

***Что такое целлюлит**



Первая стадия:

Внешние проявления пока отсутствуют



Вторая стадия:

Проявление бугристости при сдавливании участка кожи



Третья стадия:

Бугристость заметна в стоячем положении тела (но не в лежащем)



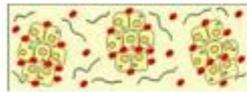
Четвертая стадия:

Бугристость заметна в в любом положении тела

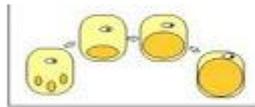
- * гормональный дисбаланс, прежде всего, дисфункция яичников, сопровождающаяся повышением содержания в крови эстрогенов;
- * заболевания щитовидной железы и другие эндокринные нарушения;
- * нарушения белкового обмена, в частности снижение содержания в крови белка альбумина;
- * наследственный фактор;
- * нарушение правильного режима питания;
- * гиподинамия, т.е. малоподвижная жизнь;
- * хронический стресс;
- * хроническая усталость;
- * Курение и алкоголь

*** Основные причины развития целлюлита:**

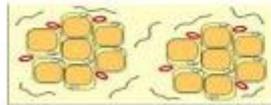
Схема возникновения целлюлита



- Схема нормального строения жировой ткани. Практически каждый адипоцит имеет доступ к кровеносному сосуду

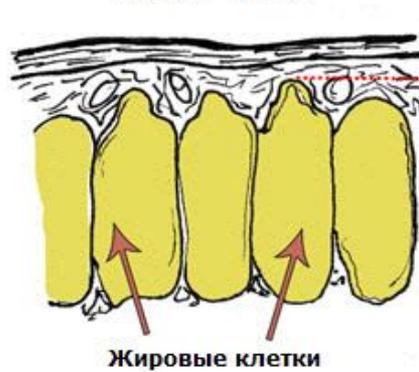


- Зрелый адипоцит может принять на хранение определенное количество жира, в результате объем жировой ткани увеличивается за счет гипертрофического роста.

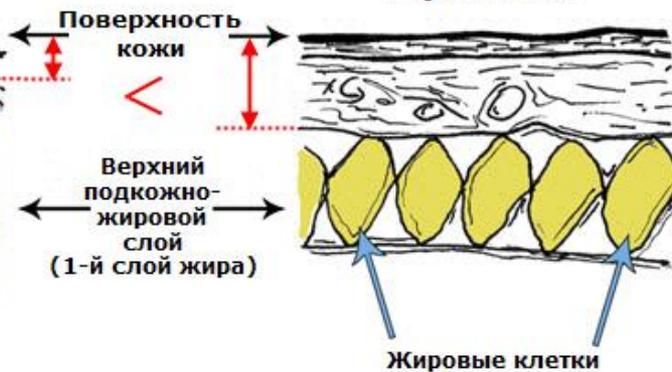


- Схема строения жировой ткани при целлюлите. Не все жировые клетки имеют доступ к кровеносному сосуду, усилен синтез межклеточного вещества.

Женщина



Мужчина



← Поверхность
кожи →

<

← Верхний
подкожно-
жировой
слой
(1-й слой жира) →

Женская складка



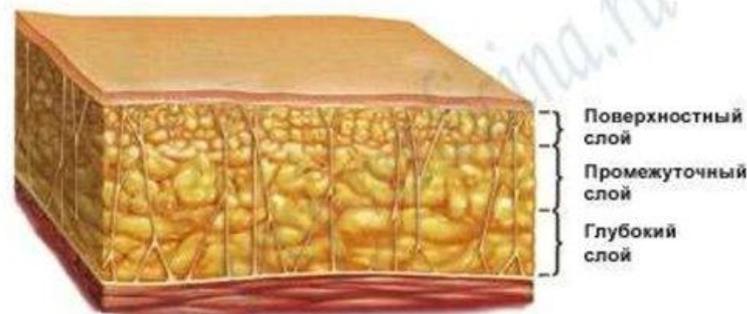
Мужская складка



Виды жировой ткани и особенности ее распределения:

- ▶ подкожная жировая клетчатка
- ▶ глубокий (подфасциальный) жировой слой
- ▶ внутренний (висцеральный) жир, находящийся в брюшной полости

Объем и соотношение жировой ткани в этих трех слоях в значительной мере определяют контуры фигуры человека. Расположение и распределение жировых отложений определяется многими факторами основными, из которых является наследственность, пол, возраст, интенсивность обмена веществ, характер питания, интенсивность и регулярность физических нагрузок и др. Для каждого вида жировой ткани характерны свои особенности и закономерности.



