

# МАССАЖ НОГ

Выполнила:  
студентка гр.203 – ТЭУ  
Сомова Светлана

# Массаж ног

- Массаж ног – общеизвестный терапевтический и расслабляющий метод, помогающий наладить процессы кровообращения в нижних конечностях, используя определённые приёмы. Расслабляющий массаж ног помогает справиться с болевыми ощущениями, напряжением в мышцах, улучшить процессы лимфо- и кровообращения. Классический массаж стоп помогает расслабить мышцы ног, улучшить процессы кровообращения, питание мышечных и суставных тканей.

# Расслабляющий массаж стоп: техника выполнения

- Для начала выполняем поглаживание с использованием масла.

Работаем не отрывая рук от клиента. Можно выполнять классическое поглаживание, а можно обвести стопу от большого пальца по внутреннему своду, затем пятку и вернуться по наружной стороне стопы. Затем снова выполняем концентрическое поглаживание так, чтобы одна рука сменяла другую. Постепенно стопа клиента будет становиться мягче: это происходит за счёт расслабления мышц, так как эти



# Расслабляющий массаж стоп: техника выполнения

- ▣ Далее прорабатываем каждую часть стопы по отдельности. Сначала работаем с пяточной костью, затем серединой стопы и закончим фалангами пальцев.
- ▣ **Важно!** Начинать нужно с пятки, так как если хорошо проработать эту область, то расслабление пойдет на ахиллово сухожилие, а это улучшает кровоснабжение мозга.
- ▣ Итак, одну руку размещаем под голеностопом, вторая рука накладывается в виде крышечки. Начинаем выполнять движения, напоминающие смещение. Делаем эти движения с закрытыми пальцами, плотно сжимая пятку. Выполняем четыре вращения в одну сторону, затем четыре вращения в другую сторону. Даже если мы работаем только с пяткой, всё равно двигается вся стопа.



# Расслабляющий массаж стоп: техника выполнения

- Затем замыкаем свои руки в замок и накрываем пятку, зажимаем её и так же делаем движения, напоминающие смещения. Делаем вращение по четыре раза в каждую сторону. Такая работа с пяткой включает в себя работу с ахиллом. Растягивая пятку, мы растягиваем и ахилл. Работаем всем своим корпусом, чтобы растягивание было выполнено эффективно. Затем снова выполняем промежуточное поглаживание голени и стопы, только теперь выполняем их более интенсивно, сжимая свои пальцы. Это даёт мягкое растяжение связок и сухожилий. На этом работа с пяткой заканчивается.
- Далее продолжаем работу со стопой. Крепко держать стопу не нужно, так как у клиента может возникнуть онемение ноги. Ногу держим мягко и свободно. Нужно проработать точку, которая находится в самом центре стопы под пяткой. В середине стопы, ближе к внутреннему краю, находим самое напряжённое место, прорабатываем его большими пальцами обеих рук. Большие пальцы массируют эту точку, следуя один за другим.

# Расслабляющий массаж стоп: техника выполнения

- ▣ Прорабатываем среднюю часть стопы. Находим напряжённые места и прорабатываем их: вы почувствуете под кожей маленькие бугорки, напоминающие зёрнышко пшеницы — это и есть напряжение, которое необходимо снять. В идеале клиент не должен чувствовать боль или щекотку. Прорабатываем эту часть стопы медленно, периодически выполняя поглаживание. Спрашивайте у клиента об ощущениях в момент, когда прорабатываете напряженные участки. Нужно добиться того, чтобы неприятных ощущений не было. Клиент должен почувствовать лёгкость в теле — это будет означать, что точки напряжения проработаны полностью. Далее двигаемся к внутреннему своду стопы, если там есть точки напряжения, то прорабатываем их.
- ▣ Начинаем прорабатывать бугры на стопе. Разминаем по очереди бугор мизинца и большого пальца. Одной рукой мягко придерживаем стопу, а второй прорабатываем бугор мизинца круговыми движениями по часовой стрелке от себя: так мы соблюдаем технику безопасности. Работать можно любым пальцем руки.



