

Антицеллюлитный массаж



Антицеллюлитный массаж – это совокупность специальных механических приемов на ткани в виде трения, давления, нажатия и вибрации. Проводится он на поверхности частей тела, пораженных целлюлитными отложениями. По отзывам, антицеллюлитный массаж наиболее эффективен с применением ароматических и массажных масел, лекарственных мазей, гелей и других препаратов, а также температурного воздействия. Специалисты считают, что правильный антицеллюлитный массаж необходимо делать с использованием масел, так как они представляют собой уже полностью готовые смеси, созданные непосредственно для антицеллюлитного массажа. По отзывам, антицеллюлитный массаж эффективно помогает избавиться от бугристости в наиболее проблематичных зонах без применения хирургических и аппаратных методик. Кроме того, антицеллюлитный массаж, как и другие виды массажа – процедура приятная и доставляет удовольствие. Обычно курсы массажа состоят из 10-15 процедур, в зависимости от степени поражения тела целлюлитом. Польза правильного антицеллюлитного массажа Антицеллюлитный массаж можно легко проводить и в домашних условиях. Регулярный и правильный массаж позволяет добиться следующих результатов: Улучшение обмена веществ между клетками и межклеточной жидкостью (активация процесса питания и обновления клеток); Улучшение капиллярного кровообращения (стимуляция микроциркуляции крови); Предотвращение образования процессов застоев в организме; Улучшение тока лимфы; Ускорение и облегчение вывода из организма лишней жидкости

(исчезновение отеков); Ускорение процесса заживления и регенерации тканей; Выведение шлаков из организма и расслабление мышц, поднятие тонуса

мышечной ткани; Соединительные ткани становятся более гибкими и эластичными; За счет улучшенного функционирования внутренних органов происходит открытие пор кожного покрова; В результате активной стимуляции сальных и гормональных желез происходит улучшение структуры кожи; Повышение иммунитета благодаря улучшенной работе лимфатической системы в организме. Техника антицеллюлитного массажа Во время проведения антицеллюлитного массажа необходимо соблюдать следующие правила: Перед проведением массажа необходимо хорошенько расслабить мышцы и тщательно их разогреть руками; Правильный антицеллюлитный массаж проводят легкими и плавными движениями. Массаж начинают с медленного темпа, постепенно его наращивая; Рекомендуется делать массаж минимум один раз в неделю на протяжении получаса; Все движения при выполнении массажа должны быть направлены снизу вверх; Запрещается массировать область паха, верхнюю внутреннюю часть бедер и подколенные впадины; Абсолютным противопоказанием к антицеллюлитному массажу является варикозное расширение вен и сердечно-сосудистые заболевания. Самыми распространенными техниками антицеллюлитного массажа являются: Поглаживание – легкие движения пальцев, с которых следует начинать любой массаж и которыми необходимо его заканчивать. Поглаживание существенно улучшает кровообращение в капиллярах; Растирание. Эта техника антицеллюлитного массажа схожа с поглаживанием, только при ней пальцы рук должны быть широко расставлены и плотно прилегать к коже. Растирание прекрасно повышает тонус кожи, способствует исчезновению подкожного жира, выводит лишнюю жидкость из организма. На ногах растирание делается снизу вверх, а на бедрах – круговыми движениями; Похлопывание – серия ударов различной силы и интенсивности. Удары необходимо наносить суставами пальцев, сжатых в кулак. Это самая эффективная техника против целлюлита; Надавливание. Может быть поверхностным или глубоким. При поверхностном надавливании кожу следует натягивать и отпускать, добиваясь размягчения целлюлитных участков. При глубоком надавливании двумя руками захватывают как можно больший участок целлюлитной зоны и разминают его, как тесто, постепенно сближая руки. Это активизирует деятельность сосудов и положительно влияет на соединительную ткань. Достаточно всего 10 минут в день подобного массажа, чтобы значительно улучшить состояние кожи. Приемы антицеллюлитного массажа в домашних условиях Целлюлит у каждой женщины может проявляться в разных местах. Так, у некоторых его можно наблюдать на ягодицах и бедрах, у других – на животе. Существует четыре самых эффективных приема антицеллюлитного массажа, которые очень легко выполнять в домашних условиях: Для бедер, коленей и ягодиц. Сложите вместе пальцы и массируйте пораженные зоны круговыми движениями, слегка нажимая. Можно подобный массаж делать как всеми пальцами рук, так и каждым по отдельности; Для бедер, живота и внутренней стороны рук. Крепко захватите кожу руками и разглаживайте

ее, продвигаясь снизу вверх. Кожу при этом следует энергично щипать, однако не перестарайтесь, чтобы не было кровоподтеков; Для живота, бедер и ягодиц. Сожмите руку в кулак и с силой проведите по коже от колена к

бедру, а затем в обратном направлении. Делайте такой прием до тех пор, пока не возникнет ощущение тепла, и кожа не начнет краснеть; Для живота, бедер и ягодиц. Образуйте большими и указательными пальцами треугольник и продвигайте его, надавливая, в направлении больших пальцев. Затем двигайте большие пальцы вверх. Это упражнение очень простое и эффективное, поэтому отлично подходит для проведения антицеллюлитного массажа в домашних условиях. Антицеллюлитный массаж щеткой Заслуженной популярностью пользуется массаж против целлюлита с применением массажной щетки с натуральной щетиной. Однако при проведении массажа с ее использованием следует придерживаться следующих правил: Самое оптимальное время для проведения массажа – перед сном. Если есть возможность, то можно делать процедуру и по утрам. Начинать массаж следует с более мягкой щетки, а заканчивать более жесткой; Щетка для проведения антицеллюлитного массажа должна быть сухой; Можно использовать вместо щетки вибромассажеры, однако они менее эффективны. Противопоказания к антицеллюлитному массажу Не рекомендуется делать антицеллюлитный массаж при следующих заболеваниях и состояниях: Тромбоз, варикозное расширение вен, тромбофлебит; Онкологические заболевания; Заболевания крови; Заболевания кожи; Период беременности; Менструация; Заболевания сердце