**: тренировочный, предварительный, восстановительный, массаж при спортивных травмах и различных заболеваниях, связанных со спортом.

*Тренировочный массаж* заключается в подготовке спортсмена к высшим спортивным достижениям. Он включается в план тренировки спортсмена наряду с тренировочными занятиями, режимом питания, восстановления и отдыха.

При выполнении тренировочного массажа время массирования тех участков тела, на которые приходится меньшая нагрузка, сокращают, а время массажа активно работающих частей тела и мышц увеличивают. Например, велогонщикам сокращают продолжительность массажа мышц груди и рук, а продолжительность массажа мышц ног увеличивают.

*Предварительный массаж* направлен на то, чтобы наилучшим образом подготовить спортсмена к соревнованиям. Он помогает снять напряжение и приводит психику в боевую готовность.

*Восстановительный массаж* — это один из видов спортивного массажа, который применяется после любого рода нагрузки для восстановления работоспособности. Он применяется в процессе занятий: у штангистов между подходами к штанге, у гимнастов между подходами к различным снарядам. Его используют также в тех видах спорта, где соревнования длятся очень долго, например, у прыгунов с шестом. Полезен восстановительный массаж после окончания соревнований.

*Массаж при спортивных травмах* способствует предупреждению значительного числа травм и повреждений, а также заболеваний, связанных с перегрузками.

Конечно, если вы не спортсмен, то, возможно, и спортивный массаж вас не интересует. Но любой человек рано или поздно понимает значение спорта в своей жизни и хоть немного, но загружает себя физически. Тогда интерес к спортивному массажу своевременен. Например, он поможет справиться с болью в мышцах, которые долго не тренировались и вдруг получили значительную нагрузку.

**Косметический массаж** применяется при уходе за кожей, для предупреждения ее преждевременного старения, при различных косметических недостатках и заболеваниях. Он бывает трех видов: гигиенический (профилактический), лечебный и пластический.

*Профилактический массаж* направлен на предупреждение увядания кожи, устранение ее сухости, улучшение общего вида. Такой массаж не помешает любому человеку.

*Лечебный косметический массаж* применяется для устранения косметических недостатков в виде морщин, складок, отечности, чрезмерного отложения жира. Лучше, чтобы его проводил специалист. Но если вы посмотрели, как это делается, и готовы помочь себе сами или вам готов помочь близкий человек, то почему и нет?

*Пластический массаж* предназначен для людей пожилого возраста с явлениями резкого понижения тургора кожи, а также молодым людям при возникновении мимических морщин, глубоких складок. Здесь тоже без консультации со специалистом не обойтись.

## Выбираем формы и методы массажа

По методу исполнения массаж подразделяется на ручной, аппаратный и комбинированный.

Ручной метод массажа является основным, его можно выполнять в различных условиях, в том числе и дома. Аппаратный массаж, понятное дело, мало пригоден для дома. Но в соответствующих местах вам могут предложить вибрационный массаж, гидромассаж, вакуумный и другие виды аппаратного массажа.

Аппаратный и ручной массаж можно комбинировать. Такое сочетание увеличивает возможности при выборе стратегии лечения.

По форме различают массаж общий и частный. Эти формы могут применяться во всех видах и методах массажа. Причем как общий, так и частный массаж могут выполняться и в виде самомассажа.

*Общим* называется такой сеанс массажа, при котором массируется все тело человека. Время сеанса общего массажа зависит от вида массажа, его целей, веса и возраста массируемого человека.

На общий массаж в различных системах массажа отводится разное время: в шведской – до 35 минут, в финской – до 50 минут, в российской – в среднем 60 минут.

Продолжительность массажа отдельных участков тела в сеансе общего ручного массажа примерно следующая: спина, шея, таз – 20 минут, нижние конечности – 18 минут, верхние конечности – 12 минут, грудь, живот – 10 минут.

Время на выполнение отдельных приемов при общем массаже продолжительностью 60 минут распределяется следующим образом: на разминание 30 минут, на растирание и выжимание 24 минуты, на поглаживание, вибрацию и активно-пассивные движения 6 минут.

Последовательность массирования частей тела может быть различной.

Например: первой массируется спина – сначала одна сторона, потом другая, затем шея, потом таз, ноги и руки. Или: начинают со спины и шеи, затем массируют руки, после этого массируют ягодичные мышцы и крестец, затем ноги. Можно начинать со спины, затем нижние конечности, живот, грудь, передняя поверхность шеи, руки.

Массаж головы не включают в общий массаж.

В финской и шведской системах массажа принято начинать массаж с нижних конечностей. Массируемый лежит на спине. Массируют стопу, голеностопный сустав, переднюю часть голени, коленный сустав и переднюю часть бедра. Затем массируют руки (кисть, предплечье, плечо, плечевой сустав) и грудь.

После этого массируемый ложится на живот, и массаж продолжают с нижних конечностей. Массируют подошву стопы, пятку, ахиллово сухожилие, икроножную мышцу, коленный сустав, бедро. Далее массируют поочередно ягодичные мышцы и крестец. После этого делают массаж дальней части спины и шеи. Заканчивают сеанс массажа в области живота в положении массируемого лежа на спине.

*Частный массаж* более детальный, чем общий. Но в целом методика частного массажа отдельных участков тела аналогична методике общего массажа. Начинают сеанс с вышележащих участков. Так, например, ногу начинают массировать с бедра, потом переходят на коленный сустав, голень и стопу. Если надо отмассировать только стопу, то начинают с голени.

*Самомассаж* тоже может быть общим и локальным. Его можно проводить различными массажерами, щетками, вибрационными аппаратами, в ванной и под душем.

Самомассаж хорошо снимает напряжение и утомление. При занятиях туризмом, альпинизмом во время отдыха можно сделать самомассаж, что быстро восстанавливает утраченные силы.

Вероятно, именно самомассаж наиболее интересен для домашнего применения. С ним и надо познакомиться поближе.

## Учимся делать массаж

Самому учиться трудно, все равно нужны учителя. Но если вы хотите освоить что-то самостоятельно, то это возможно. Для начала разберитесь в вопросе теоретически.

Существует множество школ массажа. Они разные и имеют немало разногласий, как в теории, так и в практике выполнения приемов. В литературе по массажу описано множество приемов и их вариантов. Что предпочесть? Понятно, что для самомассажа и массажа на дому лучше выбрать что-нибудь попроще и понятнее для вас самих.

В массаже, как и в любом другом деле, есть основные правила, которые необходимо соблюдать. В русском массаже они такие:

1. Все массажные приемы выполняются по ходу лимфатических путей, по направлению к ближайшим лимфатическим узлам. Руки массируют от кисти до локтевого сустава, от локтевого сустава до подмышечной впадины. Ноги – от стопы до коленного сустава, от коленного сустава к паховой области. Таз, крестцовую и поясничную области массируют к паховым узлам. Спину – от крестца вверх до шеи, а бока – до подмышечной впадины. Шею – от волосяного покрова вниз к подключичным железам (узлам). Грудную клетку массируют от грудины в стороны, к подмышечным впадинам. Прямые мышцы живота – сверху вниз, а косые – снизу вверх.

2. Лимфатические узлы не массируются.

3. Мышцы массируемого должны быть максимально расслаблены.

4. Массажные приемы должны выполняться ниже порога болевого ощущения.

5. Массировать всегда начинают с больших участков тела, чтобы ускорить общее кровообращение и лимфообращение. Такая методика способствует отсасыванию крови и лимфы с нижележащих участков тела.

6. При выполнении массажа должен быть соблюден определенный ритм и темп.

7. Усилие приложения и продолжительность воздействия на мышцу должны соответствовать состоянию тонуса данной мышцы.

8. Между приемами не должно быть пауз. Заканчивая один прием, переходите к выполнению следующего.

Делая массаж, вы вольно или невольно пользуетесь разными приемами. Массажные приемы делятся на основные и вспомогательные.

В массаже условно можно выделить шесть основных приемов: поглаживание, выжимание, разминание, растирание, движение и вибрацию.

В гигиеническом сеансе массажа все эти приемы применяются в определенном порядке: начинается массаж с поглаживания, затем идут выжимание, разминание, потряхивание, растирание, активные и пассивные движения, ударные приемы, поглаживание, встряхивание.

Эта схема может изменяться в зависимости от целей массажа.

Вспомогательные приемы массажа могут усилить или ослабить физиологическое действие основных массажных приемов.

*Поглаживание* — один из самых распространенных приемов массажа. Поглаживание воздействует только на кожу. Это легкий поверхностный прием, который выполняется ладонной поверхностью предельно расслабленной кисти. Четыре пальца при этом сомкнуты, а большой отведен до предела.

Поглаживание следует выполнять спокойно, ритмично, легко и свободно, скользя рукой или руками по коже. Этот прием выполняется в самом начале массажа для установ-

ления контакта с массируемым. Его используют также в середине массажа после жестких приемов и в конце массажа в качестве успокаивающего воздействия.

Поглаживание оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему, способствует мышечному расслаблению. Оно удаляет отжившие чешуйки эпидермиса, улучшает кожное дыхание, усиливает выделительную функцию сальных и потовых желез, стимулирует обменные процессы в коже и подкожной клетчатке. Поглаживание повышает местную температуру кожи, а при продолжительном применении действует обезболивающе. Оно усиливает отток венозной крови и лимфы, устраняет застойные явления.