Подкожная жировая клетчатка

www.prof-medicina.ru

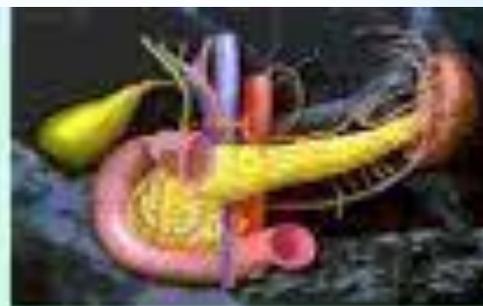


Глюкагон

- ◆ вырабатывается α -клетками островков Лангерганса,
- ◆ состоит из 29 АМК,
- ◆ молекулярная масса 3500.

Органы-мишени:

- ◆ печень,
- ◆ жировая ткань.



Действует глюкагон через цАМФ.

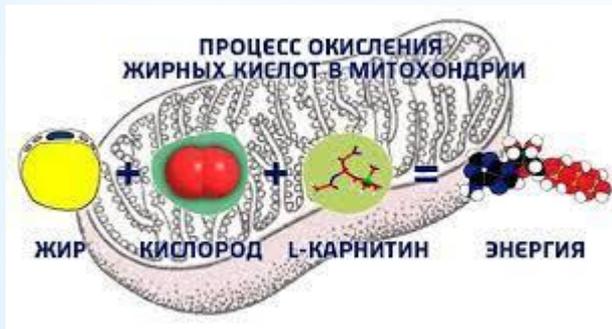
Рецепторами являются липопротеины мембран.

