



# Самомассаж бедер и голеней

Материал подготовил:  
Олег Ковалев

# Помним про несколько простых правил:

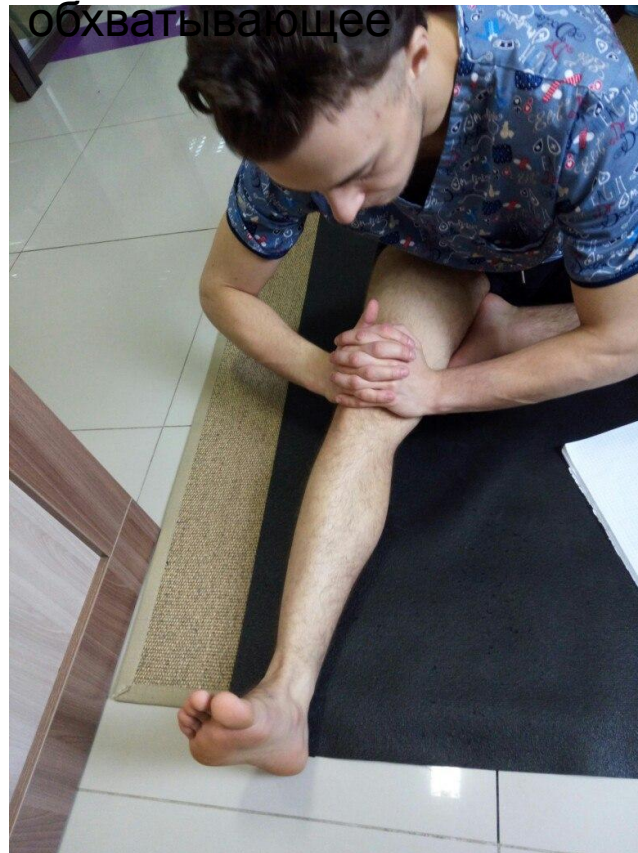
- Сначала делаем бедра потом только голени
- Направление движений снизу вверх (При наличии варикозной болезни нижних конечностей)
- Соблюдаем последовательность: поглаживание-растирание-поверхностное разминание –глубокие разминания
- Не массируем область подколенной ямки
- Не забываем про массаж сухожилий вокруг коленного сустава

