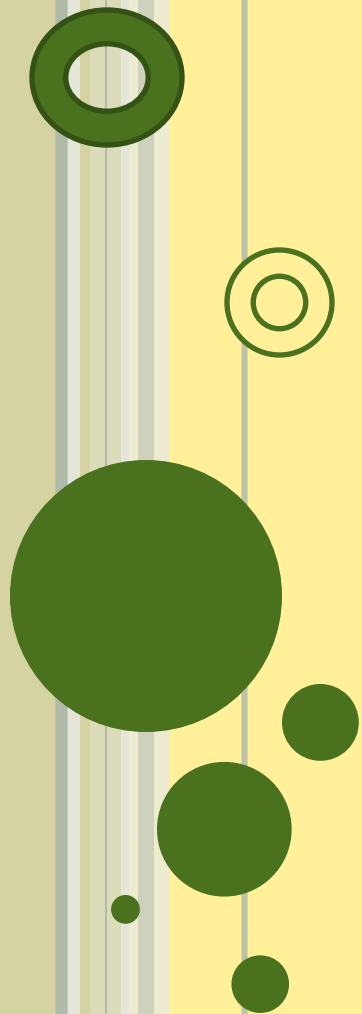


# Массаж



# Классический массаж

- ▣ Всем известно, что массаж приносит физическое удовольствие, но не многие знают, что это еще и отличный способ профилактики и лечения некоторых заболеваний. Согласно многим литературным источникам массаж – это один из самых древних способов утоления боли. Самый известный и действенный из всех видов массажа – **классический массаж.**



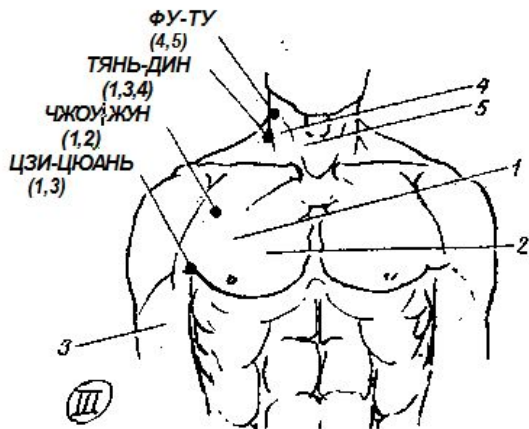
Классический массаж основывается на механическом воздействии на поверхностные ткани тела. В основном, массаж берёт начало от воротниковой зоны и спускается вниз к спине, рукам и ногам. Такая последовательность движений способствует улучшению работы **кровеносной и лимфатической систем.**



Длительность массажа варьируется **от 10 до 30 минут.** В целом классический массаж поможет справиться не только с болью, но и с нахлынувшей депрессией.

# Линейный массаж

□ **Линейный массаж** - является одной из разновидностей восточного массажа. Методика основана на работе с точками и осуществляется по направлению тока внутренней энергии (меридиан). **Меридиан** - это система, связывающая высшие нервные центры с точками акупунктуры и внутренними органами для передачи энергии. Воздействие акупунктуры дает лечебный эффект.



Основные точки воздействия на передней поверхности туловища и их влияние на мышцы: 1 — большая грудная, 2 — малая грудная, 3 — двуглавая плеча, 4 — грудинно-ключично-сосцевидная, 5 — подложная шеи.

