

## МАССАЖ

- **Классический** массаж является эффективным методом лечения и профилактики различных недугов. Применение массажа способствует ликвидации болей, отеков, спаяк, нормализации половой функции, ускорению процессов регенерации травмированных тканей. Массаж восстанавливает силу утомленной мышцы, повышает ее работоспособность, укрепляет суставы и связки.

- **Оздоровительный** массаж (он же терапевтический, профилактический или шведский) - это совокупность восточных приемов и современных принципов анатомии и физиологии. Каждый прием выполняется в определенной последовательности и вызывает различные изменения в нервной, мышечной и сердечно-сосудистой системах. В зависимости от желаемого результата, силы и длительности воздействия можно получить тонизирующий или успокаивающий эффект. Массаж снимет физическое напряжение, а вместе с ним уйдут беспокойство, печаль или раздражительность.

- **Реабилитационный** массаж (восстановительный) метод восстановления работоспособности и снятия усталости, вызванных большими физическими и психологическими нагрузками.

При травмах и заболеваниях массаж нужно применять как можно раньше для нормализации крово- и лимфотока, снятия болевого синдрома, рассасывания отека (выпота), гематомы, регенерации и репарации тканей, нормализации окислительно-восстановительных процессов. Этот вид массажа способствует улучшению мышечного кровотока, при этом увеличивается амплитуда движений в суставах.

- **Мобилизационный** массаж выполняют перед тренировкой. Он помогает нормализовать психоэмоциональное и функциональное состояние организма. С его помощью проводится подготовка опорно-двигательного аппарата к предстоящей нагрузке.

Мобилизационный массаж проводят с целью подготовить нервно-мышечный аппарат, сердечнососудистую и дыхательную систему, ускорить процесс вработываемости, предупредить травмы опорно-двигательного аппарата.

- **Тонизирующий** массаж действует на организм человека возбуждающе, выводит из состояния апатии, сонливости и заторможенности, вызывает чувство бодрости и прилив энергии, активизирует обменные процессы, работу сердечно-сосудистой системы, стимулирует умственную и физическую деятельность, снимает утомление и повышает работоспособность. Он также часто выполняется в форме общего массажа, массажа спины, шейно-воротниковой области. Во время тонизирующего массажа приемы выполняются энергично, в быстром темпе, с глубокой проработкой тканей. По сравнению с расслабляющим, продолжительность тонизирующего массажа меньше и не превосходит часа. Тонизирующий массаж крайне хорош в утреннее время, особенно для людей, которые в первой половине дня чувствуют себя разбитыми, вялыми, заторможенными. После захода солнца его выполнение нежелательно. Такой массаж дает мощный позитивный импульс всему организму, заряжает бодростью на весь день, придает жизненных сил.

- **"Шиатсу" или точечный** массаж, также называемый акупунктура (акупрессура) - это надавливание на акупунктурные точки пальцами. Данное воздействие позволяет добиться глубокого расслабления организма, а значит, и его

оздоровления. Метод массажа был изобретен в Китае. Мастера акупунктуры утверждают, что с помощью данного метода массажа можно поддержать ровный ток жизненной энергии или возобновить ее естественное течение при каком-то нарушении, причем сделать это может всякий желающий.

- **Массаж стоп** - это старинная техника, зародившаяся в древнем Китае более 3000 лет назад.

Регулярные сеансы массажа стоп лечат целый ряд заболеваний: головные боли, синуситы, болезненное мышечное напряжение, запоры, астму, мигрени и т.д. , а также - являются сильнейшим профилактическим средством.

Стимулируют токи крови и лимфы в организме и создают гармоничный психологический настрой, улучшающий взаимоотношения с окружающим миром. Массаж поверхности ступней обеспечивает стимуляцию всех жизненно важных систем человеческого организма, помогает отрегулировать работу внутренних органов и гармонизировать психо-эмоциональное состояние.

-**Массаж против целлюлита** (антицеллюлитный массаж) основан на том, что под прямым мануальным воздействием рук массажиста возникает повышенное "точечное" давление на зоны, подверженные липодистрофии (целлюлит). Это заставляет клетки активно работать, активизируя все процессы внутриклеточного обмена веществ. Руки массажиста энергично и плавно, слегка надавливая скользят по коже. Это воздействие помогает рассасываться фиброному каркасу клеток и способствует выводу из них шлаков. Перед началом процедуры массажист может "подготовить" зоны, пораженные целлюлитом нанося на соответствующие места специальных разогревающий гель или крем. Ошибочно думать, что сами по себе косметические препараты для лечения целлюлита могут устранить проблему. Купив в аптеке дорогущее средство (крем, мазь, лосьон) против целлюлита, используя его и не получив желаемого результата мы разочаровываемся в той или иной косметике.

- Антицеллюлитный массаж оказывает воздействие на глубинные структуры кожи, подкожно-жировую клетчатку, мышцы. Кроме того, с помощью него проводится профилактика патологического разрастания соединительной ткани, внешним проявлением чего является специфическая «апельсиновая корка» на коже. При условии высокой квалификации специалиста, грамотно спланированного лечения целлюлита и качественного использования антицеллюлитного массажа происходит комплексное воздействие на причины заболевания и его внешние проявления.

В зависимости от стадии развития целлюлита, подбирается схема терапии. Общий антицеллюлитный массаж способствует усилению оттока лимфы, восстанавливает активность лимфатических и кровеносных сосудов. Для достижения этих целей он включает в себя поглаживания и растирания, выполненные по направлению расположения лимфатических сосудов. Эффективным дополнением общего антицеллюлитного массажа является локальное воздействие. Локальный массаж активизирует лимфатические коллекторы, усиливает распад жиров, нормализует обменные процессы в коже и подкожно-жировой клетчатке. Он включает в себя поглаживания, растирания и разминания, которые врач осуществляет непосредственно в проблемной зоне. Для выведения токсинов и улучшения состояния кожи используется антицеллюлитный массаж с помощью специальных массажных средств.

- **Мануальная медицина (мануальная терапия)** – это научное направление и область медицинской практики, представляющее собой систему ручных лечебных приемов, с помощью которых можно достаточно эффективно избавиться от заболеваний позвоночника, суставов, мышечного и связочного аппарата, внутренних органов, костей черепа, мембран головного и спинного мозга, а также черепно-мозговых нервов.

Особая ценность этого метода заключается в том, что он позволяет решать многие проблемы, которые другими медикаментозными и даже хирургическими средствами вылечить невозможно.