

**Классический массаж**

**Приемы**

# Классический массаж делится на 4 основные части

1. Поглаживание
2. Растирание
3. Разминание
4. Вибрация



# Поглаживание

- Прием «поглаживание» применяется в начале и конце массажа, а также при смене одного приема другим.
- Поглаживание способствует улучшению кровообращения.
- Воздействие поглаживания на нервную систему зависит от дозировки и методов: глубокое поглаживание способно возбуждать нервную систему, а поверхностное поглаживание, наоборот, успокаивает.
- При выполнении поглаживания руки свободно скользят по телу, движения мягкие и ритмичные.
- Выполняются все приемы поглаживания медленно, ритмично, за 1 минуту следует выполнить примерно 24 – 26 скользящих поглаживаний.



# Три главных приема поглаживания

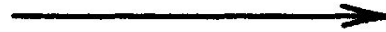
## 1. Плоскостное поглаживание.

Применяется на ровных и обширных поверхностях тела, какими являются спина, живот, грудь.

При таком поглаживании кисть руки расслаблена, пальцы должны быть выпрямленными и сомкнутыми.

Направления движения могут быть различными. Можно выполнять движения поперечно, продольно, по кругу или по спирали.

Поглаживающие движения можно производить как одной, так и двумя руками.



**ПРОДОЛЬНОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ**



**ПОПЕРЕЧНОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ**



**ЗИГЗАГООБРАЗНОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ**



**КРУГООБРАЗНОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ**



**СПИРАЛЕВИДНОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ**

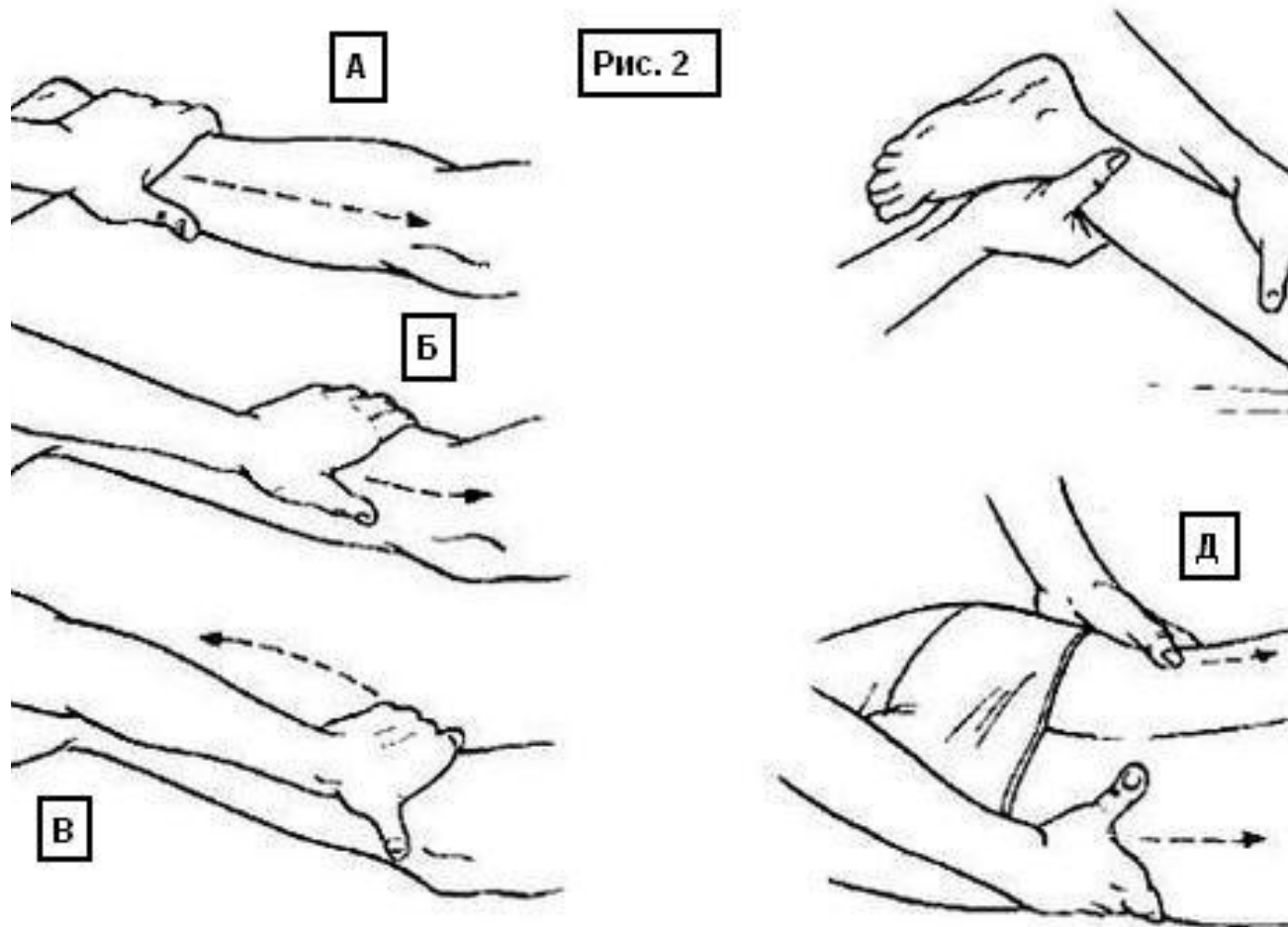
# Три главных приема поглаживания

## 2. Обхватывающее поглаживание

Используют для массажа верхних и нижних конечностей, области ягодиц, шеи, а также боковых поверхностей туловища.

Производят обхватывающие поглаживания расслабленной кистью руки, при этом большой палец должен быть отведен в сторону, а остальные пальцы должны быть сомкнуты. Кисть должна плотно обхватывать массируемую поверхность.

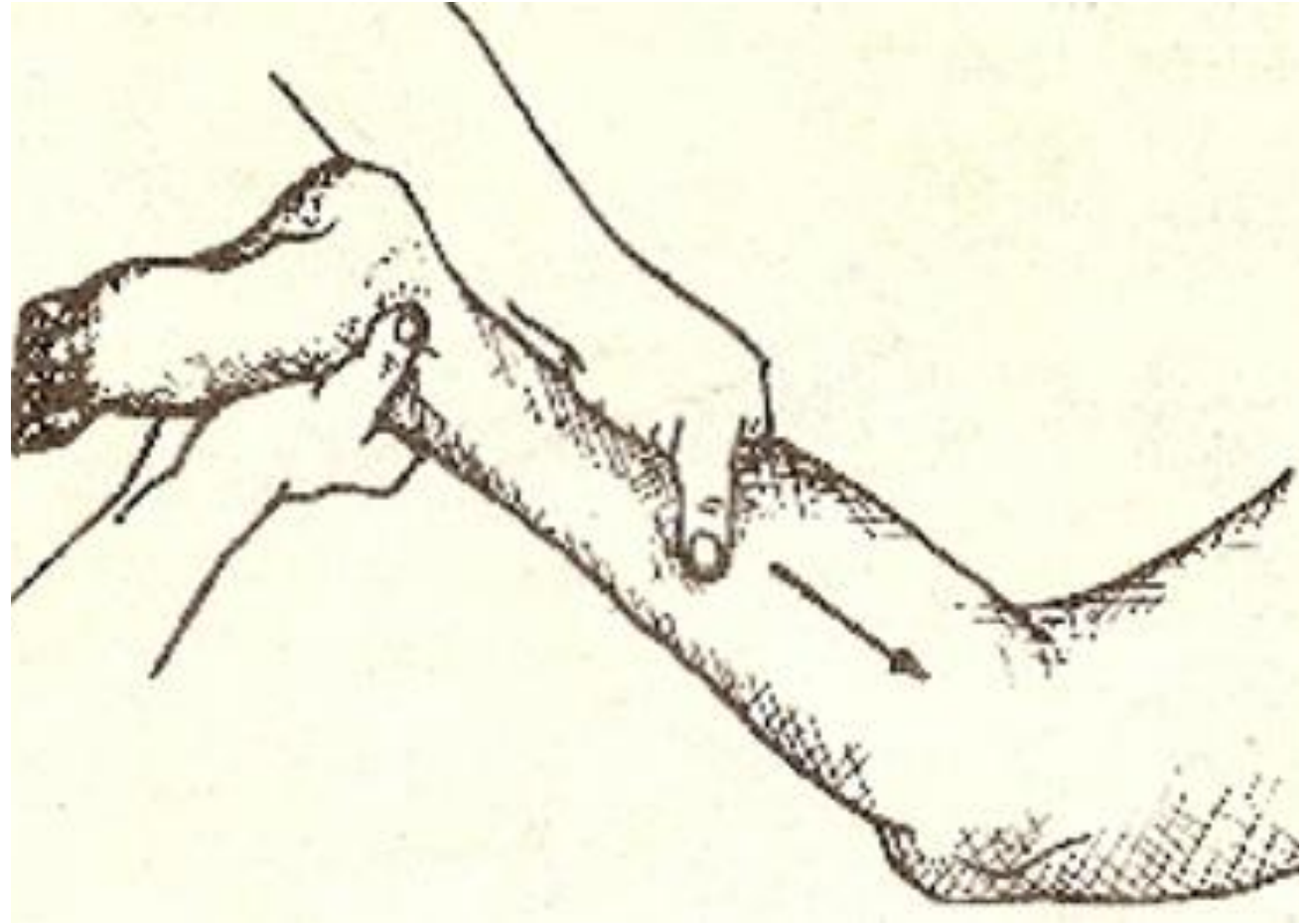
Движения могут быть непрерывными, а могут быть и прерывистыми (в зависимости от поставленных целей).