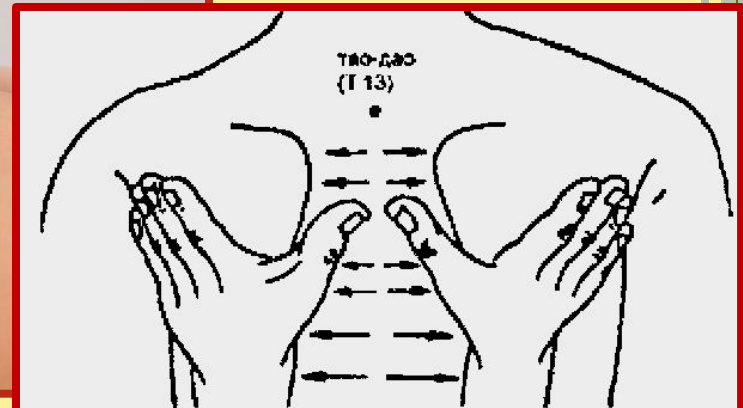
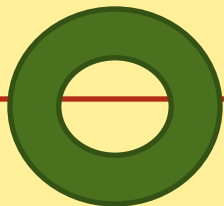


Рис. 543. Линейное массирование межреберных промежутков в области спины

# Методы линейного массажа

- При **тормозном (седативном)** методе - длительность массажа 5 - 6, направление движения против хода меридиана.
- При **тонизирующем** - более легкое надавливание, выполняются вдоль меридиана в течение 3 - 10 мин.
- **Гармонизирующий (нейтральный)** метод - выполняется надавливание средней силы и колебаний (100 в 1 мин), чередуя движения в течение 8 -10 мин вдоль хода по меридиану.



# Показания к линейному массажу

- Неврозы
- Нерезкие боли в шее, спине, пояснице
- Неврит, полиневрит
- Головокружение
- Расстройства у кормящих матерей
- Общее утомление

**Внимание!** Линейный массаж не применяют при центральных спастических параличах.



# Спортивный массаж

- **Спортивный массаж** применяется для улучшения функционального состояния спортсмена, его спортивной формы, снятия утомления, повышения физической работоспособности, профилактики травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата и их лечения. Он подразделяется на **тренировочный, предварительный и восстановительный.**



# Методика и техника массажа

- 1. **Никогда не следует массажировать лимфатические узлы. Ноги должны массироваться от стопы до коленного сустава, руки – от локтевого сустава и до подмышечной впадины, спину – от позвоночника с передвижением в стороны и т.п.**
- 2. **Воздействие рук массажиста не должны вызывать болезненных ощущений.**
- 3. **Для ускорения процессов лимфо- и кровообращения массаж рекомендуется начать с отдаленной части спины, ближней руки и шеи, после чего переходить в противоположную сторону.**



**Поколачивание**



**Похлопывание**



**Рубление**



# Как работает спортивный массаж?

- ▣ Спортивный массаж воздействует на все слои мышечных тканей, расширяя кровеносные сосуды в мышцах по всему объёму. Но что ещё важнее, после спортивного массажа благодаря химическим изменениям в мышцах, эффект сохраняется достаточно долго.
- ▣ Другая выгода спортивного массажа заключается в том, что он улучшает координацию и увеличивает силу мышц, т.к. после спортивного массажа уменьшает количество небольших судорог и спазм в тканях мышц.



# Аппаратный вакуумный массаж

- **Аппаратный вакуумный массаж** – это косметическое и терапевтическое воздействие на кожу. Процедура помогает при застойных явлениях, «апельсиновой корке» на бедрах, избавляет от боли в спине, на шее и поясничной области.
- Для проведения такого массажа используются **специальные аппараты**, которые позволяют безболезненно и быстро разрушать жировые образования.



# Эффекты от вакуумного массажа

- Благодаря проведению массажа, организм очищается, исчезает эффект апельсиновой корки, оказывает оздоровительное и лечебное влияние при болях в мышцах спины, поясницы и шеи, снимает бессонницу, помогает при **гипертонических болезнях, стенокардии, гинекологических заболеваний и вегето-сосудистой дистонии.**



# Противопоказания аппаратного вакуумного массажа

- Варикоз;
- Воспалительные хронические и острые заболевания внутренних органов;
- Травмы и дефекты кожи в той области, где необходимо производить воздействие;
- Заболевания мочевыделительной системы, камни в почках;
- Тромбофлебит.