## Сложная наука поглаживания

Поглаживание всегда действует на человека благотворно. Оно нас успокаивает и утешает. Массаж поглаживанием можно делать при повышенной возбудимости, после тяжелой физической нагрузки, при плохом сне, при травмах и повреждениях, при спазмах.

К основным приемам поглаживания относятся:

1. Прямолинейное.
2. Зигзагообразное.
3. Спиралевидное.
4. Попеременное.
5. Комбинированное.
6. Продольное одной и двумя руками (финский вариант).
7. Концентрическое (на крупных суставах).
8. Кругообразное (на мелких суставах).

*Прямолинейное поглаживание* выполняется передним ходом: кисть скользит вперед большим и указательным

пальцами, массажист при этом стоит перпендикулярно к массируемому. Все виды поглаживания выполняются расслабленной кистью, ладонной поверхностью. Четыре пальца сомкнуты, а большой отведен до отказа. Кисть или кисти при этом широко охватывают массируемый участок тела.

При *зигзагообразном поглаживании* движение по массируемому участку осуществляется зигзагообразно – легко, без напряжения и резких движений. Этот вид поглаживания всегда проводится передним ходом и действует успокаивающе.

*Спиралевидное поглаживание* очень похоже на зигзагообразное поглаживание. Отличие его заключается в том, что движение руки по массируемому участку осуществляется спиралевидно. Действие его вызывает большее тонизирование, чем зигзагообразное поглаживание.

При *попеременном поглаживании* движения руками совершаются непрерывно: когда одна рука заканчивает поглаживание передним ходом, другая переносится скрестно над ней и повторяет то же движение обратным ходом.

*Комбинированное поглаживание* включает в себя приемы прямолинейного, зигзагообразного и спиралевидного поглаживаний. Одна рука передвигается передним ходом, а другая обратным. При этом одна рука, закончив движение у верхней границы массируемой области, переносится скрестно над другой рукой в исходную позицию для начала нового движения. Движения рук должны следовать непрерывно одно за другим. Массируемый при этом должен все время ощущать их прикосновение.

*Продольное поглаживание* одной и двумя руками позаимствовано из финского спортивного массажа. При проведении этого приема кисть массажиста располагается вдоль массируемого участка, ногтевыми фалангами вперед, большие пальцы при этом отведены до отказа, как и при других видах поглаживания. Движения выполняются двумя руками попеременно.

*Концентрическое поглаживание* применяется при массаже крупных суставов. Массажист накладывает на массируемый участок возможно ближе друг к другу кисти рук ладонями вниз и делает круговые движения в виде восьмерки, большими пальцами поглаживая наружную сторону сустава, а остальными – внутреннюю.

*Кругообразное поглаживание* выполняется на мелких суставах. Для этого основание кисти накладывают на сустав и делают круговые движения в сторону мизинца.

Кроме основных есть вспомогательные приемы поглаживания: щипцеобразное, граблеобразное, гребнеобразное, глажение.

*Щипцеобразное* — выполняется щипцеобразно сложенными пальцами, чаще 1, 2, 3-м или только 1, 2-м пальцами. Применяется при массаже пальцев кисти, стопы, сухожилий, небольших мышечных групп лица, ушных раковин, носа.

*Граблеобразное* — производится граблеобразно расставленными выпрямленными пальцами одной или обеих кистей. Воздействие усиливается при увеличении угла между пальцами и массируемой областью, а также при отягощении кистью. Этот вид поглаживания применяется в области волосистой части головы, межреберных промежутков, на участках тела, когда необходимо обойти места с повреждением кожи.

*Гребнеобразное* — выполняется костными выступами основных фаланг полусогнутых в кулак пальцев одной или двух кистей. Применяется на крупных мышечных группах в области спины, таза, на подошвенной поверхности стопы, ладонной поверхности кисти и там, где сухожильные влагалища покрыты плотным апоневрозом.

*Глажение* — выполняется тыльными поверхностями согнутых под прямым углом в пястно-фаланговых суставах пальцев кисти, одной или двумя руками. Применяется на спине, лице, животе, подошве. Этот вид поглаживания оказывает более облегченное воздействие на ткани, чем предыдущие.

Конечно, вы не сможете сразу взять в свой арсенал все виды поглаживания. Выберите несколько из них, возможно, те, что лучше получаются или больше нравятся тому, кого вы массируете. Но всегда учитывайте общие правила поглаживания.

1. Руки массажиста при поглаживании скользят по коже, не сдвигая ее в складки.
2. Все приемы поглаживания выполняются медленно, ритмично, в темпе 24–26 движений в минуту.
3. Движения при поглаживании следует доводить до ближайших лимфатических узлов, а давление массирующей руки должно постепенно возрастать от начала до середины массируемого сегмента и ослабевать к концу поглаживания у лимфатических узлов.
4. Поглаживание поверхности сгибателей конечности должно быть более глубоким, так как здесь проходят более крупные лимфатические сосуды и вены.
5. Руки массажиста при поглаживании должны возвращаться в исходное положение кратчайшим путем, что позволяет экономить силы.

В общем, не трудно запомнить и применять. Тогда поглаживание достигнет желаемого результата.

## Что из вас можно выжать?

Выжимание – прием, широко используемый в практике гигиенического, спортивного и лечебного массажа. Он выполняется более энергично, чем поглаживание. В отличие от поглаживания, выжимание воздействует не только на кожу, но и на подкожную клетчатку, соединительную ткань и поверхностный слой мышц.

Под влиянием выжимания происходит быстрое опорожнение кровеносных сосудов в зоне воздействия, а затем их быстрое кровенаполнение. В лечебном массаже выжимание используют после травм, когда необходимо «отсосать» излившуюся кровь в лимфу в травмированном участке тела.

Выжимание усиливает ток лимфы и крови в венах, улучшает процессы тканевого обмена, способствует устранению застойных и отечных явлений. Оно улучшает питание кожи и мышц, способствует прогреванию тканей, оказывает болеутоляющее воздействие, действует на центральную нервную систему возбуждающе, а на организм в целом тонизирующе.

Проводя массаж, учитывайте и основные приемы выжимания:

1. Поперечное.
2. Ребром ладони.
3. Основанием ладони.
4. Двумя руками (с отягощением).

При *поперечном выжимании* кисть устанавливается поперек массируемого участка ладонью вниз, большой палец прижат к указательному пальцу, а четыре соединены и слегка согнуты в межфаланговых суставах. Прием выполняется бугром большого пальца и большим пальцем, кисть движется передним ходом.

При *выжимании ребром ладони* кисть устанавливается ребром ладони поперек массируемого участка. Четыре пальца расслаблены и слегка согнуты, большой палец сверху прижат к указательному. Движение выполняется передним ходом.

*Выжимание основанием ладони* (одной рукой) выполняется стоя продольно, ближней рукой. Кисть устанавливается вдоль мышцы, большой палец при этом прижат к указательному пальцу, а ногтевая фаланга отведена в сторону. Выжимание проводится бугром большого пальца и основанием ладони.

Техника *выжимания двумя руками* (с отягощением) такая же, как и одной рукой. Разница в том, что рука, выполняющая прием, отягощается другой рукой. При поперечном отягощении вторая рука накладывается поперек массирующей кисти. При перпендикулярном отягощении – 2, 3 и 4-й пальцы упираются в бугор большого пальца.

Опять-таки, вы не сможете проводить выжимание как профессиональный массажист, но соблюдать общие правила выжимания вполне возможно. А они такие:

1. Приемы выжимания выполняются медленно, чтобы не вызвать болевых ощущений у того, кого вы массируете.
2. Приемы выжимания выполняются только по ходу лимфатических и кровеносных сосудов.
3. Выжимание выполняется перед разминанием и в чередовании с разминанием.
4. При отечности тканей выжимание должно проводиться ритмично и особенно медленно. При быстром и неритмичном выжимании затрудняется лимфоток и травмируются лимфатические сосуды.

5. При отеках выжимание должно начинаться с вышележащего сегмента, ближайшего к группе лимфатических узлов, чтобы освободить путь для продвижения лимфы и крови из нижележащих сегментов.

6. Направление движений при выжимании на мышцах проводится в направлении хода мышечных волокон.

7. Сила давления при выжимании усиливается в местах прохождения крупных сосудов, а также в местах, покрытых достаточным слоем жировой клетчатки и мышц, и уменьшается в области костных выступов, при наличии болезненности и повышенной чувствительности тканей.

Если соблюдение этих правил вам под силу, то приступайте к выжиманию!

Выжимание – это просто глубокое поглаживание. Это глубокий, энергично выполняемый прием, основное физиологическое действие которого – отток лимфы.

С первого взгляда этот прием кажется простым. Смазал кожу вазелином и жми. В какой-то мере в этом утрированном выражении есть смысл. Инструмент массажиста – это две руки, их и используйте: бери и выжимай, самыми невероятными и разнообразными способами, ошибки не будет, если следовать строго определенным правилам, тогда все действия будут приносить пользу. Только не забывайте, что выжимание выполняется строго по ходу лимфатических сосудов по направлению к ближайшим лимфатическим узлам. Выжимание имеет смысл проводить по ходу мышечного волокна, пучка, также к ближайшим лимфатическим узлам. Прием выполняется только с использованием смазывающих средств.

Проведение выжимания с целью уменьшения отека движения следует начинать с участка, расположенного выше отека и ближе к лимфатическому узлу. При использовании глубоких выжиманий с отягощением вблизи связок и мест прикрепления мышц к кости следует быть аккуратным и внимательным и, если необходимо, уменьшить степень приложения силы.

*Поперечное выжимание* выполняется из положения стоя или сидя перпендикулярно по отношению к массируемому участку.

Кисть устанавливается поперек массируемого участка, большой палец прижат к указательному, а четыре соединены. Выжимание выполняется бугром большого пальца и большим пальцем, кисть всегда движется передним ходом.

*Поперечное выжимание на спине.* Массируемый лежит на животе, голова на кисти ближней руки, лицо повернуто к массажисту. Дальняя рука опущена вдоль туловища, что способствует расслаблению мышц спины. Массажист кладет кисть поперек длинной мышцы спины и проводит выжимание до основания шеи.

*Выжимание ребром ладони.* Кисть устанавливается ребром поперек массируемого участка. Четыре пальца расслаблены и слегка согнуты в виде ковша, а большой палец лежит сверху над указательным.

*Выжимание одной рукой.* В отличие от предыдущих приемов выжимания этот прием выполняется ближней рукой стоя продольно. Кисть устанавливается вдоль мышцы так, чтобы большой палец был направлен вперед и приведен к указательному.

Выжимание проводится бугром большого пальца и основанием ладони, остальные четыре пальца расслаблены, слегка отведены в сторону мизинца и скользят по коже пассивно.

*Выжимание гребнем кулака.* Массажист стоит сбоку от кушетки, высота которой на уровне коленных суставов массажиста или чуть выше, кисти обеих рук, сжатые в кулак, плоскоотно накладываются на гребень подвздошной кости тыльными фалангами пальцев. Руки слегка согнуты в локтевых суставах, при этом для усиления жесткости воздействия массажист может выполнять прием прямыми руками без сгиба в локте.

Как и все выжимания, прием проводится исключительно с применением растирки. Надавливая весом всего тела, массажист проводит скользящее движение по мышцам выпрямителя позвоночника. Учитывая мощность приема, необходимо внимательно следить за напряжением мышечных пучков и уровнем жесткости позвоночного столба и быть готовым при появлении напряженности в них ослабить усилие.

Одна из грубейших ошибок, допускаемых при проведении всех аналогичных приемов – это излишняя жесткость, неспособность почувствовать перенапряжения как мышц, так и позвоночника, при этом, как правило, прием выполняется прямыми руками, в результате чего возможны травмы. Вовремя почувствовав напряженность, необходимо моментально согнуть локти, тем самым массажист избежит неприятной ситуации.

## А теперь разомнемся

Разминание – это основной прием при любом виде массажа. На него отводится более 50 % времени массажа.

С помощью разминания массируется вся мышечная система человека. По воздействию на мышцы разминание можно сравнить с пассивной гимнастикой. Разминание приводит к растяжению мышечных волокон.

Сущность приемов разминания заключается в том, что массируемые мышцы смещаются или придавливаются к костному ложу за счет захватывания их руками или давления на них.

Разминание улучшает кровообращение и лимфообращение, активизирует питание тканей, укрепляет мышцы, способствует регенеративным процессам. Оно также повышает эластические свойства мышечной ткани и усиливает ее сократительные функции, положительно сказывается на процессах газообмена. При регулярном длительном воздействии на мышцы разминание увеличивает их силу.

Приемов разминания очень много. Есть ординарное разминание, двойной гриф, двойное кольцевое, двойное ординарное, продольное и другие приемы разминания. Расскажем немного подробнее о некоторых из этих приемов.

**Техника выполнения ординарного разминания** состоит как бы из двух циклов. *Первый*: прямыми пальцами руки (без участия подушечек пальцев) нужно плотно обхватить мышцу поперек так, чтобы между ладонью и массируемым участком не было просвета. Затем, сводя пальцы, приподнять мышцу и делать вращательные движения в сторону четырех пальцев до отказа (без скольжения пальцев по коже).

*Второй цикл*: не разжимая пальцев (важно не выпустить мышцу, когда она смещена до отказа), вернуть кисть вместе с мышцей в исходное положение. В конце этого движения пальцы отпускают мышцу, но ладонь остается плотно прижатой к ней. Далее кисть продвигается вперед и захватывает следующий участок. Вновь начинается первый цикл, и так постепенно по всей длине мышцы.

Применяется на широчайшей мышце спины, мышцах шеи, больших ягодичных мышцах, задней и передней поверхности бедра, задней поверхности голени, мышцах плеча, на сгибателях предплечья и мышцах живота.

**Техника выполнения двойного грифа** такая же, как при ординарном разминании, с той лишь разницей, что одна рука отягощает другую, чтобы усилить воздействие.

Прием «двойной гриф» применяется на широчайшей мышце спины, больших ягодичных мышцах, задней и передней поверхности бедра, мышцах плеча и на косых мышцах живота.

**Прием двойного кольцевого разминания** наиболее распространен во всех видах массажа. Ему отводится до 60 % времени, выделенного на все виды разминания.

Техника выполнения такова: массажист стоит перпендикулярно к массируемой части тела, кисти устанавливаются поперек массируемого участка так, чтобы четыре пальца обеих рук были с одной стороны, а большие пальцы – с другой (одна кисть от другой на расстоянии, равном ширине кисти). Локти слегка разведены в стороны.

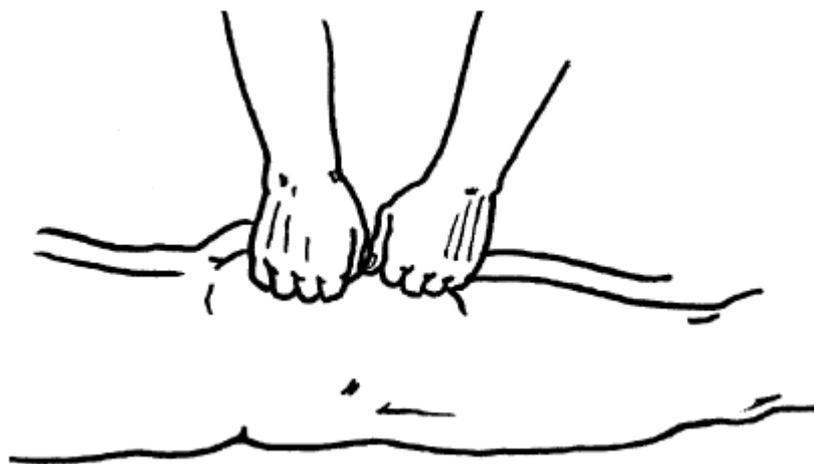


### **Двойное кольцевое разминание**

Далее нужно плотно обхватить мышцу двумя руками (пальцы обязательно прямые) и оттянуть ее вверх (приподнять), сдвигая и смещая одной рукой от себя, в сторону 4-х пальцев, а другой – к себе. После этого, не выпуская мышцу из рук, выполнить такое же движение, но в обратном направлении. Прием выполняется плавно, мягко, без рывков и пере-кручивания мышц. Если массируемый напрягает мышцы или появляются синяки, значит разминание выполняется неправильно.

Применяется двойное кольцевое разминание на абсолютном большинстве мышц.

Интересный прием разминания – это *разминание гребнями кулаков*.



### **Разминание гребнями кулаков**

Этот прием выполняется как одной, так и двумя руками. Разминание гребнями кулаков (они образуются фалангами сжатых в кулаки пальцев) можно выполнять различными движениями, в том числе в прямолинейном направлении, штрихами, спиралевидно и кругообразно.

При выполнении спиралевидно и кругообразно массажист гребнем кулака упирается в мышцу и делает движения, стараясь проникнуть в глубину массируемого участка. При выполнении приема двумя руками следует кистью одной руки захватить большой палец другой, чтобы руки не разъединялись.

Применяется прием на широчайших мышцах спины, на фасции четырехглавой мышцы бедра (одной рукой), двумя кулаками прием применяется на ягодичных мышцах и на передней и задней поверхности бедер.

Выберите те приемы разминания, которые вам кажутся понятнее и удобнее, проводите их, соблюдая общие правила. Они такие:

1. Мышцы должны быть хорошо расслаблены, положение массируемых участков тела должно быть удобным с хорошей их фиксацией.

2. Разминание должно проводиться плавно, ритмично, без рывков, резкого дергания, перекручивания мышц, один вид разминания должен переходить в другой без пауз.

3. Прием следует начинать с мест перехода мышц в сухожилия, с легких и поверхностных разминаний и только после нескольких массажных процедур переходить к более энергичному и глубокому разминанию.

4. Массажные движения следует проводить в восходящем, а при необходимости и нисходящем направлениях.

5. При разминании в чувствительных и болезненных местах важно не причинить боли.

6. При проведении массажа на спине необходимо избегать давления пальцами или другими частями рук на остистые отростки позвоночника.

7. При проведении сеанса массажа приемы разминания чередуются с приемами поглаживания и потряхивания.

8. Разминание является основным приемом массажа, поэтому ему следует отводить наибольшее количество времени.

9. В домашних условиях приемы разминания можно разучивать на плотно свернутом одеяле или другом мягком предмете.

В общем, потренируйтесь на свернутом одеяле – и за дело! Например такое.

*Разминание подушечками четырех пальцев* — основной и диагностический прием в разминании, выполняется подушечками четырех сомкнутых друг с другом пальцев с опорой на основание ладони или на большой палец.

Прием выполняется как одной, так и двумя руками соответственно, с вариантами движений как одновременно, так и попеременно. Направления движений при выполнении приема: спиралевидное, кругообразное, штрихообразное.