# Три главных приема поглаживания

## 3. Выжимание

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.



# Выжимание

1. Приемы выжимания выполняются медленно, чтобы не вызвать болевых ощущений у массируемого.
2. Приемы выжимания осуществляются только по ходу лимфатических и кровеносных сосудов.
3. Выжимание проводится 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, травмируются лимфатические сосуды, и увеличивается лимфостаз.
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. Например, при отеке стопы массируют сначала бедро, затем голень и, наконец, стопу.
6. Движения при выжимании на мышцах производятся 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.

## ВЫЖИМАНИЕ (ВЫДАВЛИВАНИЕ)

- К основным приемам выжимания следует отнести:
- поперечное выжимание;
- выжимание, проводимое ребром ладони;
- выжимание, проводимое основанием ладони;
- выжимание, проводимое двумя руками (с отягощением).

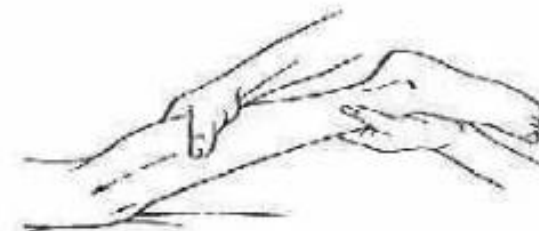


# Вспомогательные приемы поглаживания

- гребнеобразные
- граблеобразные
- щипцеобразные
- крестообразные
- глажение



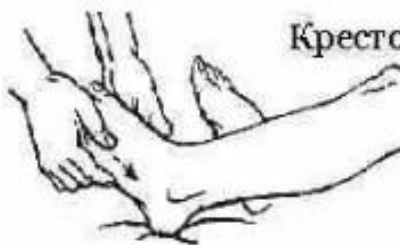
Поглаживания двумя руками



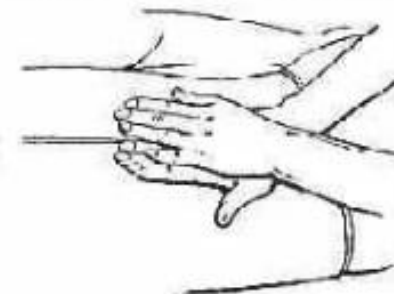
Обхватывающие поглаживания



Гребнеобразное поглаживание



Крестообразное поглаживание



Граблеобразное поглаживание с отягощением



# Растирание

После поглаживания и выжимания идет следующий прием – растирание.

Растирание широко используется почти во всех видах массажа. Приемы растирания расширяют сосуды и усиливают кровообращение, при этом местная температура кожи поднимается. Это способствует лучшему насыщению тканей кислородом и питательными веществами, а также быстрому удалению продуктов обмена.

