

Школа Мастеров Массаж

Антицеллюлитный массаж

Выпускник: Чернецова Алёна Павловна

Преподаватель: Первухин Сергей Игоревич

г.Санкт-Петербург

2020

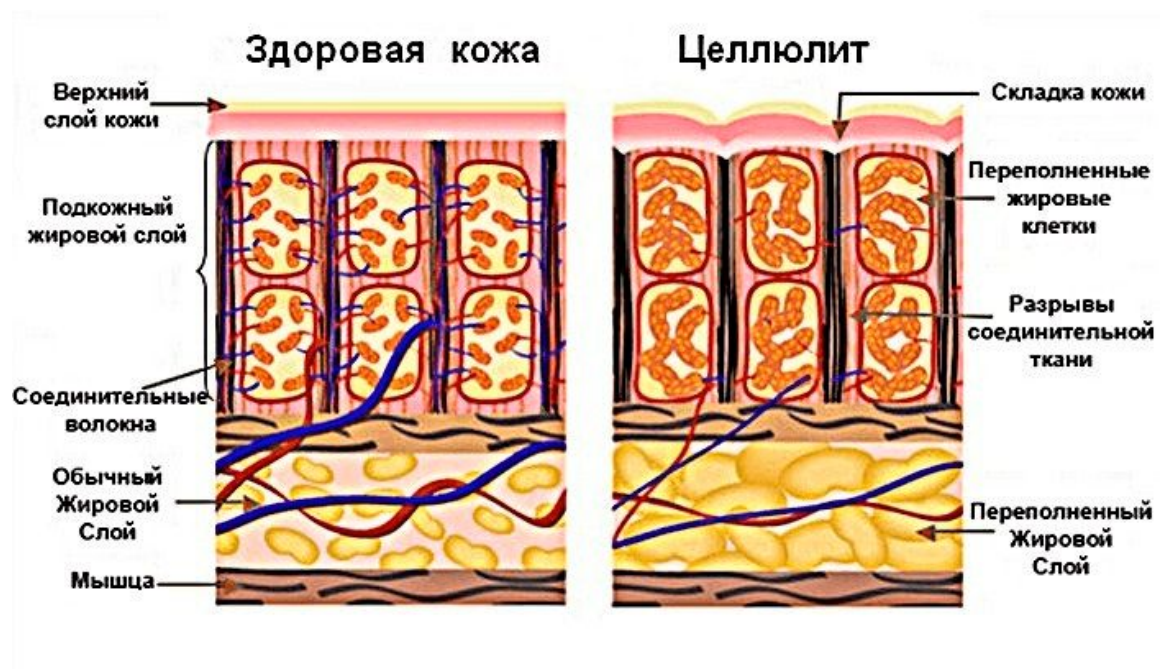
О г л а в л е н и е

Введение	3
Стадии развития целлюлита	4
Классический антицеллюлитный массаж	6
Показания и противопоказания к массажу.	7
Подготовка к массажу	9
Техника массажа	10
<i>Проработка ягодиц</i>	10
<i>Проработка бедра</i>	11
<i>Проработка голени</i>	12
<i>Завершение антицеллюлитного массажа</i>	13
Кремы и Аромомасла	14
Заключение	15
Список литературы	16

Введение

Целлюлит - это заболевание жировой подкожной клетчатки, при которой жировые клетки наполняются токсинами и увеличиваются в размере. Этому сопутствует нарушение циркуляции крови в пораженных целлюлитом участках, слабая соединительная ткань.

Механизм образования структурных изменений в подкожном слое таков: гиподерма, которая также называется подкожно-жировой клетчаткой, является местом синтеза жиров. Специальные клетки – адипоциты, способствуют расщеплению жира и выведению его в кровеносную систему. Когда происходит нарушение продукции адипоцитов, жир не может расщепляться в полной мере, он начинает давить на эпителиальный слой кожи изнутри, способствуя возникновению отечности и нарушению кровоснабжения подкожного слоя – из-за чего и появляется целлюлит. Затем адипоциты могут скапливаться и образовывать узелки, формируя фиброзный целлюлит, так называемую «апельсиновую корку».



По локализации, целлюлит обычно распространяется на нижних конечностях, бедрах, ягодицах, предплечьях.

Существует несколько причин возникновения целлюлита. Так как целлюлит – это отложение избыточного жира в подкожно-жировой клетчатке, то главными причинами его возникновения всё же являются: избыточный вес, гормональные нарушения, гиподинамия.