Разминание подушечками четырех пальцев, как и любой прием разминания, проводится строго со смещением кожи, движение по коже – это ошибка, которая может привести к резким и неприятным болезненным ощущениям, ссадинам.

Диагностическая ценность этого приема очевидна – подушечки пальцев имеют наиболее тонкое осязание.

Очень эффективно этот прием проводится с применением отягощения, которое можно выполнять двумя вариантами, исходя из способов наложения отягощающей руки.

В первом варианте, диагностическом, отягощение накладывается на средние фаланги пальцев. Для проведения более глубокого и силового воздействия этим приемом на мышечную ткань, а также с целью сберечь средние фаланги пальцев от перегрузки, можно применить другой вариант отягощения, а именно: накладывать отягощающую руку непосредственно на концевые фаланги пальцев.

*Разминание фалангами четырех пальцев* — логическое продолжение приема разминания подушечками четырех пальцев. Прием более жесткий, чем разминание подушечками четырех пальцев. Его применяют, когда необходимо усилить воздействие.

Техника его исполнения полностью соответствует технике разминания подушечками четырех пальцев, за исключением рабочей поверхности (средние фаланги пальцев) и исходного положения.

Для еще более мощного воздействия на мышцы и ткани прием проводится с отягощением.

Уже описанное разминание гребнем кулака – один из самых мощных приемов по силе воздействия на мышцы в спортивном массаже, техника выполнения во всем сходна с предыдущим приемом. Отличие только в том, что рабочая поверхность – это гребень кулака, а рабочее движение совмещается с выдохом пациента.

## Благотворное растирание

Растирание широко применяется во всех видах массажа. Оно заключается в смещении или растяжении кожи в различных направлениях вместе с подлежащими тканями.

Этот прием отличается от поглаживания тем, что массируемая рука не скользит по коже, а сдвигает ее, образуя впереди себя кожную складку. Применяется растирание на суставах и сухожилиях, в тех местах, где имеются застойные явления. Приемы растирания сочетают с поглаживанием и движениями.

Растирание усиливает кровообращение за счет расширения сосудов и ускорения в них движения крови, способствует растяжению спаек, рубцов, рассасыванию и удалению отложений в тканях суставов, увеличению амплитуды движений в суставах и их прочности. Оно также благотворно действует при заболеваниях суставов, ушибах, растяжениях, после вывихов, при спортивных травмах.

При энергичном растирании температура кожи несколько повышается, что способствует уменьшению вязкости мышц, их расслаблению и повышению растяжимости и эластичности. Глубокое воздействие растирания способствует ликвидации отеков, рассасыванию различных патологических отложений, усилению лимфообразования, уменьшению болевых ощущений при травмах.

Видов растирания много, вот основные из них:

1. Прямолинейное, зигзагообразное и спиралевидное «щипцами».
2. Прямолинейное, спиралевидное или кругообразное подушечками пальцев.
3. Прямолинейное, спиралевидное или кругообразное подушечкой большого пальца одной и двумя руками.
4. Прямолинейное, спиралевидное или кругообразное подушечками четырех пальцев одной и двумя руками.
5. Спиралевидное или кругообразное фалангами согнутых пальцев одной и двумя руками.
6. Прямолинейное, спиралевидное или кругообразное основанием ладони одной и двумя руками.
7. Прямолинейное подушечками и буграми больших пальцев или подушечками 4-х пальцев и основаниями ладоней.
8. Прямолинейное, спиралевидное или кругообразное ребром большого пальца.
9. Спиралевидное или кругообразное бугром большого пальца одной и двумя руками.

Есть также спиралевидное или кругообразное растирание лучевой стороной кисти, спиралевидное или кругообразное растирание ребром ладони (локтевой стороной кисти), прямолинейное, кругообразное и «штрихование» подушечкой среднего пальца руки и другие виды растирания.

*Прямолинейное растирание* выполняют по прямой линии, касаясь большим пальцем кушетки при массаже внешней стороны сустава, затем четырьмя пальцами при массаже внутренней стороны.

При *зигзагообразном растирании* рука скользит вверх, смещаясь то внутрь, то наружу.

При *спиралевидном растирании* движения выполняются так же, как при прямолинейном, только в виде спирали.

Есть и вспомогательные виды растирания: гребнеобразное, штрихование, пиление, пересекание, строгание.

Не стремитесь овладеть всеми этими приемами, остановитесь на нескольких, более простых для вас. Но, проводя растирание, обязательно придерживайтесь общих правил. Они такие:

1. Приемы растирания проводят медленнее, чем поглаживание, но значительно интенсивнее.

2. При растирании направление движения не определяется ходом лимфатических путей, оно может совершаться в любых направлениях, так как в большинстве случаев делается на ограниченном участке.

3. При массаже малоподвижных тканей (например рубцов), глубоко спаянных с подлежащими тканями, массирующая рука при растирании сохраняет плотный контакт с кожей. Этого можно достичь, если при массаже не применять смазывающих средств.

4. Растирание в зависимости от показаний может быть поверхностным и глубоким. Сила давления зависит от угла наклона массирующей руки (возрастание происходит при большом угле наклона), а также с помощью руки, накладываемой на другую (отягощения).

5. Растирание всегда комбинируют с поглаживанием, так как при болевых ощущениях в области патологического очага поглаживание уменьшает боль, способствует расслаблению тканей.

6. Растирание предшествует движениям в суставах, связках, подготавливает их к действиям, предупреждающим болевые ощущения или даже повреждения.

Помните также, что растирание – это очень интенсивный прием, поэтому вы должны соблюдать осторожность, чтобы не повредить кожу.

Некоторые исследователи считают, что задача растирания – это прогревание тканей. Растирание проводят с большим давлением и теплом, интенсивным механическим раздражением должны достигаться гиперемия и прогревание тканей. Растирание выполняется лишь тогда, когда ткани недостаточно прогреты. В этом действии ему нет равных, но в то же время все остальные физиологические влияния при выполнении этого приема несущественны. Прогревание тканей несет конкретный, а иногда и сиюминутный, обезболивающий эффект.

Прием растирание – это один из основных лечебных приемов. Недаром в большинстве пособий по лечебному массажу основное и главное внимание уделено описанию техники приема растирание, в то время как в практике спортивного массажа преобладают приемы разминание и выжимание.

Прием растирание можно разделить на растирание со скольжением по коже и растирание со смещением кожи.

По внешнему виду техническое исполнение в обоих случаях сходно, однако по сути основного физиологического влияния на организм они имеют различия.

*Растирание со скольжением по коже* – приемы выполняются за счет интенсивного трения-скольжения по коже пациента, с целью достижения максимального прогревания тканей, мышц и органов организма человека.

Данные виды приемов растирания можно выполнять в двух вариантах. Это растирание на сухую кожу либо с использованием талька и растирание с использованием растирок на жировой основе.

Растирание с использованием растирок на жировой основе применяется в случаях легкого, поверхностного прогревания кожного и подкожного слоев или в тех случаях, где нужна тонкая дозировка массажа.

Растирание с использованием растирок на жировой основе применяется для создания максимума тепла.

При этом необходимо учесть один тонкий момент, а именно: количество смазывающего вещества должно быть строго дозировано таким образом, чтобы между рукой массажиста и телом пациента образовалась смазывающая прослойка в определенном, «греющем» состоянии. Тогда каждое, даже самое легкое движение создает хорошее тепло.

Растирание проводится энергично, со значительным давлением на массируемые ткани. Температура массируемого участка при этом может повышаться на 1–3 градуса, а если растирание делать на одном месте с целью согреть этот участок, – даже на 5 градусов.

Таким образом, выполняя приемы растирания таким способом, мы «выжимаем» максимальный эффект. Искусство выполнения данного приема заключается в умении создать сильный, мощный поток тепла и направить его в необходимую точку, зону.

В одном сеансе массажа не рекомендуется использовать все виды растирания.

Значительно усиливает воздействие этого приема отягощение свободной рукой.

Растирание следует комбинировать с поглаживанием, так как при болевых ощущениях в области патологического очага поглаживание уменьшает боль, способствует лучшему расслаблению тканей.

Растирание является основным приемом при массировании суставов, связок, а также мест прикрепления мышц к кости.

## Вибрация

Сущность вибрации заключается в передаче массируемой части тела колебательных движений определенной частоты. Вибрация может выполняться в зависимости от задач массажа кончиками одного или нескольких пальцев, ладонью, кулаком, вибромассажером.

При выполнении этого приема необходимо следить за тем, чтобы воздействия, передаваемые при вибрации и распространяющиеся за пределы массируемой области, не напрягали мышцы, не участвующие в движении. Вибрационные воздействия должны быть направлены в глубь массируемого участка, а не в стороны.

Вибрация оказывает разностороннее влияние на организм и, особенно, на нервную систему. В зависимости от интенсивности воздействия вибрация может оказывать различное действие.

Вибрация может выполняться с перемещением и без него.

Вибрация усиливает обменные и регенеративные процессы, улучшает питание тканей, убыстряет образование костной мозоли при переломах, снимает утомление в тканях, оказывает обезболивающее действие.

Слабая вибрация повышает тонус мышц, а сильная снижает повышенный тонус мышц и возбудимость нервов. Вибрация также улучшает секреторную функцию желудка, печени, слюнных и потовых желез (при воздействии не менее 5 минут).

