

ленному суставу с передней поверхности возможен только на двух ограниченных участках, а именно — между сухожилием четырехглавой мышцы и наружной боковой связкой, между сухожилием той же мышцы и внутренней боковой связкой.

Массирование задней поверхности коленного сустава проводят в положении лежа на животе, при этом голень слегка сгибают в коленном суставе и под дистальный конец голени подкладывают валик.

Это положение, когда верхний свод стопы покоится на валике, удобно для последующей обработки подошвенных поверхностей гребнеобразными движениями. Из массажных приемов, которые применяются на задней поверхности коленного сустава, используют попеременное круговое поглаживание и растирание.

В связи с тем, что в глубине подколенной впадины проходят крупные нервы и сосуды, массажные движения здесь не должны быть энергичными. После массажа колена производят движения (на полную дугу) в коленном суставе — сгибание и разгибание, а также сдвигание коленной чашечки вверх, вниз и в стороны.

КЛАССИЧЕСКИЙ МАССАЖ ПРИ ЦЕЛЛЮЛИТЕ И ОЖИРЕНИИ

Положение лежа на животе

Массаж спины

1. *Поглаживание* — обхватывающее, плоскостное, щипцеобразное, граблеобразное, гребнеобразное, глажение.
2. *Растирание, пиление, пересекание* — прямолинейное, круговое, спиралевидное, щипцеобразное, штрихование, строгание.
3. *Разминание* — продольное, поперечное, накатывание, надавливание, сдвигание, растяжение, щипцеобразное.

- 4 *Вибрация* — лабильная (непрерывистая и прерывистая), стабильная (непрерывистая и прерывистая), сотрясение, рубление, поколачивание, похлопывание, пунктирование.

При выполнении массажа спины необходимо сделать особый акцент на разминание, а также обработку широчайших мышц спины.

Массаж шеи

1. *Поглаживание* — обхватывающее, плоскостное, щипцеобразное, граблеобразное, гребнеобразное, глажение.
2. *Растирание, пиление, пересекание* — прямолинейное, круговое, щипцеобразное, штрихование, строгание.
3. *Разминание* — продольное, поперечное, щипцеобразное, надавливание, сдвигание, растяжение.
4. *Вибрация* — лабильная (непрерывистая и стабильная непрерывистая), сотрясение, рубление, поколачивание, похлопывание, пунктирование.

Особое внимание уделите разминанию.

Массаж таза

1. *Поглаживание* — обхватывающее, плоскостное, щипцеобразное, граблеобразное, гребнеобразное, глажение.
2. *Растирание, пиление, пересекание* — прямолинейное, круговое, спиралевидное, щипцеобразное, штрихование, строгание.
3. *Разминание* — продольное, поперечное, накатывание, надавливание, сдвигание, растяжение, щипцеобразное.
4. *Вибрация* — лабильная (непрерывистая и прерывистая), стабильная непрерывистая, сотрясение, рубление, поколачивание, похлопывание, пунктирование.

Массаж таза выполняется широко, размашисто, с большой амплитудой, с отягощением; особенно важно разминание.

Массаж левой задней поверхности ноги

1. *Поглаживание* — обхватывающее, плоскостное, щипцеобразное, граблеобразное, гребнеобразное, глажение.
2. *Растирание, пиление, пересечение* — прямолинейное, круговое, спиралевидное, щипцеобразное, штрихование, строгание.
3. *Разминание* — продольное, поперечное, щипцеобразное, надавливание, сдвигание, растяжение, валяние.
4. *Вибрация* — непрерывистая (лабильная и стабильная), сотрясение, рубление, поколачивание, похлопывание, пунктирование, встряхивание.

Массаж конечностей производится по отсасывающей методике (бедро, голень, стопа).

Массаж правой задней поверхности ноги

Массаж выполняется аналогично массажу левой задней поверхности ноги, приведенному выше.

Положение лежа на спине

Массаж передней поверхности левой ноги, левой руки (от плеча до пальцев кисти), передней поверхности правой ноги, правой руки (от плеча до пальцев кисти) выполняют так же, как описано выше.

Массаж грудной клетки

Движения выполняются от передней поверхности шейного отдела до диафрагмы.

1. *Поглаживание* — обхватывающее, плоскостное, щипцеобразное, граблеобразное, гребнеобразное, глажение.

2. *Растирание* — прямолинейное, круговое, спиралевидное, щипцеобразное, пиление, пересечение, гребнеобразное, штрихование, строгание.
3. *Разминание* — продольное, поперечное, надавливание, сдвигание, растяжение, накатывание.
4. *Вибрация* — разновидности прерывистой и непрерывистой вибрации с сотрясением всей грудной клетки.

Массаж живота

1. *Поглаживание* — круговое, плоскостное (начиная с области пупка), глажение, гребнеобразное, щипцеобразное, граблеобразное.
2. *Растирание, пиление, пересечение* — круговое, спиралевидное, щипцеобразное, штрихование, строгание.
3. *Разминание* — продольное, поперечное, щипцеобразное, накатывание, надавливание, сдвигание, растяжение.
4. *Вибрация* — разновидности прерывистой и непрерывистой вибрации с сотрясением, рубление, поколачивание, похлопывание, пунктирование, встряхивание.

Все движения выполняются по часовой стрелке. В заключение процедуры встряхивают нижние и верхние конечности.

Курс массажа для похудения обычно составляет 15–20 процедур по 45–60 минут каждая, причем следует чередовать общий массаж с частным (локальным) (например, массаж груди и нижних конечностей, спины и живота).

Классический массаж следует заканчивать лимфатическим дренажем, проводимым по рассмотренной ранее методике.

В случае использования специальных кремов, массажных ампул, флюидов, масок и других активных средств их применяют после классического массажа перед лимфатическим

дренажем. Естественно, пилинг предшествует всем массажным процедурам.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

Массажист, учитывая характер имеющихся у клиента проблем, связанных с весом или формами тела, может выбрать для каждого сеанса набор из 5–10 точек, пользуясь представленным ниже списком биологически активных точек (БАТ). При подборе точек учитывались следующие факторы.

1. Точечный массаж помогает избавиться от неприятных ощущений, вызываемых задержкой жидкости. В китайской медицине считается, что отеки (результат задержки жидкости) связаны со слабостью желчного и почечного меридианов. Точечный массаж стабилизирует уровень содержания жидкости в организме, повышает тонус мышц и других тканей.

2. Точечный массаж улучшает обмен веществ и энергии и стабилизирует совокупность процессов превращения веществ как поступающих в организм извне, так и образующихся в самих клетках, что приводит к образованию энергии, необходимой для осуществления всех функций организма. В основе этого вида обмена лежат тесно связанные друг с другом ферментативные процессы двух типов — *ассимиляции* и *диссимиляции*.

Ассимиляция (анаболизм) — усвоение веществ, поступающих из внешней среды в организм; ассимиляция представляет собой синтез более простых соединений, образующихся при переваривании пищи, крупномолекулярных клеточных компонентов, таких как нуклеиновые кислоты, белки, липиды (жиры и жироподобные вещества) и др.

Диссимиляция (катаболизм) — процесс распада веществ как поступающих извне, так и входящих в состав клеток организма; сопровождается выделением энергии. Высвобождающаяся энергия используется для всех процессов жизнедеятельности: