

## ВИДЫ МАССАЖА

**Гигиенический массаж.** Этот вид массажа служит для укрепления здоровья, сохранения нормального состояния организма, предупреждения заболеваний. Он бывает общим и частным, применяется отдельно или в сочетании с утренней гигиенической гимнастикой, в сауне или русской бане. Гигиенический массаж часто выполняется как самомассаж. Основные массажные приемы, используемые в нем: поглаживание, выжимание, разминание, растирание, вибрация, движения. Массаж в бане оказывает благоприятное воздействие на нервно-мышечную и эндокринную системы, улучшает подвижность в суставах, стимулирует обмен веществ в организме и улучшает деятельность органов Выделения. Вследствие этого массаж в бане может служить дополнительным средством для регулирования и снижения массы тела.

Массаж в бане проводится следующим образом: массируемый предварительно принимает душ, затем отправляется на 5-7 минут в парную (можно с веником), а в это время массажист в мыльной готовит место для массажа - несколько раз ошпаривает его горячей водой, затем приготавливает 1-2 тазика с горячей водой для нагрева скамейки в ходе массажа. После начала обильного потоотделения массируемый выходит из парной, обмывает тело теплой водой и ложится на приготовленное место. Массаж проводится по хорошо намыленному телу в положении лежа сначала на животе, затем на спине. Общая продолжительность массажа - в среднем 20-25 минут. Последовательность массирования частей тела такая же, как при обычном массаже. Во время массажа вследствие увеличения потоотделения у массируемого может возникнуть чувство охлаждения. В этом случае его согревают, поливая горячей водой.

Снижение массы тела при таком сочетании бани и массажа составляет в среднем 1 кг. Подобный массаж следует проводить не чаще одного раза в неделю.

### **Лечебный массаж**

Различают два вида лечебного массажа:

1. Лечебный европейский классический массаж
2. Рефлекторно-сегментарный массаж:
  - а) собственно сегментарный;
  - б) соединительнотканый;
  - в) периостальный;
  - г) Су-Джок-терапия;
  - д) пальцевый чжэнь (точечный китайский);
  - е) линейный (китайский по меридианам);
  - ж) до-ин (китайский, сочетающийся с комплексом упражнений);
  - з) туйна (древнекитайский),
  - и) шиацу (точечный японский);

#### **1. Лечебный европейский классический массаж**

**Лечебный массаж** - это массаж, применяющийся для ускорения восстановления функций органов и систем организма при их заболеваниях и травмах.

Как свидетельствуют литературные источники, этот вид массажа является наиболее древним средством утешения боли, служившим человеку еще в первобытной общине. В зависимости от характера функциональных нарушений лечебный массаж применяется в самых разных модификациях, имеет свою методику, показания и