

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

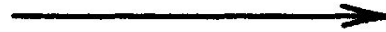
1. Плоскостное поглаживание.

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

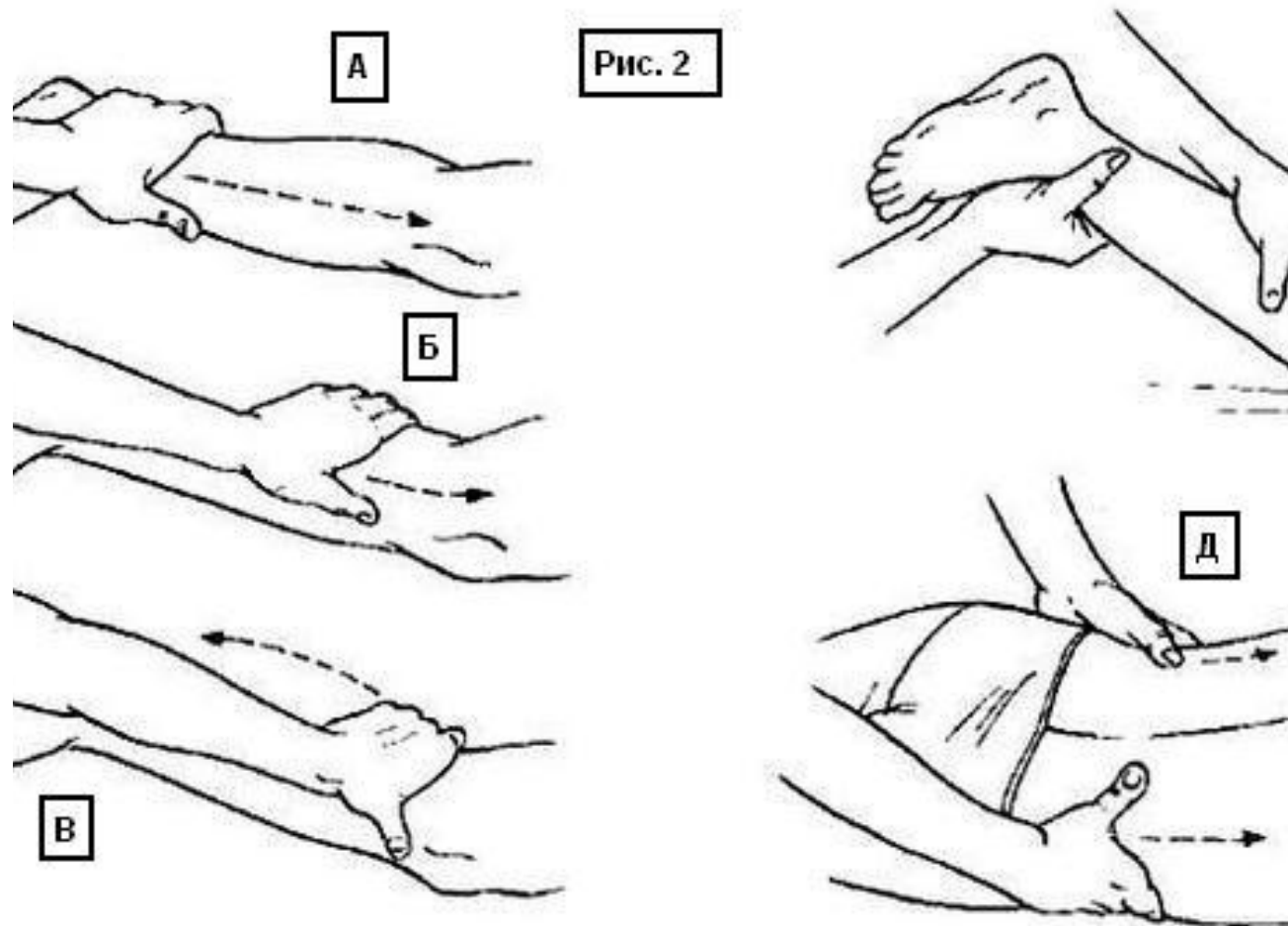
Три главных приема поглаживания

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.

