

# ВИДЫ РАССЛАБЛЯЮЩЕГО РЕЛАКСИРУЮЩЕГО МАССАЖА

Выполнила:  
студентка группы  
203-ТЭУ  
Грибанова Дарья

# Массаж стоп

**Массаж стоп** - отличный способ снять напряжение, а при правильном выполнении он может иметь лечебные свойства. В его основе лежит рефлексология, то есть нажатие на определенные точки ног, чтобы стимулировать работу органов тела. Массаж - один из элементов натуральной медицины, полностью безопасный для здоровья. Интересным фактом является то, что ноги имеют множество рецепторов, отвечающих за железы и органы человека. Поэтому с помощью соответствующего массажа можно улучшить состояние своего здоровья.

# Расслабляющий массаж

Слоган «массаж ног» не следует воспринимать как одно занятие. Массаж выполняется двумя способами - расслабляющим или лечебным. Роль расслабляющего массажа кажется очевидной. Речь идет о регенерирующих и успокаивающих больные массажа  
невероятно расслабляет  
и поднимает настроение.  
После массажа ступни  
приятными на ощупь.





# Как правильно делать массаж НОГ

Мы уже знаем, что лучший момент для массажа - вечернее время после купания. Ниже мы включили краткую инструкцию, как пошагово должен выглядеть массаж стоп.

## □ Шаг 1.

Перед началом массажа сначала нанесите на ступни массажный лосьон. Если у нас его нет, мы можем использовать обычный крем.

# Как правильно делать массаж

## НОГ

### □ Шаг 2.

Мы удобно сидим в кресле и обнимаем ноги руками. Мы осторожно перемещаем его во всех направлениях, затем тянем и разгибаем пальцы один за другим, чтобы немного ослабить их и повысить гибкость. Также следует стимулировать кожу стоп, осторожно ущипнув ее. В конце «разминки» наблюдается возбуждение голеностопного сустава. Для этого скручиваем ступней несколько кругов вправо и влево.

### □ Шаг 3.

Начинаем массаж пальцами, а точнее самым большим из них. Обхватите его указательным и большим пальцами и помассируйте с каждой стороны (опускается только ноготь). Мы делаем то же самое со всеми. После этого двигаем пальцами

# Как правильно делать массаж НОГ

## □ Шаг 4.

Закончив массировать пальцы ног, обнимаем стопу так, чтобы большие пальцы оказались сбоку от подошвы. Затем медленно массируйте эту часть стопы круговыми движениями от пальцев ног к пятке. Во время массажа мы можем слегка надавливать на нижнюю часть стопы. Движения, которыми мы выполняем массаж, действительно бесплатные. Они могут быть очень тонкими и тонкими, а также

# Как правильно делать массаж

## НОГ

### □ Шаг 5.

В противоположном направлении, то есть от пятки к пальцам ног, одинаково надавливайте (большим и указательным пальцами) на оба боковых края стопы. Рекомендуется сделать это не менее 4-5 раз.

### □ Шаг 6.

Следующий шаг - не очень сильное давление на щиколотки, которое мы делаем большим пальцем. Линия, соединяющая щиколотку и пятку, также важна. Мы не можем это пропустить. Поэтому рекомендуется массировать круговыми движениями с давлением в точках на линии щиколотки с обеих сторон стопы (внешней и внутренней). Давление на одну точку должно занять у нас примерно 3-4 секунды.



# Как правильно делать массаж НОГ

## □ Шаг 7.

Наконец, остается массаж верхней части стопы, то есть спины. Выполняем эту операцию всей рукой, сохраняя при этом спиральные движения. Примерно через десяток секунд коснитесь кожи стопы кончиками пальцев, а затем осторожно погладьте ее.

## □ Шаг 8.

То же проделываем с другой ногой.



# Противопоказания

Несмотря на такое благотворное влияние на здоровье, массаж ног рекомендуется не всем. Не рекомендуется проводить массаж ног тем, у кого наблюдаются следующие недуги:

- ❑ есть воспаления на ногах,
- ❑ нарастающие боли в стопах,
- ❑ есть порез или отек стопы,
- ❑ боретесь с воспалением сухожилий или мышц,
- ❑ страдают болезнью Бургера или язвой,
- ❑ беременны и у вас менструация.