

***Расслабляющий
массаж для ног***

Виды массажа

- классический или базовый;
- Лечебный для восстановления после болезни или хирургического вмешательства;
- Антицеллюлитный для улучшения обменных процессов и устранения «апельсиновой корки»;
- вакуумный для повышения эластичности кожи, вывода токсинов и улучшения кровообращения;
- точечный – воздействие на рефлексогенные точки;
- Тайский, выполняемый руками мастера и специальной палочкой;
- педикюрный, который является частью процедуры педикюра.

Техника

- **Растирание**

Разделяют глубокое и поверхностное растирание. Первое производится большими пальцами, основанием или ребром ладони. Поверхностное представляет собой массирование спины растирающими движениями подушечек пальцев. Производится в разных направлениях, особого внимания требует зона плеч и шеи.

- **Разминание**

Представляет собой воздействие в виде разминований и оттягиваний мышц спины подушечками пальцев или большим пальцем и ладонью. Разминание оказывает действенное влияние на спинные мышцы. Различается гребнеобразное и щипцеобразное разминание. Обязательное условие массажа спины с помощью данной массажной техники – обход зоны позвоночника!

- **Поколачивание**

Этот прием массажа подразумевает несильные удары по спине локтевой поверхностью кисти или тыльной стороной пальцев. Выполняется всей кистью со сложенными пальцами (в виде коробочки) или расслабленной ладонью. Поколачивание спины благотворно воздействует на весь организм, вызывает прилив крови, сокращение мышц.

- **Надавливание**

Данная техника начинается с легких надавливаний (в течение 5 секунд), постепенно переходит к более сильным. Прорабатывается зона вдоль позвоночника вверх и вниз, при этом приеме массажа пальцы рук располагаются на расстоянии 3-х см от позвоночника.

- **Валяние**

Валяльные массажные движения выполняются ладонями кистей – мышцы смещают, сжимают, растягивают. Валяние оказывает нежное воздействие, поэтому уместно при болезненных и ослабленных мышцах спины (например, после травм).

-

- **Вибрация**

Вибрация является чередой быстрых, равномерно следующих друг за другом слабых сотрясений, при которых колебания распространяются с поверхности спины в ткани и мышцы, расположенные глубже. Эта техника массажа примечательна тем, что достигает глуболежащие внутренние органы, нервы и сосуды, значительно улучшая их работу.

- **Поглаживание**

Производятся поглаживающие движения руками по направлению сверху вниз и обратно. Причем следует обеспечить более сильный нажим при поглаживании от поясницы к плечам. После поглаживания поверхности спины предусматривается поглаживание плеч.