Стадии развития целлюлита:

Стадия 1. Носит название «мягкого целлюлита». Накопленная в адипоцитах вода сдавливает сосуды лимфатической системы, в итоге нарушается лимфоток и появляется отёк. Визуально изменения в кожных покровах не заметны, проявляются лишь при сжатии кожной складки. Подкожный жир носит гелеобразный характер, склонен к перемещению. Кожные покровы незначительно теряют эластичность, однако чувствительны к тактильным и температурным изменениям.

Стадия 2. Соединительные волокна, находящиеся вокруг адипоцитов, становятся плотными и твёрдыми. Формируется значительный отёк ткани. Растёт внутритканевое давление. Адипоциты увеличиваются в объёме и нарушается процесс расщепления жира. В итоге кожа теряет эластичность и при нажатии на неё остаются 8 следы. Визуально целлюлит ещё не заметен, появляются лишь отдалённые его признаки: бледность и рыхлость при сдавливании.

Стадия 3. Начало развития липосклероза. Происходит формирование микро узелков. Появляется «твёрдый целлюлит». Бугорки уже видны невооружённым глазом, отёк подкожной клетчатки становится отчётливым. Дискомфортные болевые ощущения при надавливании на кожу в поражённых целлюлитом местах.

Стадия 4. Это стадия образования фиброзного целлюлита. Твёрдые узелки, впадины и рыхлость заметны уже невооружённым глазом. Кожа отечная и бугристая. Отмечаются ощущения покалывания иголками, жара или холода в определенных участках. Происходят структурные деформации

подкожной клетчатки, атрофия жировой прослойки, лимфо – и кровоснабжение происходит лишь на 30%.

Классический антицеллюлитный массаж

Антицеллюлитный массаж – один из эффективных методов борьбы с целлюлитом. Он стимулирует кровообращение и отток лимфы в проблемных зонах, выводит лишнюю жидкость из организма, ликвидирует фиброзные образования и улучшает обменные процессы в подкожно-жировой клетчатке.

Массаж от целлюлита основан на воздействии на жировые клетки – адипоциты и гипоциты, которые накапливают и удерживают жировые отложения. Под давлением механической деформации кожи при массаже, эти клетки теряют целостность своей оболочки и больше не в состоянии удерживать жир. Он становится менее твердым и вымывается из жировой ткани вместе с лимфой.

Антицеллюлитный массаж позволяет воздействовать на «апельсиновую корку» локально – точечно, при этом происходит местный разогрев кожи. Температура ткани увеличивается на 1,5 – 2°C, что способствует лучшему кровоснабжению и лимфотoku, тем самым повышая эффективность процедуры.

Антицеллюлитный массаж бывает мануального (ручного) и аппаратного типа.

При мануальной массаже проблемные участки в начале смазываются кремами, гелями или маслами, которые разогревают кожный покров. После этого, с помощью поглаживания, растирания, разминания, вибрации и прочих действий, массаж приводит кожу в порядок. Процедура относительно болезненна и после нее могут наблюдаться отеки, покраснения, синяки.

Для наилучшего результата антицеллюлитный массаж важно проводить курсами: 10–14 процедур через 1–3 дня. Оптимальный перерыв между курсами — от трёх до шести месяцев.

Показания и противопоказания к массажу

Основные показания для выполнения антицеллюлитного массажа выглядят следующим образом:

- целлюлит на любой стадии;
- скопление жировых отложений на бёдрах, животе, ногах, руках или спине;
- нарушенный внутриклеточный метаболизм;
- нарушение функционирования толстой кишки;
- дряблая дерма;
- постоянные отеки;
- плохое функционирование иммунной системы.

Массаж от целлюлита оказывает на кожу мощное механическое воздействие, поэтому, естественно, имеет определённые противопоказания:

- Инфекционные заболевания, которые, как правило, сопровождаются высокой температурой тела.
- Кожные высыпания вне зависимости от природы их появления.
- Болезни, сопровождающиеся тонкостью сосудистых стенок и повышенной/пониженной свертываемостью крови.
- Психические заболевания.
- Беременность.
- Лактация.
- Сердечные патологии.
- Опухоли доброкачественной или злокачественной природы
- Высокое давление (гипертония).
- Дерматит, экзема, псориаз и другие кожные заболевания.
- Менструация.

Противопоказания при выполнении процедуры в области живота:

- тошнота,
- рвота,
- болезни желудочно-кишечного тракта,
- болезни мочеполовой и репродуктивной систем.

Подготовка к массажу

Перед началом массажа необходимо разогреть руки, потерев их друг о друга. Ладони не должны быть холодными или влажными. Антицеллюлитный массаж — очень динамичная процедура, которая требует силы рук и выносливости. Важно не халтурить и не сокращать время упражнений. Во время массажа проблемные участки должны быть максимально расслаблены. Нельзя массировать область паха, верхнюю внутреннюю часть бедер вокруг лобка и подколенную впадину. Необходимо контролировать интенсивность движений. Если давить на кожу слишком сильно, могут остаться синяки. Во время первого сеанса касания кожи легкие, нагрузка увеличивается постепенно.