# Расслабляющий массаж стоп: техника выполнения

- Далее переходим к бугру большого пальца. Работаем до тех пор, пока не почувствуем, что бугор под пальцем стал мягче. Все движения должны быть медленные и спокойные.
- К этому времени стопа уже должна стать мягкой и податливой, так как напряжение почти снято. Не забываем делать поглаживание голени и стопы между упражнениями.
- Затем большими пальцами спускаемся между буграми и поднимаемся над ними, как будто прорисовываем галочку подушечками больших пальцев. Повторяем это несколько раз. Далее во время таких движений начинаем слегка растягивать эту часть стопы. Продолжаем до тех пор, пока не почувствуем, что спазм, который держал пальцы в напряжении, не начнёт отпускать. Затем сжимающими движениями поглаживаем всю стопу.



# Антистресс массаж пальцев: техника выполнения

- ▣ Массаж пальцев ног.
- ▣ Для начала берём мизинец, оттягиваем его до прямого состояния, затем делаем краткое, сильное нажатие у корня пальца на стопе. Делаем это большим пальцем. Нажатие делаем до появления белой точки. Так прорабатываем каждый палец. Резко нажимаем своим большим пальцем на место у корня пальцев ног клиента. Перед этим не забываем выпрямить палец клиента. Резко нажимаем и отпускаем.
- ▣ Затем также выпрямляем мизинец, делаем его абсолютно ровным и нажимаем на торец пальца. При этом можно услышать щелчок, который говорит о снятии напряжения.
- ▣ Повторяем движения со всеми пальцами по очереди.





**1.** Сядьте вытянув ноги, затем подхватите левую ногу и положите ее себе на бедро у колена. Правую ладонь прижмите к подошве, а подъем обхватите левой рукой. Начинайте поглаживать верх и низ стопы одновременными, но разнонаправленными движениями, не делая остановок и не отрывая рук.



**2.** Немного свесьте ступню с колена. Обхватите лодыжку сзади правой рукой и промассируйте большим пальцем внутреннюю ее сторону. Движения, как всегда, круговые. Можно также применить массаж, надавливая пальцем. Затем разотрите пальцем сухожилие от пятки вверх.



**3.** Нащупайте указательным пальцем сухожилия большого и второго пальцев ноги и надавите между ними. То же самое сделайте со следующими двумя ложбинками. Остальные ложбинки массируйте точно так же, но заведя руку с другой стороны: большой палец по-прежнему остается снизу.



**4.** Снова полностью положите ступню на бедро у колена и промассируйте подошву круговыми движениями больших пальцев обеих рук либо одной рукой. Затем прогладьте подошву короткими и прямыми движениями по направлению к пальцам ноги. Нажимайте при этом достаточно интенсивно.



**5.** Пройдитесь движением "гусеница" по внутренней стороне стопы большим пальцем левой руки. Начинайте от нижнего края свода стопы и дойдите до большого пальца ноги, затем поднимайтесь выше, до костей плюсны.



**6.** Переберите, массируя, каждый палец ноги. Начинайте с большого пальца, разминая его суставы снизу большим пальцем руки от основания до кончика. Затем скользящим движением потяните каждый палец, захватывайте их сначала с боков, потом - сверху и снизу. Наконец, повторите этап 1.



**BODY BOOK**

Массаж стоп снимает усталость ног и тонизирует мышцы всего тела. Тренинг-специалист KENZO PARFUMS Сергей Хачатурян советует выполнять его на чистую сухую кожу, используя, например, бальзам для массажа ног Kenzoki. Нанеси его на кожу от ступни до подколенной ямки.

## Шаг за шагом

**1** Воздействуй на биологические точки (на стопе их очень много, и каждая отвечает за состояние определенного органа в частности и твое самочувствие вообще). Согни пальцы в кулак и косточками пальцев сделай массаж свода стопы круговыми движениями.

**2** Подушечкой большого пальца руки сначала нажимай, а потом делай спиральные движения вдоль линии основания пальцев стопы: от большого к мизинцу.

**3** Удели внимание пятке — она несет большую нагрузку. Согни ладонь в кулак и круговыми движениями массируй всю ее поверхность. Потом, надавливая большим пальцем, проработай периметр пятки (повтори 3-4 раза). Закончи, нажав 3-4 раза в центр пятки.

**4** Пальцами обеих рук совершай круговые разглаживающие движения вокруг лодыжек.

**5** Обхвати голень раскрытыми ладонями обеих рук, двигайся от ахиллосова сухожилия к подколенной ямке. Так уменьшается отечность и снимается усталость.