## массаж стоп



Выполняла ученица группы 203-ТЭУ:

> Удинцева Алёна.

Массаж ног – это прекрасная процедура, с которой мало что может сравниться. Она не только принесет ощущение расслабления, но и снимет мышечную усталость, уберет ощущение ТЯЖЕСТИ И СНИЗИТ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОЯВЛЕНИЯ судорог в икрах. Кроме этого массаж ног улучшает кровообращение, что предотвращает появление варикозного расширения вен и снимает отечность. Восточная медицина давно знакома с этим феноменом и рекомендует регулярно проводить сеансы массажа ног тем, кто мечтает снять напряжение, улучшить самочувствие и, благодаря воздействию на определенные точки, расположенные на стопах, активизировать работу того или иного органа.

Проведение процедуры лучше всего доверить профессионалам, которые знают технику массажа и используют для этого необходимое оборудование, а именно массажные столы. Существует несколько видов массажа ног, при этом одним из самых распространенных считается ручной. Эта процедура начинается с поглаживающих движений, постепенно переходящих в круговые. Воздействие производится не только на икры, но и на бедра и голень. В области подколенной ямки и коленной чашечки движения сменяются на мягкие поглаживания. Следует обратить внимание на то, что одной из самых чувствительных частей ног является передняя поверхность голени, поэтому эту область массируют с особой осторожностью. Ручной массаж ног предусматривает воздействие на стопы, при котором особое внимание уделяется разработке мелких суставов пальцев. Здесь энергичные движения должны сочетаться с мягкими бережными. Такой подход дает прекрасный результат. Обязательной составляющей ручного массажа ног считается глубокое воздействие на мышцы бедра и более легкое – на внутреннюю поверхность бедер, отличающуюся повышенной чувствительностью.

### Детский массаж стоп.

- Наверное, всем людям на планете нравится массаж, особенно массаж стоп. Массаж стоп бывает разных видов: детский, китайский, точечный, рефлекторный, при плоскостопии и тайский. Давайте рассмотрим каждый вид по отдельности.
- Детский массаж стоп проводятся для общего укрепления детского организма и для дополнительной стимуляции работы всех органов. Этот массаж можно проводить детям с 1,5 месяца жизни. Запрещается его делать тем детям, которые страдают воспалительными заболеваниями кожи, рахитом, грыжей любого типа и пороком сердца. Проводить такой массаж может только квалифицированный специалист либо родители, которые прошли обучение.

### Китайский массаж стоп

Это целая китайская церемония. Китайцы уверенны, что именно стопы первые ощущают биологический возраст человека. Сеанс такого массажа длится около 3 часов. Массажируется 62 пульсирующие точки, которые отвечают за жизнедеятельность внутренних органов. Считается, что перед тем, как делать китайский массаж нельзя употреблять алкоголь и нужно посидеть на очищающей диете. В сеанс китайского массажа входит использование округлых камней маленького размера.

#### Точечный массаж

 Это надавливание на разные участки стопы. Надавливания бывают разные по происхождению – по времени, по силе и по частоте. Такой массаж снижает мышечные, зубные и периодические боли, а также повышает иммунитет.



# Рефлекторный массаж стоп.

Это самый легкий из всех видов массажа. С помощью этого массажа происходит улучшение иммунитета, приводится в порядок сердечно сосудистая система и пищеварительная система человека, а также стабилизируется артериальное давление. Все это происходит благодаря правильному направлению энергии, которое происходит с помощью массажа стоп.



• Рекомендуемое количество сеансов массажа при плоскостопии составляет 10-12 сеансов. Проводят его квалифицированные специалисты. Если делать его в детстве, то имеется стопроцентная вероятность исчезновения этой болезни полностью.

#### Тайский массаж.

Это массаж каждого отдельного пальца и каждого участка стопы, так как по мнению тайцев, каждый участок стопы и палец отвечает за определенный внутренний орган. Тайский массаж убирает усталость и придает бодрость организму. Пройдя курс тайского массажа, который состоит из 15 сеансов, ваш организм успокаивается и приобретает жизнерадостность. Также благодаря тайскому массажу исчезают такие известные болезни спины как радикулит и остеохондроз.



## СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!