Акцент в антицеллюлитном массаже делается не на силе давления самой по себе, а на увеличении кровотока. Кожа должна стать горячей, покраснеть — в этом случае всё делается правильно.

Техника массажа

Антицеллюлитный массаж базируется на приемах классического массажа и включает в основном приемы, связанные с захватом мягких тканей и интенсивным воздействием на них.

Каждое упражнение нужно выполнять 1–1,5 минуты. Если хочется разнообразия, можно сделать несколько подходов по 30 секунд.

Проработка ягодиц:

1. Круговые поглаживания. Легкими круговыми движениями намазать крем или масло по поверхности ягодиц.

2. Боковые переборы. Захватите и легко разомните пальцами кожу и подкожные ткани. Это запускает процесс притока крови.

3. Выжимания. С помощью запястья или пальцев продавите ткани ягодицы. Можно делать выжимания как одной рукой, так и двумя — как кому удобнее. Проработайте все участки ягодицы, а потом сделайте пару круговых поглаживаний.

4. Круговое пиление. Поставьте ребро одной ладони под ягодицей, другой — ближе к пояснице. Выполняйте круговые движения, постепенно сводя руки к центру ягодицы.

5. Выжимания с помощью предплечья. С нажимом проведите предплечьем от нижней части ягодицы к пояснице. Это упражнение позволяет визуально подтянуть кожу и сделать попу более упругой.

6. Пощипывания. Разновидность разминания. Лёгкими быстрыми пощипываниями, захватывая достаточно большие — сантиметров 3–5 в ширину — участки кожи, обработайте ягодицу. Важно не щипать слишком сильно, чтобы не оставлять синяков.

7. Похлопывания. Сомкнутыми пальцами обеих рук быстро взбивайте кожу на ягодице. Завершите упражнение легким круговым поглаживанием.

8. Поиск и проработка триггерных точек.

Триггерные точки — это воспаленные участки, которые затрудняют питание и правильную работу мышцы. Наложите кончик среднего пальца на указательный и выполняйте круговые движения, продавливая кожу. Триггерные точки отреагируют болью. Повторите перечисленные упражнения для второй ягодицы.

Проработка бедра:

1. Переборы большими пальцами. Обхватите бедро обеими ладонями так, чтобы большие пальцы оказались по центру задней части. Постепенно двигая руки вверх, круговыми движениями больших пальцев разомните кожу.

2. Гребневидные поглаживания. Выполняются с помощью костяшек пальцев, так что не забудьте дополнительно нанести на них немного крема или масла. Круговыми движениями обеих рук проработайте бедро, постепенно поднимаясь от коленной впадины вверх, к ягодице. Затем можно вернуться вниз, чтобы повторить упражнение. Завершите круговыми поглаживаниями.

3. Выжимания пальцами. Обхватите бедро большими и указательными пальцами обеих рук (одна рука под ягодицей, другая — над коленной впадинкой) и лёгкими пощипывающими движениями, постепенно сближая руки, проводите массаж. Выполнять разминания нужно достаточно быстро, но не слишком сильно, чтобы не травмировать и не раздражать кожу.

4. Выжимания кулаком с отягощением. Это основное упражнение, которое и позволит тщательно проработать бедро. Сожмите правую руку в

кулак, установите её на нижнюю часть задней поверхности бедра (над коленной впадиной) костяшками вниз. Сверху наложите левую руку для отягощения и с усилием ведите кулаком вверх, в сторону ягодиц. Если движение вызывает сильный дискомфорт, согните прорабатываемую ногу в колене и поднимите ступню.

5. Боковые переборы. Упражнение, аналогичное тому, что выполнялось на ягодицах.

6. Поглаживания внутренней части бедра. Выполняйте раскрытой ладонью от колена вверх, в сторону лимфатических узлов. Внутренняя часть бедра очень чувствительна, поэтому работать с ней нужно очень аккуратно: никаких сильных разминаний, перекручиваний, щипков и так далее.

7. Спиралевидные движения. Выполняйте пальцами (сомкнутыми указательным, средним, безымянным), опять-таки поднимаясь снизу вверх.

8. Поиск и проработка триггерных точек. Используйте локоть, потому что на бедре мышцы достаточно сильные и плотные и двумя пальцами (как делалось в случае ягодицы) проработать их будет нелегко. Установите локоть на заднюю часть бедра (под ягодицей) и круговыми движениями начните потихоньку спускаться к колену. Чтобы уменьшить дискомфорт, можно опять-таки согнуть ногу. Это упражнение лучше повторить несколько раз, с каждым разом чуть увеличивая интенсивность воздействия.