Вибрация может быть прерывистой (поколачивание, похлопывание, рубление, стегание, пунктирование) и непрерывная (потряхивание, встряхивание, сотрясение, подталкивание).

**Прерывистая вибрация** (ударная) представляет собой серию следующих один за другим ударов, которые наносятся кончиками полусогнутых пальцев, ребром ладони (локтевым краем), ладонью с согнутыми или сжатыми пальцами, слегка сжатой в кулак кистью (со стороны локтя), а также касательными движениями кистей (внутренней частью).

Движения выполняют одной, чаще двумя руками попеременно. Применяют на верхних и нижних конечностях, спине, груди, в области таза, живота; пальцами – на лице, голове.

Прерывистая вибрация способствует усилению притока артериальной крови к массируемой ткани, что улучшает ее питание и функцию сосудистых и секреторных нервов.

Приемы прерывистой вибрации, наносимые с большой скоростью и непродолжительно, хлестко, повышают тонус мышц и возбуждают нервную систему. Приемы, выполняемые относительно сильно и нечасто, снижают повышенный тонус мышц и возбудимость нервов.

При выполнении *поколачивания* пальцы полусжаты в кулаки, обращены мизинцем вниз и слегка расслаблены, кисти несколько повернуты внутрь и находятся на расстоянии 3–5 см друг от друга.

Поколачивание выполняется как двумя, так и одной рукой. При более сильных ударных приемах колебательные движения могут проникнуть вглубь, вызывая вибрацию внутренних органов, глуболежащих сосудов и нервов.

Поколачивание усиливает возбудимость двигательных и чувствительных нервов. Редкие, короткие и несильные удары вызывают сужение кровеносных сосудов. При сильном и продолжительном воздействии сосуды расширяются.

Поколачивание показано при атонии, атрофии, парезе, но оно противопоказано при гипертонусе мышц.

*Похлопывание* производится расслабленной кистью одной и двумя руками. При выполнении этого приема кисть слегка сжата в кулак, пальцы обращены вниз. Внутри коробочки, сложенной четырьмя пальцами с одной стороны и большим пальцем – с другой, ногтевая

фаланга которого приведена к указательному пальцу, образуется воздушная подушка, значительно смягчающая удар и делающая его более эластичным.

Похлопывание оказывает на сосуды такое же воздействие, как и поколачивание. При применении этого приема отмечается повышение температуры в зоне воздействия, усиливается прилив артериальной крови, что обеспечивает лучшее питание массируемого участка, улучшает обмен веществ и тургор кожи.

При *рублении* кисть вытянута, пальцы расслаблены и разомкнуты. Удар наносится мизинцем, а остальные пальцы в это время смыкаются.

Рубление проводится всегда вдоль мышечных волокон на крупных мышцах; в практике лечебного массажа иногда допускается проведение его поперек мышечных волокон с целью значительного повышения тонического напряжения мышц.

Сила и частота ударов при рублении оказывают различное воздействие. При сильных и редких ударах сотрясение тканей происходит на большой площади, что вызывает в зоне удара сокращение мышечных волокон, которое распространяется по всей длине мышцы. Несильные (легкие) частые удары по своему воздействию приближаются к вибрациям.

При рублении, независимо от силы и частоты удара, увеличивается приток кислорода и питательных веществ к массируемой области, улучшается отток лимфы, усиливается функция сальных и потовых желез, повышается обмен веществ.

*Стегание* представляет собой прием, когда тканям наносят касательные удары. Стегание можно выполнять одним или несколькими пальцами, а также всей ладонью одной и двумя руками. Применяется при ожирении и рубцовых изменениях кожи.

Этот прием вызывает активную гиперемия кожи, повышает ее тургор и эластичность, усиливает обменные процессы и активизирует выделительную функцию кожи.

*Пунктирование* выполняют подушечками ногтевых фаланг указательного и среднего пальцев, раздельно одним пальцем или совместно двумя пальцами. Можно проводить и четырьмя пальцами, воздействуя одновременно на несколько близко расположенных участков кожи. При этом удары пальцев следуют не одновременно, а последовательно, как при работе на пишущей машинке.

Этот прием применяют на небольших участках тканей, плотно лежащих на костной основе, где мало подкожной жировой клетчатки, в местах перелома или в области костной мозоли, на небольших мышцах, сухожилиях, связках.

*Непрерывная вибрация* состоит в том, что рука массажиста, не отрываясь от массируемой области, выполняет различные колебательные движения. При стабильной вибрации рука массажиста не передвигается по массируемой поверхности, а при лабильной передвигается.

Выполняется вибрация концевой фалангой одного или нескольких пальцев в зависимости от области воздействия. При необходимости одной или обеими кистями, всей ладонью, основанием ладони, кулаком. Этот прием применяют в области гортани, спины, таза, на мышцах верхних и нижних конечностей, по ходу важнейших нервных стволов, в месте выхода нерва.

При *потряхивании* массируемую мышцу необходимо предельно расслабить, расслабленной должна быть и рука массажиста. Рука массажиста с широко разведенными пальцами накладывается на мышцу так, что большой палец и мизинец являются рабочими, а остальные приподняты. Потряхивающие движения достигаются быстрыми колебаниями кисти, которая смещается то в сторону мизинца, то в сторону большого пальца.

Потряхивание способствует лучшему оттоку крови и лимфы, равномерному распределению межтканевой жидкости, действует успокаивающе на центральную нервную систему и расслабляюще на мышцы. Оно снимает напряженность, возникающую иногда под влиянием разминания или другого энергичного приема (особенно у тех, кто не умеет полностью

расслабить массируемый участок). Благодаря отсасывающему действию потряхивание при ригидности мышц, лимфостазах и отечности мышц.

*Встряхивание* по своему физиологическому воздействию на организм аналогично потряхиванию, но эффективней его. Встряхивание проводится на конечностях после всех приемов массажа, то есть в конце сеанса.

На верхних конечностях при положении массируемого лежа на спине (плечо – на кушетке, а предплечье приподнято под углом 90°) встряхивание делается следующим образом: массажист берет руку пациента за лучезапястный сустав, приподнимает ее от кушетки на 4–7 см и выполняет медленные горизонтальные колебательные движения.

В положении массируемого сидя, стоя и лежа на животе массажист берет его кисть обеими руками так, чтобы большие пальцы фиксировали лучезапястный сустав сверху, а остальные пальцы находились снизу. Затем, потянув конечность на себя, отводит ее влево и вправо, делая встряхивающие движения вверх-вниз.

Не стремитесь объять необъятное, остановитесь на нескольких приемах и проводите их, соблюдая следующие общие для вибрации правила:

1. Все приемы вибрационного массажа следует выполнять при расслабленной мускулатуре.

2. Поколачивание, похлопывание и рубление применяются на больших группах мышц (кроме внутренней поверхности бедра).

3. Кисти рук при выполнении вышеназванных приемов следует располагать на расстоянии не более 5 см друг от друга, удары при этом должны наноситься ритмично и безболезненно. При появлении болевых ощущений их снимают поглаживанием.

4. При выполнении прерывистой вибрации силу, эластичность, мягкость удара дозируют включением в работу различного количества рычагов: для легких, нежных воздействий в движение включают только кисть; для более интенсивных – кисть и предплечье; сильное воздействие осуществляют всей рукой.

5. Во время одной процедуры на поколачивание отводится не более 1,5 минут.

6. Похлопывание начинают со спины, затем переходят на боковую поверхность туловища – здесь движение идет ниже подмышечной впадины по средней боковой части туловища сверху вниз, на конечностях – также сверху вниз. На внутренней поверхности бедер поколачивание не применяют или проводят очень слабо.

7. При рублении удары должны быть то мягкими, то сильными, но безболезненными; наносить их следует перпендикулярно поверхности, вдоль мышечных волокон. Не проводится рубление в области почек, воротниковой зоны и очень осторожно выполняется в межлопаточной области.

8. Приемы вибрации чередуют с поглаживанием.

Учтите, что быстрые мелкие вибрации действуют на нервную систему возбуждающе, продолжительные крупные вибрации – успокаивающе.

## Лечебные движения

Каждый знает, что такое движение. Но ученые дают ему довольно сложное определение. Движение – это элементарные двигательные акты, характерные для того или иного сустава в зависимости от его физиологической подвижности. Вот такие элементарные двигательные акты нашли широкое применение в гигиеническом, спортивном и лечебном видах массажа. В некоторых случаях им отводится до 30 % времени проводимого сеанса.

Движения используются при восстановлении работоспособности после физических нагрузок, после травм и заболеваний суставов. Они благотворно влияют на опорнодвигательный аппарат.

Движения суставов увеличивают подвижность в суставах при их ограниченной подвижности, улучшают кровообращение и лимфообращение в области суставов, эластичность связок и мышц.

Движения, выполняемые в медленном темпе, действуют успокаивающе на центральную нервную систему. Под влиянием движений улучшается питание внутренних органов, интенсивность пищеварения, увеличиваются защитные свойства и сопротивляемость организма в целом.

Выделяют разные виды движений: активные, пассивные, движения с сопротивлением.

**Активные движения** выполняются без участия массажиста после массажа мышц и суставов. Они применяются в том случае, когда необходимо возбудить, усилить работу центральной или периферической нервной системы, а также укрепить ослабленный мышечный аппарат.

В каждом конкретном случае длительность и интенсивность активных движений зависят от задач и возможностей массируемого.

