

# 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, рефлексорный, при плоскостопии и тайский. Давайте рассмотрим каждый вид по отдельности.
- ▣ Детский массаж стоп проводится 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 уверены, что именно стопы первые ощущают биологический возраст человека. Сеанс такого массажа длится около 3 часов. Массажируеться 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!**