*Глюкагон

 **Адреналин**

* Кортизол

 **соматропин**

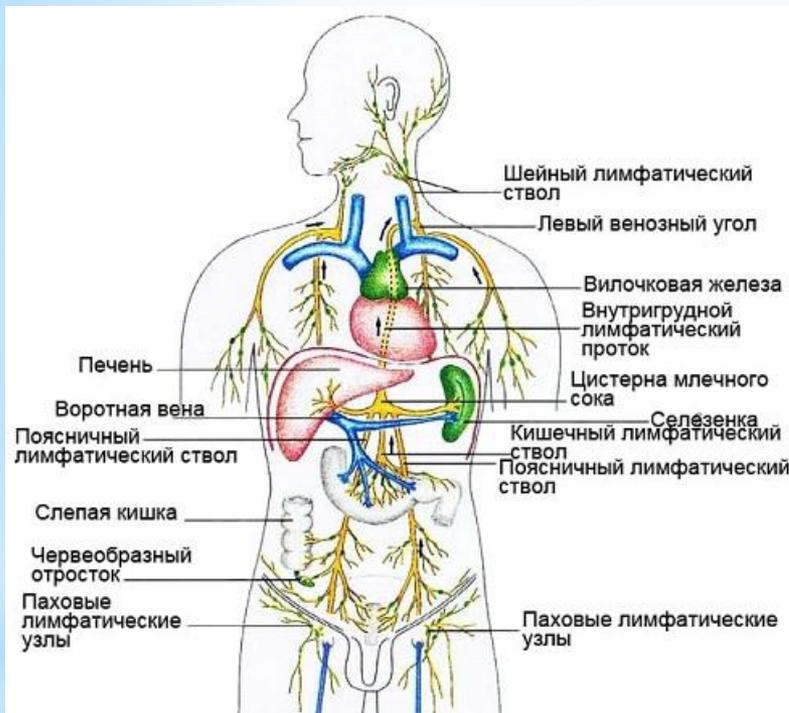


***Что влияет на процесс
жирокисления и чем
мы можем его
ускорить**

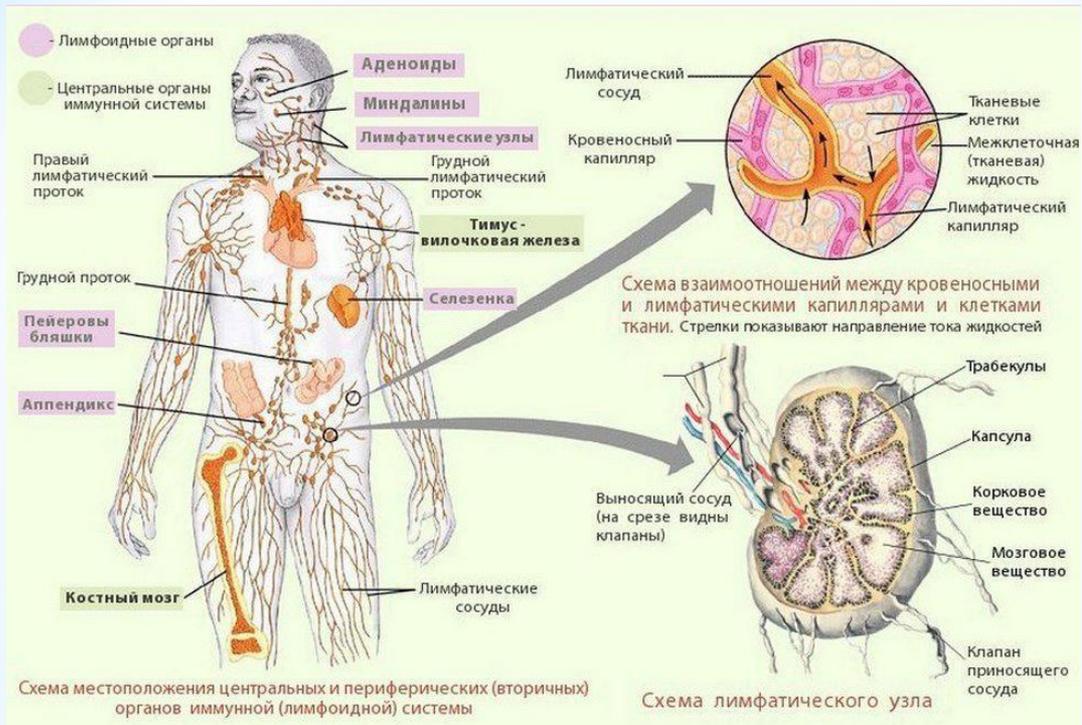
* $ЧСС = (220 - \text{возраст}) \times 0,7$.

* Например, человек — 1 штука, возраст человека — 30 лет: $(220 - 30) \times 0,7 = 133$ (+/- 10 ударов будет составлять коридор рабочего пульса для жиросжигания).

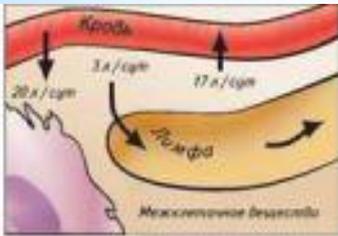
*** Показатели
сердечного ритма для
процесса
жиросжигания**



* Лимфатическая система



- лимфатические капилляры
- лимфатические сосуды
- лимфатические узлы
- лимфатические стволы и протоки



Движение лимфы

Лимфа



Лимфатическая система

Места впадения
лимфатических
сосудов в крупные
вены

Верхняя полая
вена

ГРУДНОЙ
ПРОТОК

ЛИМФАТИЧЕСКИЕ
УЗЛЫ

ЛИМФАТИЧЕСКИЕ
СОСУДЫ



* В структуру
лимфатической
системы входят:

- * • **Транспортная функция** - проведение лимфы, продуктов обмена от тканей в венозное русло.
- * • **Дренажная функция** - возвращение белков, воды, солей, токсинов и метаболитов из тканей в кровь. Выведение жидкости, гноя, выпота из раны, полостей. Стабильность работы „капиллярного лимфатического насоса”
- * • **Лимфоцитопозез, кроветворная функция** - образование, созревания, дифференцировка лимфоцитов, участвующих в иммунных реакциях.
- * • **Иммунная, защитная функции** - формирование иммунной защиты организма, обезвреживание, попадающих в организм инородных частиц, бактерий, вирусов, грибов, простейших. фильтрация от примесей, опухолевых частиц и клеток.

* Основные функции лимфатической системы:

- * Этап сбора информации: степень физической активности клиента, образ жизни, питание, работа, режим сна и отдыха. Оценка психологического и эмоционального состояния клиента, типа нервной деятельности. Определение и выбор мотивации. Анамнез, наличие внутренних заболеваний, травм, аллергических реакций, кожных заболеваний, толерантность к физической нагрузке.
- * Выбор оптимальной программы тренинга и массажных приемов исходя из собранной информации.
- * Непосредственно процедура фитнес моделирующего массажа

* Методика массажа

- * Тренинг прямых мышц живота, массаж живота, антицеллюлитная техника с использованием косметики
- * тренинг косых мышц живота, массаж
- * Тренинг мышц бедра, массаж
- * Тренинг грудных мышц, трапецевидных, дельтовидных, мышц шеи, в промежутках между подходами - локальный массаж.
- * Тренинг сгибателей и разгибателей плеча, массаж плеча.
- * Тренинг мышц спины, массаж спины, воротниковой зоны, релаксирующая часть процедуры. Обертывание косметической пленкой, захватывая все проработанные зоны клиента.
- * Использование термоодеяла для прогрева.

* Примерная схема ФФМ тела