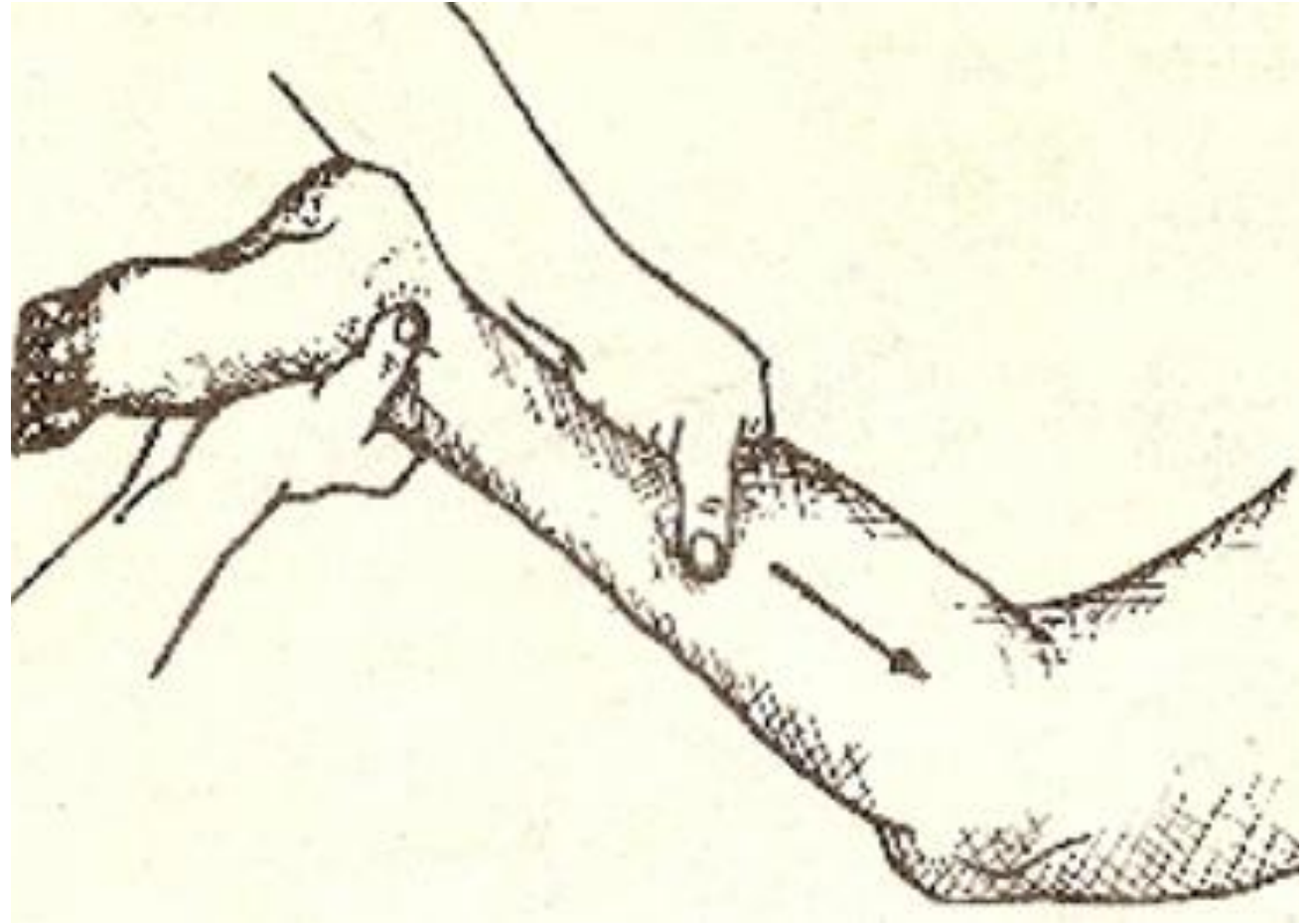
Движения могут быть непрерывными, а могут быть и прерывистыми (в зависимости от поставленных целей).



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).

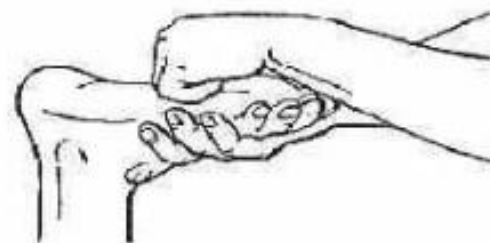


Вспомогательные приемы поглаживания

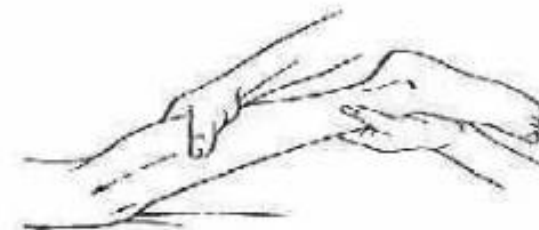
- гребнеобразные
- граблеобразные
- щипцеобразные
- крестообразные
- глажение



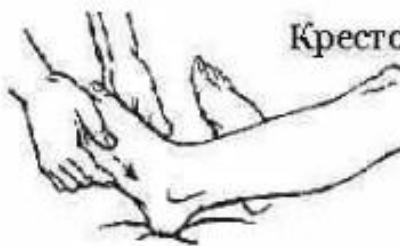
Поглаживания двумя руками



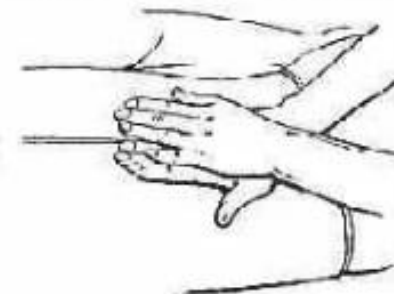
Гребнеобразное поглаживание



Обхватывающие поглаживания



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

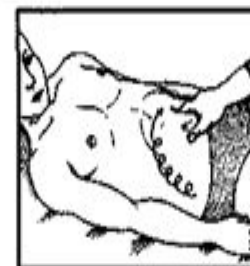
кругообразное разминание подушечками четырех пальцев;

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:

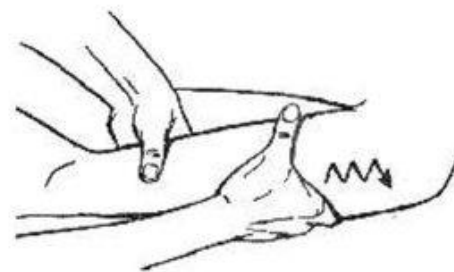
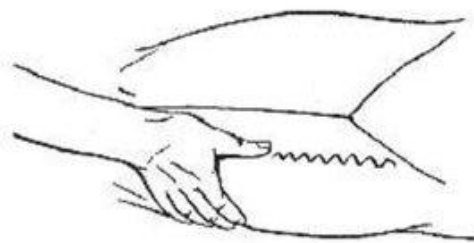
1. Непрерывная вибрация – прием, при котором кисть массажиста воздействует на массируемую поверхность, не отрываясь от нее, передавая ей непрерывные, ритмичные колебательные движения.
2. Прерывистая вибрация - разновидность вибрации (иногда ее еще называют ударной) состоит из одиночных ударов, которые 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