При выполнении растирания можно не учитывать направление лимфотока. Направление движений при растирании зависит только от конфигурации массируемой поверхности.

Растирание выполняется на высокой скорости.



# Растирание

1. Растирание пальцами
  - Прямолинейное растирание
  - Кругообразное растирание
  - Спиралевидное растирание
2. Штрихование
3. Строгание
4. Пиление
5. Пересекание
6. Щипцеобразное растирание
7. Гребнеобразное растирание
8. Граблеобразное растирание



Растирания пальцами как одной руки, так и обеих рук



Растирание локтевым краем кисти



Строгание - вспомогательный прием растирания



Пересекание



Пиление

# Разминание

Разминание – один из основных приемов в массаже. Более половины всего времени, отведенного на сеанс массажа, приходится именно на разминание.

При его применении нужно захватывать мышечные ткани. Захват тканей производится с одновременным их сдавливанием, приподниманием и смещением.

Прием разминания нужно проводить с помощью больших пальцев, кончиков пальцев и верхней части ладони. Движения при этом должны быть короткие, быстрые и скользящие.

Разминание следует делать медленно, безболезненно, увеличивая его интенсивность постепенно.



# РАЗМИНАНИЕ

- Выделяют два основных приема разминания — продольное и поперечное.
- К разновидностям продольного и поперечного разминания относятся:

ординарное;

двойное ординарное;

двойной гриф;

двойное кольцевое;

двойное кольцевое комбинированное разминание;

двойное кольцевое продольное разминание;

ординарно-продольное;

Кругообразное

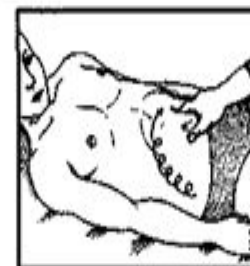
кругообразное разминание подушечками четырех пальцев;

кругообразное разминание подушечкой большого пальца;

кругообразное разминание фалангами пальцев, сжатых в кулак;

кругообразное разминание основанием ладони.

разминание основанием ладони с перекатом.



# Приемы разминания

Разминание Большими пальцами

Подушечками 4-х пальцев

Гребнеобразное Разминание

Основанием Ладони

Ребром ладони

Двойное кольцевое (s-образное)

Корешковый валик

Волна

Сигментарная пила

Граблеобразное

Сжатие

Растяжение



# Вибрация

Приемы вибрации можно разделить на два вида:

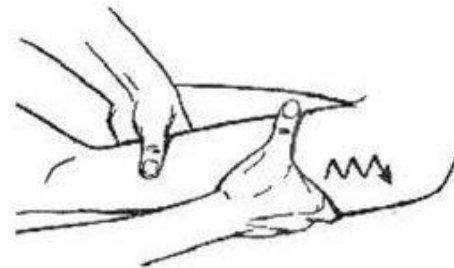
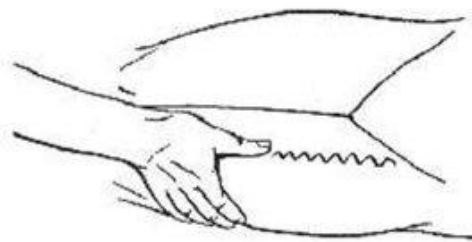
1. Непрерывная вибрация – прием, при котором кисть массажиста воздействует на массируемую поверхность, не отрываясь от нее, передавая ей непрерывные, ритмичные колебательные движения.
2. Прерывистая вибрация - разновидность вибрации (иногда ее еще называют ударной) состоит из одиночных ударов, которые нужно выполнять ритмично, один за другим. В отличие от непрерывной вибрации, кисть руки массажиста отделяется от массируемой поверхности после каждого отдельного удара.



# ВИБРАЦИЯ

- Приемы вибрации можно разделить на два вида: непрерывная вибрация и прерывистая вибрация. К непрерывной вибрации следует отнести вспомогательные приемы:

- потряхивание;
- встряхивание;
- подталкивание;
- сотрясение.





# Прерывистая вибрация

**Поколачивания:**

**Поколачивание одним пальцем**

**Поколачивание несколькими пальцами (пальчиковый душ)**

**Рубление**

**Поколачивание согнутыми пальцами**

**Поколачивание кулаком**



**Похлопывание**