9. Пощипывания и похлопывания. Легко «взбейте» сомкнутыми пальцами заднюю поверхность бедра. Повторите упражнения для другой ноги.

Проработка голени:

1. Поглаживания. Выполняйте их пальцами и ладонями, круговыми движениями легко передвигаясь от ступни к колену.

2. Переборы большими пальцами. Обхватите обеими ладонями голень, установите большие пальцы по центру и переборами разминайте кожу, двигаясь вверх. Голени очень чувствительны, поэтому регулируйте силу воздействия. Работайте аккуратно, а нагрузку увеличивайте постепенно

3. Гребневидные поглаживания. Выполняются костяшками пальцев, как ранее на бедре.

4. Выжимания запястьем. Наложив запястье на заднюю поверхность голени над пяткой, двигайтесь снизу вверх, продавливая кожу. Свободной рукой стоит придерживать стопу, чтобы не оказывать лишнее давление на сустав.

5. Выжимания кулаком. Положите кулак на заднюю поверхность голени над пяткой и, двигаясь вверх, разминайте кожу костяшками пальцев.

6. Выжимания большим пальцем. Обхватите нижнюю часть голени ладонью, установите большой палец под углом к ней. Перемещая ладонь вверх, разомните большим пальцем кожу. Это упражнение можно выполнять двумя руками.

7. Переборы. Обхватите голень ладонями обеих рук и, работая пальцами, перебирайте ткани сверху вниз. Затем поднимитесь вверх.

8. Пощипывания. Пальцами, мелкие, но быстрые. Повторите упражнения для другой ноги.

Завершение антицеллюлитного массажа:

Выжимания по всей ноге. Обхватите ладонью или двумя ногу и с усилием ведите руки вверх. В области колена снизьте нагрузку, на бедре — вновь увеличьте. Для других проблемных зон — передней части бёдер, живота и верхней части рук — используются те же приёмы.

Кремы и Аромомасла

Для массажа используют антицеллюлитные кремы и аромомасла, которые увеличивают эффективность массажа в два-три раза, обогащают и усиливают лечебные свойства массажа, действие масел продолжается и после окончания процедуры массажа.

Антицеллюлитные эфирные масла: грейпфрут – 10 капель; герань – 8 капель; бергамот – 10 капель; корица – 3 капли; мускат – 5 капель.

Количество каждого из аромомасел приведено в расчете на 1 чайную ложку основы(миндальное масло, жожоба, зародышей пшеницы).

Смесь масел для массажа при целлюлите: 15 мл. масла-основы, 4 капли можжевельника, 3 капли кипариса, 3 капли пачули и 4 капли апельсина сладкого.

Для антицеллюлитного массажа можно использовать мед, в который добавляют эфирные масла. Смесь наносят на проблемные места и выполняют массаж.

Вот некоторые смеси используемые при антицеллюлитном массаже:

1. 3 чайные ложки меда, 2 капли лавандового, 2 капли эвкалиптового и 5 капель лимонного масел.

2. 3 чайные ложки меда, 4 капли мятного, 2 капли лавандового и 4 капли лимонного масел.

3. 3 чайные ложки меда, 5 капель апельсинового, 2 капли эвкалиптового и 5 капель лимонного масел.

4. 3 чайные ложки меда, по 4 капли лимонного и апельсинового масел.

Сначала нужно смешать между собой масла, а затем добавить мед и перемешать тщательно полученную массу.

Заключение

Антицеллюлитный массаж является одним из самых популярных способов борьбы с «апельсиновой коркой». Добиться наибольшей эффективности можно совмещая его с занятиями спортом, антицеллюлитными ваннами, обертываниями и другими процедурами. К тому же, массаж дает общеукрепляющий, иммуностимулирующий и тонизирующий эффект для всего организма.

Необходимо учитывать, что антицеллюлитный массаж показывает хороший и долговременный результат исключительно при регулярном выполнении.

Список литературы

- Гурвич М.М. "Диета для здоровья". 1997. Москва, Изд. "ТЕРРА"
- Ермакова Н. Ю. Новейшая энциклопедия массажа - М.: ООО "Дом Славянской книги", 2019. - 576 - 583 с.
- <https://was.media/2017-06-28-celljunit/>
- <https://procellulite.ru/stadii/>
- <https://massagemaster.online/>
- Артур Безуглый, "Комплексные методы лечения целлюлита с использованием аппаратной физиотерапии", "Kosmetik International" №6. 2005
- Илья Тираспольский, "Лишний вес и целлюлит", "Kosmetik International" №2. 2005