**Пассивные движения** выполняются массажистом. Их делают после массажа мышц и суставов. Применяются пассивные движения при лечении тугоподвижности суставов, после повреждений и хирургических вмешательств. Под воздействием пассивных движений быстрее рассасываются кровоизлияния, увеличивается сокращение мышечных волокон, улучшается эластичность мышц.

**Движения с сопротивлением** – это такие движения, при которых преодолевается сопротивление массажиста или массируемого. Сопротивление должно соответствовать силе мышцы во время ее сокращения: в начале движения сопротивление должно быть слабым, затем усиливаться и в конце движения снова ослабевать.

Сопротивления бывают двух видов:

1. Когда их выполняет массируемый, а массажист оказывает сопротивление.
2. Когда их выполняет массажист, а массируемый оказывает сопротивление.

В случае, когда массажист оказывает сопротивление, он должен следить за тем, чтобы его движения были плавными, и не допускать резких и неожиданных расслаблений. В том же случае, если массируемый оказывает сопротивление, а массажист проводит движение, необходимо предупредить массируемого, чтобы он не напрягал конечности, а плавно преодолевал сопротивление, оказанное массажистом.

Движения с сопротивлением применяются для укрепления мышц и суставно-связочного аппарата, для поддержания их тонуса и работоспособности.

Есть разные приемы движений. Например, *движения туловищем*: сгибание и разгибание, наклоны вправо и влево, повороты вправо и влево, круговые движения.

Для выполнения этих движений массируемый сидит, а массажист стоит сзади, кладет руки ему на плечи и сгибает туловище вперед, затем плавно выпрямляет, немного разгибая

назад. После этого, перенеся руки на область дельтовидных мышц, массажист плавно поворачивает туловище массируемого направо и налево, т. е. вызывает вращение позвоночного столба.

*Движения головой* — наклоны вперед и назад, вправо и влево, вращения в ту или иную сторону. Массируемый сидит, массажист стоит сзади, накладывает ладони ему на голову с двух сторон выше ушей и делает очень осторожно и мягко наклоны головы вправо и влево, а также круговые движения головой в обе стороны. Перенеся одну руку на затылок, а другую на лоб, массажист делает осторожные наклоны головы вперед и назад.

Можно выполнять *движения в плечевом суставе* – движения рук отведение и приведение, круговые движения.

В этом случае массажист стоит сзади сидящего массируемого, разноименную руку кладет на его плечо, а одноименной берет за предплечье около локтевого сустава. Фиксируя надплечье (чтобы избежать движения за счет подвижности лопатки), поднимает руку вверх, опускает вниз (отведение, приведение). Затем из горизонтального положения плеча руку отводит вперед и назад; поворот внутрь-наружу (пронация, супинация) и круговые движения.

Если *движение* идет в локтевом суставе, то массируемый сидит около стола, на который кладет предплечье. Массажист берет одной рукой за плечо как можно ближе к локтевому суставу, другой – за предплечье около запястья и делает возможно более полное сгибание и разгибание в локтевом суставе. Если массируемый лежит, массажист одну руку подводит под локтевой сустав, другую – под запястье и делает те же движения.

В случае *движения кисти* (сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения) массажист берет одной рукой пальцы массируемого, а другой фиксирует предплечье выше лучезапястного сустава и делает сгибание и разгибание кисти, приведение и отведение, круговые движения в обе стороны.

При *движении пальцев* одной рукой массажист фиксирует пястно-запястное сочленение, другой делает сгибание и разгибание каждого пальца, а также сведение и разведение.

При сгибании и разгибании в *тазобедренном суставе* массируемый лежит на спине. Массажист одну руку кладет на голеностопный сустав, другую – на коленный и сгибает ногу в этих суставах, стараясь, чтобы бедро коснулось живота. При выпрямлении ноги массажист подводит руку, лежащую на коленном суставе, под него, страхуя ногу от возможного падения.

Можно также проводить движения в коленном суставе, движения в голеностопном суставе, движения пальцев ног.

Выбирая лечебные движения и выполняя их, вы должны соблюдать общие правила. Они такие:

1. Движения следует делать медленно, равномерно.
2. Прежде чем приступить к движениям, следует убедиться в том, что мышцы и связочный аппарат данного сустава в полной мере подготовлены к их выполнению.
3. Нагрузка должна соответствовать возможностям массируемого.
4. Выполняемые движения не должны вызывать болевых ощущений у массируемого, особенно при тугоподвижности в суставах.
5. Все движения необходимо выполнять с учетом формы сустава и осей, вокруг которых возможны движения.

При проведении движений с сопротивлением необходимо учитывать реакцию массируемого на них.

Если вам показалось что-то непонятным, не расстраивайтесь, попробуйте делать массаж, приобретайте навыки, и вы увидите, как со временем все будет получаться.

## Самомассаж

### Похвала самомассажу

Конечно, хорошо, когда есть кто-то рядом, кто может сделать вам массаж. А если нет? В этом случае на помощь придет самомассаж.

Гигиенический самомассаж – это активное средство ухода за телом. У него много плюсов. Он применим в любых условиях и в любой позе. Дома в кресле, в походе – сидя, лежа, стоя, в машине, на работе. Его преимущества – простота, доступность приемов, возможность проведения в различной обстановке.

Самомассаж незаменим как оздоровительный метод. Его можно проводить при различных дискомфортных состояниях (чиханье, кашель, насморк, икота). В зависимости от самочувствия можно менять его характер и дозировку.

Спортсменам самомассаж помогает проводить более интенсивные тренировки, снимает утомление, способствует быстрому восстановлению физической формы.

Но самомассаж имеет и некоторые отрицательные стороны. При нем происходит значительная затрата мышечной энергии, что является дополнительной нагрузкой на сердце, поэтому при некоторых заболеваниях вообще не разрешается проводить самомассаж, например при III стадии гипертонической болезни или сердечно-сосудистой недостаточности.

При самомассаже уменьшено рефлекторное поле. Это тоже минус. Нельзя сделать самомассаж в таких областях тела, как, например, межлопаточная. Нельзя таким способом провести массаж, который показан при заболевании сердца, желудка.

Негативно сказывается при самомассаже нарушение техники приемов.

Есть и общие противопоказания к самомассажу. Это лихорадочные состояния, острые воспалительные процессы, кровотечения, наличие гнояников на любом участке тела, кожные заболевания, повреждения или сильное раздражение кожи, воспаление и тромбоз вен, большие варикозные расширения.

Во время самомассажа недопустимы болевые воздействия, так как массируемые ткани рефлекторно напрягаются, вследствие чего снижается эффект процедуры. Нельзя выполнять массаж в местах расположения родинок и различных опухолей. Живот не рекомендуется массировать при грыже и во время менструации, а также сразу после приема пищи.

В некоторых случаях самомассаж можно применять и с лечебной целью (при растяжениях связок, ушибах, болях в пояснице), но обязательно после консультации у врача.

В одном сеансе не следует выполнять много приемов. Там, где возможно, например на голени, бедре, поясничной области, ягодицах, массируют двумя руками.

Прежде чем начать заниматься самомассажем, следует ознакомиться с его анатомо-физиологическими основами, с общими правилами его проведения, запомнить показания и противопоказания, освоить методику и технику выполнения приемов. Самостоятельность здесь не нужна.

Самомассаж рекомендуется проводить не позже чем за час до приема пищи или не раньше чем через час после него.

## Как самомассаж действует на организм

Действие самомассажа аналогично действию массажа вообще. В процессе самомассажа с кожи также удаляются отжившие клетки ее наружного слоя. Это способствует улучшению кожного дыхания, усилению выделительных процессов сальных и потовых желез. Кроме того, улучшается кровообращение, питание кожи и заложенных в ней желез. Таким образом, значительно повышаются все процессы обмена в организме.

Воздействует самомассаж и на мускулатуру. Под влиянием самомассажа мышечная ткань лучше снабжается кислородом и питательными веществами, из нее быстрее выводятся продукты распада. Самомассаж помогает в самое короткое время восстановить работоспособность мышцы, утомленной физической работой.

При самомассаже идет воздействие на суставы и связки. Суставы и связочный аппарат приобретают большую подвижность и эластичность. При регулярном применении самомассажа объем движений в суставах может увеличиваться.

В холодную погоду связочный аппарат более подвержен травмам, поэтому необходимо сознательно готовить его к нагрузкам с помощью самомассажа. Самомассаж повышает прочность, выносливость связочного аппарата и является хорошей профилактикой травм и перегрузок.

Самомассаж влияет на кровь и лимфатическую систему. Он, как и любой массаж, вызывает более быстрый отток венозной крови и лимфы от различных органов, способствует снабжению органов кислородом и питательными веществами, выводу из организма продуктов распада, ликвидации застоев.

Весьма разнообразно влияние самомассажа на нервную систему. Оно зависит от применяемых массажных приемов, их продолжительности, сочетания, массируемого участка тела.

Словом, самомассаж – вещь полезная, но применять его надо с умом.

Как же делается самомассаж?

## Как делается самомассаж

При самомассаже позу надо выбирать такую, чтобы она позволяла максимально расслабиться. Тело должно быть чистым, руки вымыты с мылом или протерты влажным полотенцем. Лучше проводить самомассаж в обнаженном виде или в чистом хлопчатобумажном белье.

Чтобы легче было выполнять массажные приемы и предохранить кожу от излишнего раздражения, можно использовать присыпки и смазывающие вещества. С лечебной целью также можно употреблять различные мази и средства для растирания.

