

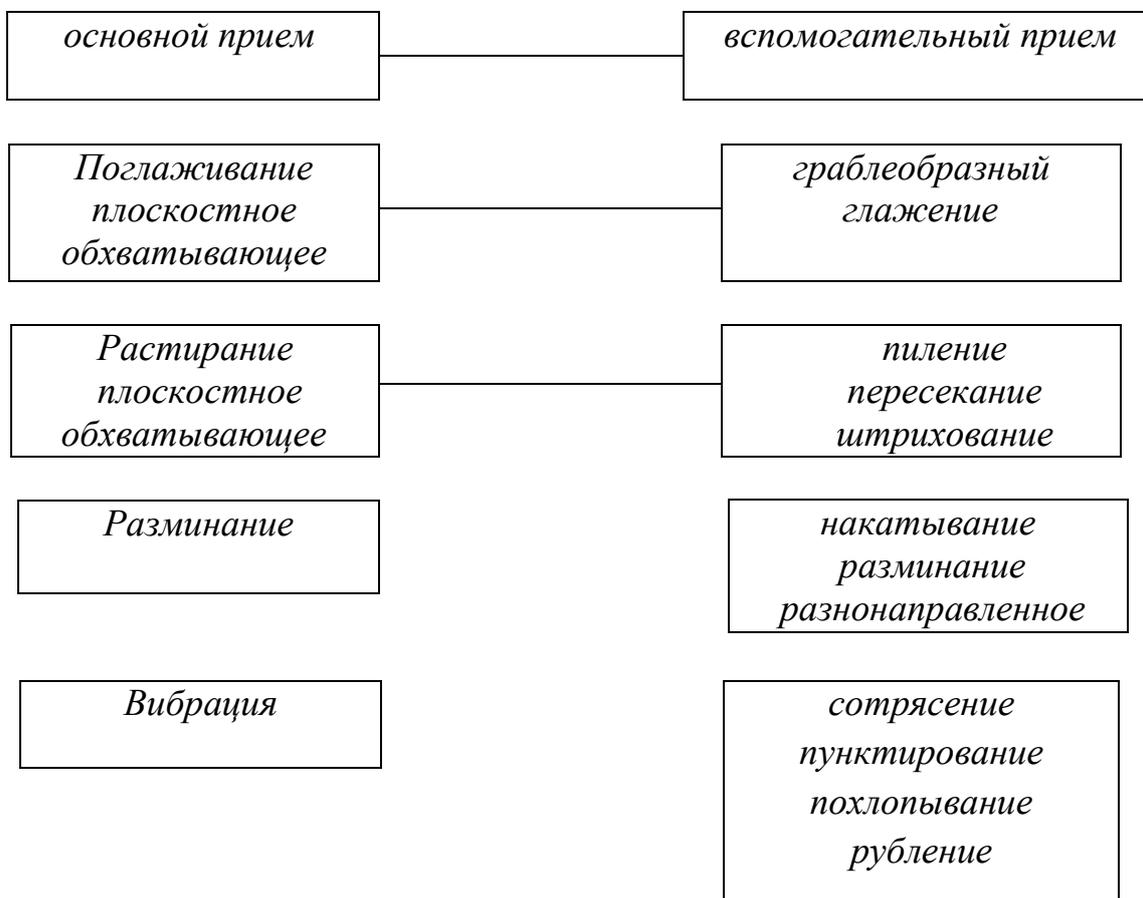
## *Советы массажиста «Влияние массажа на организм»*

В основе механизма действия лежат сложные взаимообусловленные рефлекторные, нейрогуморальные, нейроэндокринные, обменные процессы, регулируемые ЦНС.

Начальным звеном является раздражение механорецепторов кожи (нервных окончаний, воспринимающих механическое воздействие), преобразующих энергию механических раздражителей в импульсы, поступающие в ЦНС. Формирующиеся ответные реакции способствуют нормализации регулирующей и координирующей функций центральной нервной системы, стимуляции регенеративных процессов.

### *Техника приемов классического массажа.*

К основным приемам массажа относятся: поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Кроме основных приемов применяются и некоторые вспомогательные.



С поглаживания начинают и заканчивают сеанс, а также при переходе с одного приема на другой. Действует на нервную систему, кожу и особенно на лимфообращение.

При мягком проведении снимается возбуждение ЦНС и наоборот, быстрое, энергичное поглаживание возбуждает нервную систему и повышает тонус сосудов. Проводят по ходу лимфатических сосудов от периферии к центру к регионарным лимфатическим узлам.

**Разновидности приема поглаживания:** ладонной поверхностью кисти, тыльной поверхностью кисти, подушечками пальцев.

### **Растирание**

Суть приема заключается в передвижении, смещении тканей в разных направлениях. Рука должна смещать кожу, а не скользить по ней.

### **Вспомогательные приемы**

1. *Гребнеобразный* – используют прием на больших поверхностях, проводя тыльными костными выступами фаланг пальцев сжатых в кулак.
2. *Пиление* – проводят локтевым краем кистей параллельно или в противоположных направлениях. Применяют на шее, суставах, бедрах, спине.

### **Разминание**

Включает в себя захватывание, оттягивание, отжимание, сдавление, перетирание, смещение тканей. Проводят в различных направлениях: продольно, поперечно, спирально.

### **Вспомогательные приемы:**

1. *Валяние* – руки обхватывают массируемую мышцу с обеих сторон, движения производят в противоположных направлениях с продольным перемещением.
2. *Сдвигание* – расположив ладони на поверхности на расстоянии 3-5 см друг от друга производят короткие ритмичные движения, сдвигая ткань в складку.
3. *Накатывание:*
  - а) одна рука накатывает ткань на другую и краем кисти давит на ткань и приближает к противоположной руке.
  - б) подушечками пальцев, образуем кожную складку и продвигаем вперед.

### **Вибрация**

Оказывает глубокое воздействие на все ткани вплоть до костей. Слабая вибрация повышает тонус мышц, сильная – снижает. Различают прерывистую (ударная, поколачивающая), не прерывистую (рука не отрывается от массируемой поверхности).