# Поглаживания:

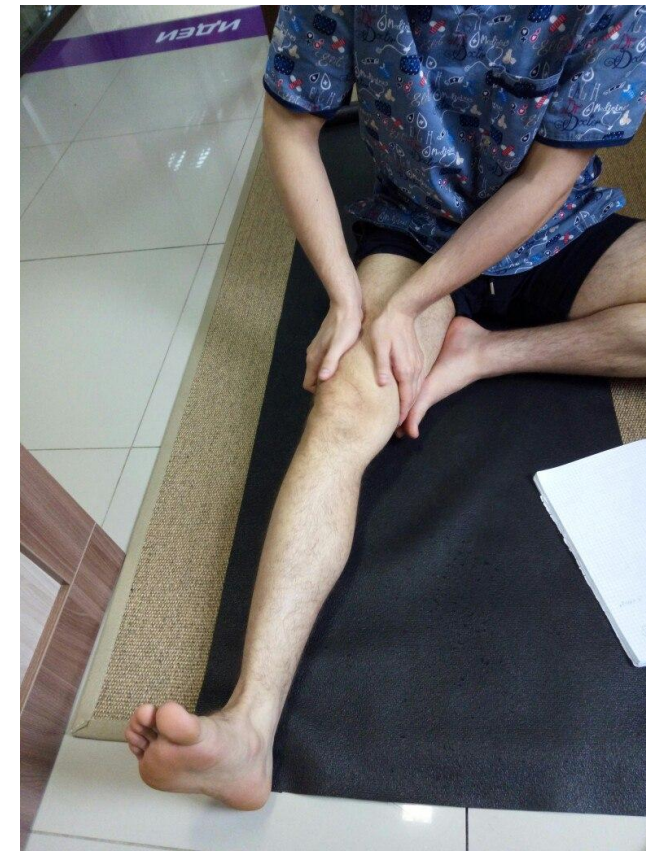
Продольное плоскостное



Продольное  
обхватывающее



Расходящееся



# Растирание:



*Рис. 28*

гребнеобразное



*Рис. 29*

Ладонное

# Разминание:

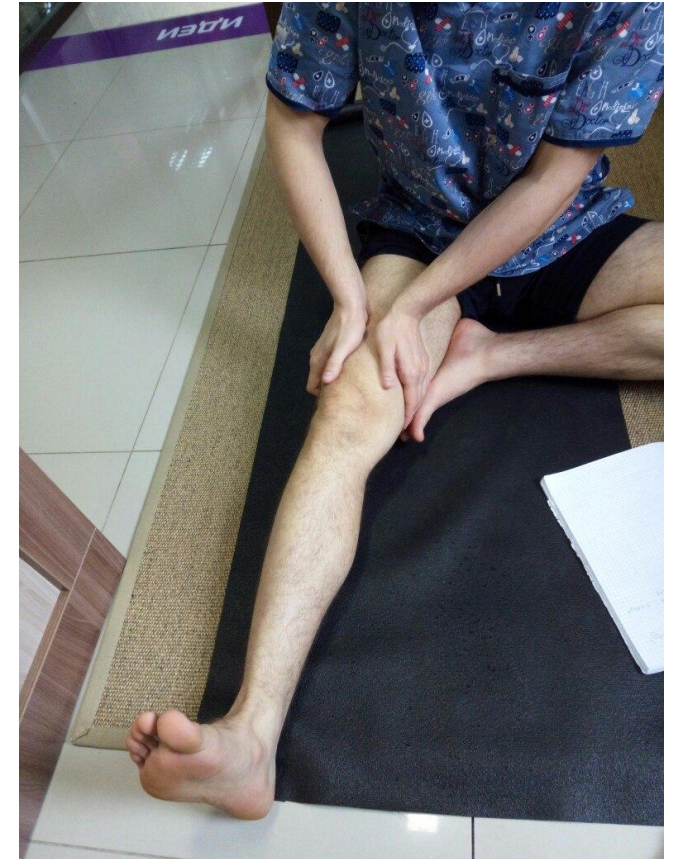
Гребнеобразное



Подушечками больших пальцев



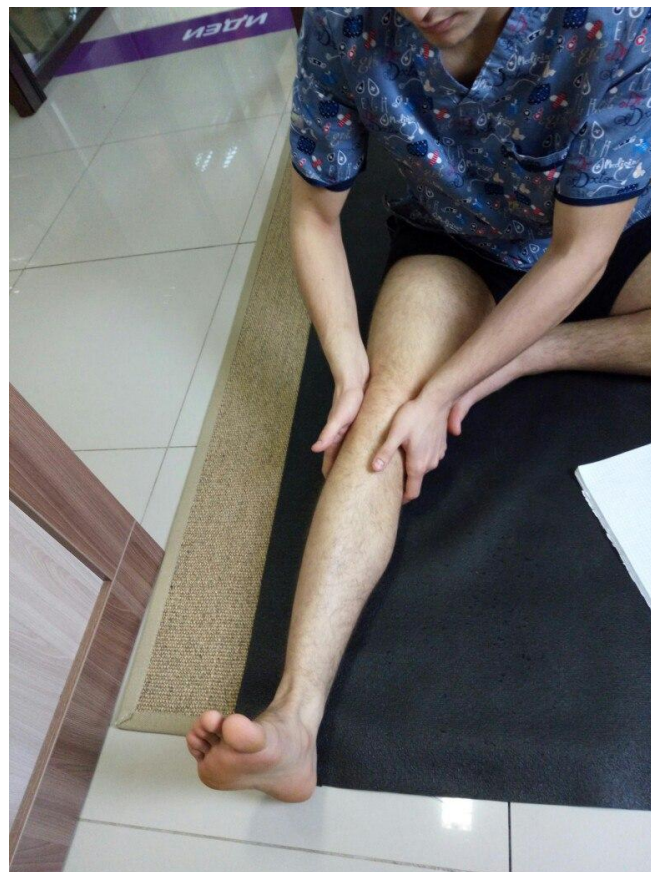
Основанием ладони