Но надо учитывать, что при проведении гигиенического самомассажа сухой массаж действует эффективнее, чем массаж с применением смазывающих веществ. Продолжительность сухого массажа области одного участка не должна превышать 2–3 мин.

При обильном волосяном покрове на коже самомассаж рекомендуется проводить с тальком или через чистое белье, например простыню.

При освоении приемов самомассажа необходимо строго придерживаться следующих правил:

1. Все движения выполняют по ходу лимфатических путей. Для этого руки массируют от кисти к локтевому суставу, от локтевого сустава до подмышечной впадины (здесь находятся лимфатические узлы). Ноги массируют от стоп до коленного сустава и к паховым лимфатическим узлам. Грудную клетку массируют от середины в стороны, к подмышечным впадинам (к лимфатическим узлам). Спину массируют от позвоночника в стороны и от таза к шее. Поясницу и крестцовую область массируют по направлению к спине. Шею массируют от волосяного покрова головы вниз, к плечевым суставам. Лимфатические узлы массировать нельзя!

2. Массажные движения не должны вызывать болезненности или неприятных ощущений, не должны оставлять на теле кровоподтеков, нарушать кожный покров, но массаж следует проводить достаточно энергично, должно появляться ощущение тепла, расслабленности и улучшаться настроение.

3. При нарушениях опорно-двигательного аппарата самомассаж следует начинать с вышележащих отделов (при массаже коленного сустава – с бедра), а затем только переходить непосредственно к массажу очага поражения.

4. Продолжительность самомассажа зависит от задач – от 3 до 25 мин, что зависит от конкретного случая.

5. Надо выбрать наиболее удобную позу, чтобы все мышцы массируемой области были расслаблены, т. е. принять так называемое среднее физиологическое положение, когда суставы конечностей согнуты под определенным углом. При самомассаже следует обходить поврежденные участки.

Не забывайте, что лимфатические узлы массировать нельзя. Все движения выполняют по направлению к ближайшим лимфатическим узлам, учитывая направление тока лимфы.

При самомассаже можно применять средства, способствующие лучшему скольжению или обезболиванию, оказывающие рассасывающее действие. Однако лучше выполнять самомассаж просто чистыми, теплыми руками.

## Приемы самомассажа

В литературе, в руководствах по проведению самомассажа вы встретите множество приемов, но всем, кто занимается самомассажем, надо освоить лишь основные из них: поглаживание, выжимание, разминание, растирание, потряхивание, встряхивание, ударные приемы и пассивные движения.

**Поглаживание** – самый распространенный прием. Выполняют его ладонной поверхностью, причем четыре пальца соединены вместе, а большой отведен. Ладонь плотно прижимается к массируемому участку, слегка обхватывая его. Поглаживание можно проводить как одной рукой, так и двумя попеременно: одна следует за другой, как бы повторяя движение.

**Выжимание** выполняют ребром ладони, установленной поперек массируемого участка, или кистью со стороны большого пальца, причем кисть устанавливают также поперек. Проводят такой самомассаж энергично, поэтому он воздействует не только на поверхность кожи, но и на более глубокие слои. Этот прием может применяться как при сухом самомассаже, так и в ванной, бане, с использованием мыла, крема, мазей.

**Разминание** – это основной прием глубокой проработки мышечной системы, но разминания, особенно глубокие, оказывают стимулирующее влияние и на нервную систему. После интенсивной физической работы этот прием позволяет быстро восстановить тонус уставших мышц.

Применяют следующие приемы разминания: ординарное (одной рукой), двойной гриф (одна кисть накладывается на другую для усиления ординарного разминания), двойное кольцевое (кисти рук устанавливаются поперек массируемой мышцы), продольное и подушечками пальцев. Первые четыре приема применяют только на крупных мышцах (бедро, икроножная мышца).

*Ординарное разминание* – наиболее легкий прием: выпрямленными пальцами рук плотно обхватывают мышцу поперек, затем за счет сведения пальцев (большой стремится к четверем, а четыре – к большому) приподнимают ее и делают вращательные движения в сторону четырех пальцев, постепенно продвигаясь вверх. Движения должны быть плавными, без рывков, не причинять боли.

*Двойной гриф* применяют на крупных и сильно развитых мышцах (икроножной, бедре). Этот прием оказывает глубокое воздействие на массируемый участок. Техника выполнения такая же, как и ординарного разминания, только одна рука является отягощением для другой.

*Двойное кольцевое разминание* — очень важный прием в самомассаже. Мышцу плотно обхватывают двумя руками: четыре прямых пальца обеих рук с одной стороны массируемого участка, а большие пальцы – с другой (наружной). Затем обеими руками оттягивают, приподнимают мышцу кверху и производят движение, как при ординарном разминании, как бы передавая мышцу из одной руки в другую. Движения должны быть плавными, мягкими, без рывков и перекручивания мышцы.

*Продольное разминание* выполняют только на мышцах бедра. Техника его очень проста: обе руки накладывают на массируемый участок так, чтобы одна была впереди другой, и, захватывая мышцу поочередно, разминают ее, постепенно перемещая руки вперед.

*Щипцеобразное разминание* можно выполнять одной и двумя руками с отягощением. Четыре пальца массирующей руки сводят вокруг большого пальца (как бы щепоткой, как берут рассыпанную соль). Установив пальцы на массируемую мышцу, надавливают на нее, одновременно вращая кисти: правую – вправо, левую – влево, продвигаясь вперед.

Прием следует выполнять от начала мышцы (сухожилия) медленно, не задерживаясь на одном и том же месте, чтобы не вызвать раздражения и неприятных ощущений.

*Разминание подушечкой большого пальца* выполняют как на плоских, так и на крупных мышцах (бедре, плече). На массируемую мышцу накладывают кисть вдоль, большой палец слегка отводят, а четыре являются как бы опорой и скользят пассивно. Подушечкой большого пальца надавливают на мышцу, одновременно вращая в сторону указательного пальца, и так до конца массируемой мышцы.

**Потряхивание** непосредственно связано с разминанием и проводится после него. Прием способствует улучшению оттока лимфы, действует успокаивающе на нервную систему. Потряхивание оказывает влияние не только на поверхностные, но и на глубоко лежащие ткани. Применяют на расслабленных мышцах: икроножной, бедра, плеча, на ягодицах. Потряхивание выполняют мизинцем и большим пальцем.

**Встряхивание** применяется только на конечностях после массирования руки или ноги. Физиологическое влияние аналогично потряхиванию. Встряхивание руки выполняют стоя или сидя. Надо наклониться в сторону отмассированной руки (она опущена вниз и висит плетью) и легкими вращательными движениями кисти встряхивать мышцы. Можно предварительно поднять обе руки над головой, сделать вдох, а при выдохе опустить их вниз, одновременно встряхивая ими.

При встряхивании мышц ноги центр тяжести переносят на другую ногу, освободив ту, на которой проводился массаж, отрывают стопу этой ноги от пола и потряхивают ею, поворачивая то в одну, то в другую сторону.

При самомассаже используют, конечно, и растирание. Растирают суставы, сухожилия, пятки, подошвы, бедра. При помощи растирания можно усилить местное кровообращение, согреть ткань, ускорить рассасывание затвердений, добиться пластичности связочного аппарата, улучшения его подвижности и повышения работоспособности. Хороший эффект дает растирание при остеохондрозе позвоночника.

В практике самомассажа применяют следующие основные приемы растирания: прямолинейные, зигзагообразные, спиралевидные и кругообразные, прямолинейное растирание «щипцами», прямолинейное (продольное) растирание основанием ладони, гребнеобразное растирание пальцами, сжатыми в кулак.

**Ударные приемы** при самомассаже вызывают усиленный приток крови к массируемому участку, раздражают мышечные волокна, усиливая их сокращения. Будучи мощным механическим раздражителем, ударные приемы тонизирующе влияют на нервную систему. Ударные приемы выполняют на предельно расслабленных мышцах.

Поколачивание при самомассаже проводят кистью, пальцы слегка сжаты в кулак. Удар наносят со стороны мизинца. При похлопывании кисть обращена пальцами вниз к массируемому участку. Удар наносят пальцами, сжатыми в кулак. Ударные приемы проводят ритмично, с частотой приблизительно 3 удара в 1 сек.

Из всего разнообразия приемов самомассажа выберите те, которые подходят вам лично, выполняются легко, те, от которых вы получаете и пользу и удовольствие.

## Косметический самомассаж

Разглядывая свое лицо в зеркале, знайте, что есть надежный способ делать его если не красивым, то привлекательным. И в этом тоже поможет самомассаж.

Благодаря самомассажу лица кожа становится более гладкой, эластичной, улучшается ее упругость, устраняется отечность.

Косметический самомассаж при отсутствии противопоказаний может применять каждая женщина. Противопоказан самомассаж при заболеваниях кожи, особенно при наличии гнойничков. При расширенных капиллярах массаж делается очень мягкими, медленными, скользящими движениями.

Для начала массажа вы наносите крем на пальцы кистей и растираете его между ними. Этот этап процедуры повторяется по мере надобности и в дальнейшем.

Все движения самомассажа производятся тремя кругами.

Первый круг составляет легкое поколачивание кончиками сложенных вместе 2, 3 и 4-го пальцев каждой руки, второй круг – нажимающие, вдавливающие хлопки, третий – вибрационные движения, называемые пальцевым душем. Техника этих движений чрезвычайно проста.

