

Массаж

"Массаж" переводится с греческого как "мять", "месить", "поглаживать".

Он ~~применяется~~ используется для укрепления иммунной системы, улучшает общие функции организма, повышает его устойчивость к стрессам, увеличивает общую стойкость всего организма к инфекциям.

Отформатировано: Русский
(Россия)

Методы массажа включают в себя:

- поглаживание – производится ритмично, медленно двумя или одной рукой, этот приём используется для завершения приема другого;
- растирание – энергичный прием, который осуществляется пальцами, ладонью, основанием ладони или её краем, двумя или одной рукой в различных направлениях (поперечно, продольно, зигзагообразно, кругообразно или спиралевидно);
- разминание – используется, в основном, для мышечных тканей (этот прием выполняется двумя или одной рукой, в поперечном, продольном, спиралевидном или полукруговом направлениях);
- вибрация – применение различных ~~движений~~ колебательных движений без отрывания руки от участка, который массируется;
- рубления и поколачивания;

Выбор методики массажа обычно зависит от места, где он будет выполняться и от патологического характера его очага.

По сфере применения массаж бывает:

- детским
- лечебным
- спортивным
- косметическим
- оздоровительным
- лимфодренажным
- антицеллюлитным
- восстановительным

Целлюлитный слой вызывает дискомфортные явления, начиная с закомплексованности и завершая изменением в питании тканей.

Из-за воздействия рук специалиста на кожу, при антицеллюлитном массаже, возникает электромагнитное поле. Это поле заставляет клетки работать активней, ~~р~~Рассасываются фиброзные слои и из них выводятся шлаки.

~~Ненормативно~~ ~~и~~ Перед началом процедур ей массажист наносит на проблемные места разогревающий гель или крем. Ошибочно полагать, что эти, корректирующие фигуру препараты, смогут устранить излишний объём в одиночку, ведь ~~Их~~ эффективность будет заметно проявляться только в комплексе с ручным массажем.

Во время сеанса, температура участков тела, которые массируются, будет повышаться ~~её~~ на 1,5-2 градуса, вследствие ~~чего~~ ~~Как следствие~~, кровь начинает ~~обильно~~ ~~оронать~~ ~~все органы~~ циркулировать по всем органам.

Этот тип массажа в комплексе с соблюдением режима, диеты и занятиями спортом поможет справиться с проблемой лишнего веса.