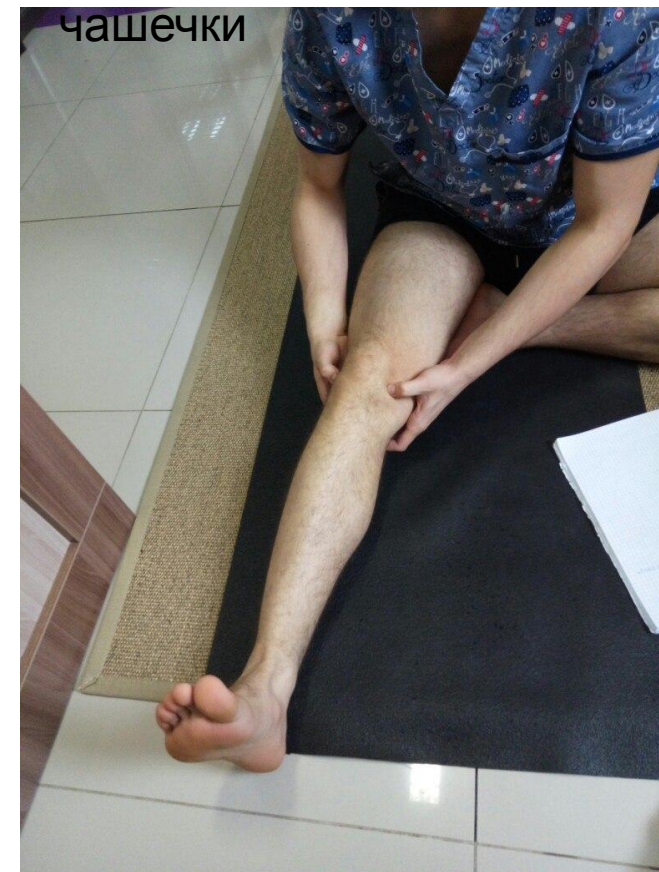
Предплечьем



Коленный сустав  
основанием ладони



Большими пальцами по  
бокам от коленной  
чашечки



# Голень:

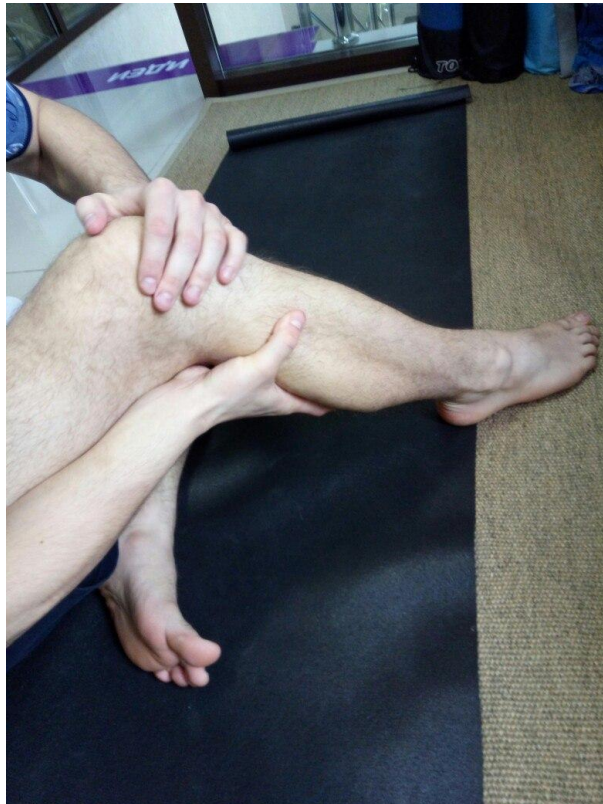
- Растирание

Продольное обхватывающее  
ладонное



# Разминание:

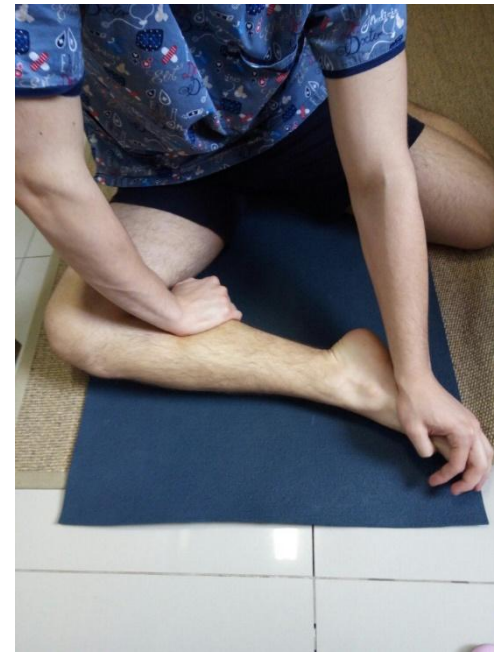
Продольное выжимание



Гребнеобразное



С помощью  
предплечья



С помощью  
локтя