С самого начала проведения самомассажа и до его завершения надо привыкнуть вести про себя счет: раз-два-три-четыре, раз-два-три-четыре. Благодаря этому соблюдается ритм удара пальцами, что усиливает действие самомассажа.

Самомассаж производится в следующем порядке: по первому кругу самомассажа (легкое поколачивание) движения повторяются 2–3 раза; по второму кругу (вдавливающие хлопки) – 1 раз; по третьему кругу (пальцевый душ) – при желании и наличии времени можно повторять до 3 раз.

В области глаз и вокруг них производятся легкие и попеременные поколачивающие движения 2 и 3-м пальцами, а затем слабые нажимы поочередно двумя пальцами так, чтобы удары подушечками пальцев следовали один за другим (замедленная вибрация). Самомассаж вокруг глаз заканчивается пальцевым душем.

Перед началом и в течение всего времени проведения самомассажа челюсти должны быть разжаты.

Применяя самомассаж, следует знать примерную схему движений.

От нижней точки середины подбородка до контура лица и кончая под мочкой уха. От подбородочной впадины (под нижней губой) до мочки уха. От углов рта к слуховому проходу.

Прежде чем переходить от середины верхней губы к векам и ушным раковинам, надо сделать 10–15 поколачиваний 2-м и 3-м пальцами на верхней губе под носом. У основания крыльев носа производятся довольно сильные нажимы 4-мя пальцами, затем переходят к скуловой области по направлению к вискам, где эти движения производят уже более легко.

В области висков следует задержаться и произвести 20–30 поколачиваний пальцами вверх и вниз, это движение можно производить немного сильнее, чем на щеках и скулах.

Вокруг глаз все движения производятся легко подушечками пальцев: от виска по нижнему веку (против зоны морщинок под глазами) к переносице и от внутреннего угла глаза по надбровью к виску. Движения от наружного угла глаза по нижнему веку повторяются трижды.

Завершив движения в области переносицы, переходят ко лбу. Кожные линии лба соответствуют направлению роста волос на бровях. Здесь последовательность движений такова:

- от середины переносицы по линии бровей к вискам;
- от середины лба по надбровной линии к вискам;

- от середины лба параллельно линии бровей к вискам.

При этом следует помнить, что по окончании каждого движения необходимы довольно сильные нажимы.

При наличии морщинок в области лба необходимы разминающие движения: концы 2, 3 и 4-х пальцев установить поперек морщинок, медленно спускаться к вискам. Всеми пальцами обеих кистей попеременно легко поглаживать середину лба от переносицы вверх к линии корней волос и, не прерывая движения, повторить его от бровей.

Массаж лба и бровей осуществляется слегка согнутыми ладонями рук: легкими скользящими движениями от бровей к корням волос производится попеременное сжатие лба и бровей.

Для проведения полноценного массажа все движения выполняются повторно 2–3 раза. Самыми активными и глубокими они должны быть во втором круге, а в начале и в конце самомассажа более легкими.

Сядьте перед зеркалом и потратьте немного времени на освоение косметического самомассажа. Поверьте, это время не пропадет даром!

## Самомассаж – косметический салон на дому!

*Массаж головы* укрепляет корни волос, способствует их росту, сохранению блеска, питанию. Для улучшения питания волос и регулирования деятельности сальных желез во время каждого мытья головы полезно делать массаж.

Для этого надо положить большие пальцы на виски, а остальными массировать всю голову круговыми движениями к центру. Делать это надо подушечками пальцев, чтобы не царапать кожу. Затем большие пальцы положить под уши и продолжать массаж от шеи к центру головы. Для кожи головы полезно поколачивание. Можно одну ладонь положить на лоб, а другую – на шею и постепенно движения направлять к темени. То же самое проделывают от висков.

Рекомендуется также слабое потягивание волос у корней. Не забывайте, что для массажа кожи головы существуют специальные массажные щетки.

Можно делать *массаж и вокруг глаз*. Но кожа век вокруг глаз очень нежна, поэтому массаж надо проводить с особой осторожностью. В эти места лучше нанести эмульсионный крем и очень легкими, воздушными движениями или мягкими прикосновениями пальцев, не растягивая кожу, массировать от висков к носу.

*Массаж лица* способствует дыханию кожи и обмену веществ, улучшает кровообращение, препятствует застою крови, очищает кожу от скопления роговых чешуек. Массаж помогает дольше сохранить молодое лицо, предотвратить увядание кожи. Систематическим самомассажем можно уменьшить большие отложения жира на щеках. В этом случае массаж является самым действенным средством.

Массаж лица состоит из отдельных приемов (движений), которые меняются в зависимости от схемы массажа. Массаж лица включает в себя такие приемы, как разминание, поглаживание, поколачивание, растирание, вибрация. Рекомендуется проводить массаж курсом, включающим 15–20 сеансов, продолжительность каждого 15 минут. Процедуры следует проводить через день, можно 3–4 раза в месяц. Курс массажа можно проводить 2–3 раза в год.

Массировать лицо надо двумя руками, не прикасаясь к ресницам, не следует задевать нос или уши.

Массаж надо делать очень осторожно, чтобы вместо пользы не нанести вред. Делают массаж маслом или жирным кремом, но не питательным (он делает кожу вязкой и липкой).

После нанесения на лицо крема сделайте несколько успокаивающих поглаживаний от середины лба к вискам.

Затем 3–4 раза проведите поглаживание лба от правого виска к левому и наоборот. Столько же раз можно провести указательным и средним пальцами по носу, начиная от середины переносицы к кончику носа. Приложив средние пальцы под нижней губой, от середины подбородочной впадины проведите вокруг рта несколько полукругов до соприкосновения пальцев над верхней губой. Подбородок массируют очень легкими движениями снизу вверх.

Но все-таки в домашних условиях лучше ограничиться легкими похлопываниями кожи лица кончиками пальцев. Массаж лица целесообразно делать два раза в неделю.

Массаж лица преследует не только косметические цели. Здоровая, упругая кожа обеспечивает лучший обмен веществ. Но надо быть осторожным, потому что массаж лица приносит пользу лишь тогда, когда он делается умело, с учетом анатомического строения кожи.

Места наименьшего растяжения кожи называются кожными, или массажными, линиями. На подбородке они идут от середины подбородка по нижней челюсти в направлении к ушным мочкам. На щеках массажная линия идет от угла рта к слуховому проходу, от сере-

дины верхней губы и боковой поверхности носа – к верхней части ушной раковины. Вокруг глаза массажная линия идет от внутреннего угла по верхнему веку к наружному углу глаза, в обратном направлении – от наружного угла глаза по нижнему веку к внутреннему углу. На лбу массажные линии идут от середины лба к вискам. На носу они идут по спинке носа к его кончику и от спинки носа в стороны.

Лоб поглаживают третьим, четвертым и пятым пальцами от основания носа и надбровных дуг вверх к волосам (два-три раза) и от середины лба в стороны (три-четыре раза).

После этого можно переходить к наружным углам глаз. Третьим и четвертым пальцами (левой рукой на левом виске, правой – на правом) надавливают три-четыре раза, затем – в области «гусиных лапок». Теми же пальцами выполняют очень легкие поверхностные движения под глазами, по скуловой дуге до внутреннего угла глаза.

Массаж вокруг глаз проводят осторожно, не допуская растягивания кожи. По верхнему веку движение начинают у внутреннего угла глаза, нежно проводя третьим и четвертым пальцами до наружного угла. Круговые движения вокруг глаза не рекомендуются.

Чтобы с годами не обвисли щеки, ежедневно сильно постукивайте по ним пальцами от подбородка к глазам. Наметившиеся складки у рта можно смягчить с помощью давящего массажа, который выполняют одним-двумя пальцами.

## Методика самомассажа

Основными противопоказаниями для выполнения самомассажа служат те же противопоказания, что и при его проведении на лице: избыточный рост волос на поверхности кожи лица, расширенные сосуды, недостаточно выраженный слой подкожно-жировой клетчатки.

Проводить самомассаж можно ежедневно или с периодичностью в 2 дня, затрачивая на это от 5 до 15 минут. Эффективность не зависит от времени проведения процедуры. Но не надо делать массаж непосредственно перед сном во избежание его нарушения.

Спокойное и удобное положение перед зеркалом – главное требование, предъявляемое к проведению самомассажа. При выполнении движений необходимо, чтобы руки были чистыми, сухими и теплыми. Предварительная подготовка кожи для проведения самомассажа ничем не отличается от ее подготовки для выполнения этой же процедуры в косметическом кабинете. Производить массаж нужно по направлению кожных линий.

Сочетание приемов при выполнении самомассажа может быть разнообразным. Наиболее простым способом проведения массажа служит нанесение на кожу крема, сопровождающееся мягкими движениями по кожным линиям.

Наносить крем на кожу можно двумя способами.

Один из них состоит в том, что крем наносится при помощи ватного тампона, смоченного кипяченой водой, который затем распределяется легкими постукивающими движениями.

Согласно другому способу, крем сначала накладывается на ладони, а затем распределяется по коже внутренними их частями и подушечками пальцев. Смазывая кожу лица в области глаз, следует соблюдать осторожность, допустимы лишь плавные движения и надавливания по направлению кожных линий.

При проведении самомассажа можно использовать такой прием, как *поколачивание*. Движения должны выполняться подушечками пальцев и быть мягкими, энергичными.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.