

# Классический массаж тела

**Массаж** – это эффективное средство в борьбе за упругую и мягкую кожу, за красивую фигуру и здоровое тело, за лицо без морщинок и стройные ноги. Массаж поможет восстановить нервную систему, отдохнуть после напряженного трудового дня, создаст ощущение уюта и расслабленности.

Исторические документы рассказывают о том, что массаж был известен даже у первобытных народов. Им пользовались туземцы различных племён Африки и Южной Америки. Есть литературные сведения об использовании массажа за много тысячелетий до нашей эры.

На Руси при лечении ревматизма и травм растирали суставы и разминали мышцы, использовали мази, жиры и различные травяные отвары.

Основные принципы классического массажа появились еще в 19-ом веке, в России. Классический массаж, как самый распространенный по всему миру, до сих пор называют русским. Большой вклад в развитие классического массажа внес также швед Хенрик Линг. Он впоследствии стал родоначальником шведской модели классического массажа.



**Классический массаж** – это совокупность приемов механического воздействия на участки тела человека, которые проводит массажист руками или специальными аппаратами.

Русский классический массаж в Европе признается как одна из эффективных лечебных методик, которые применяются при болезнях суставов, патологических процессах в позвоночнике, травмах мышц и сухожилий.

Массаж используется не только как метод лечения, но и для профилактики разного рода заболеваний. Тем более, что современный образ жизни не позволяет быть абсолютно здоровым: минимальная подвижность, вредная пища, неблагоприятная экология в целом негативно отражаются на нашем организме.

В зависимости от потребностей клиента, а также от того, какими техниками владеет массажист, классический массаж может быть как довольно нежным и неторопливым, так и очень интенсивным и жестким. Стоит заранее сообщить специалисту какой стиль вам предпочтительнее.

Во время сеанса специалист обязательно смазывает тело клиента массажным маслом. Затем он выполняет определенные массажные движения различной силы и в разных ритмах – они разогревают мышечные ткани, расслабляют зажатые мышцы, снимают напряжение. Классический массаж также способствует релаксации – как физической, так и психологической.

Массаж оказывает разностороннее влияние на организм человека, и прежде всего **на нервную систему**. Под воздействием массажа возбудимость нервной системы может повышаться или понижаться в зависимости от ее функционального состояния и методики воздействия. Массаж определенных сегментарных зон вызывает разнообразные ответные реакции соответствующих внутренних органов – сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения.

Изменяя характер, силу и продолжительность массажного воздействия, можно изменять функциональное состояние коры

головного мозга, снижать или повышать общую нервную возбудимость, усиливать глубокие и оживлять утраченные рефлексы, улучшать трофику тканей и деятельность различных внутренних органов, тканей. Глубокое влияние оказывает массаж на периферическую нервную систему, ослабляя или прекращая боли, улучшая проводимость нерва, предупреждая или уменьшая вазомоторные чувствительные и трофические расстройства, развитие вторичных изменений в мышцах и суставах на стороне поврежденного нерва.



**Массаж оказывает многообразное физиологическое воздействие на кожу:**

- она очищается от отторгающихся роговых чешуек эпидермиса, а вместе с ними – от посторонних частиц, попавших в поры кожи, от микробов, обычно находящихся на поверхности кожи;
- улучшается секреторная функция потовых и сальных желез, их выводные отверстия освобождаются от секрета;
- активизируется лимфо- и кровообращение кожи, устраняется влияние венозного застоя, усиливается кровоснабжение кожи и, следовательно, улучшается ее питание; в результате бледная,

сухая кожа • делается упругой, нормализуется ее цвет, значительно повышается сопротивляемость механическим и температурным воздействиям;

- повышается кожно-мышечный тонус – кожа становится гладкой, плотной и эластичной;

- улучшается местный обмен, что сказывается и на общем обмене, так как кожа принимает участие во всех обменных процессах в организме.

Массаж прежде всего оказывает влияние на капилляры кожи, значение которых для организма чрезвычайно велико. В капиллярах происходит обмен между кровью и окружающими тканями (точнее, лимфой), через стенку капилляров происходят отдача кислорода и питательных веществ в ткани, переход углекислого газа и продуктов обмена в кровь.

Раскрытие резервных капилляров под влиянием массажа способствует улучшению перераспределения крови в организме и облегчает работу сердца при недостаточности кровообращения.

Массаж оказывает прямое и рефлекторное воздействие **на местное и общее кровообращение**. Ритмические массажные движения значительно облегчают продвижение крови по артериям и ускоряют отток венозной крови.

Большое влияние оказывает массаж **на циркуляцию лимфы**, которая, как и кровь, находится в состоянии постоянного обмена с тканями. Под влиянием массажных движений (например, поглаживаний) в центростремительном направлении кожные лимфатические сосуды легко опорожняются, ток лимфы ускоряется. Кроме прямого воздействия на местный лимфоток, массаж оказывает рефлекторное воздействие на всю лимфатическую систему, улучшая тоническую и вазомоторную функции лимфатических сосудов.

Массаж оказывает значительное влияние **на окислительно-восстановительные процессы в мышцах**, увеличивая приток кислорода и улучшая ассимиляторную функцию клеток мышечной

ткани. Под влиянием массажа повышаются тонус и эластичность мышц, улучшается их сократительная функция, возрастают сила и работоспособность, а также ускоряется восстановление работоспособности после усиленной физической нагрузки.

Массаж благотворно сказывается **на функции суставов и сухожильно-связочного аппарата**. Под влиянием массажа улучшается кровоснабжение сустава и периартикулярных тканей, увеличиваются эластичность и подвижность связочного аппарата.

Таким образом, массаж показан всем здоровым людям, его также применяют для лечения ряда заболеваний.

### **ОСНОВНЫМИ ПОКАЗАНИЯМИ К КЛАССИЧЕСКОМУ МАССАЖУ ЯВЛЯЮТСЯ:**

- остеохондроз и другие заболевания опорно-двигательного аппарата, сопровождающиеся болевыми ощущениями в области поясницы, шеи и других отделов позвоночника;
- головные боли неясного генеза;
- последствия травм, ушибов, вывихов, переломов (для скорейшего заживления тканей);
- некоторые сердечные патологии, в том числе хроническая сердечная недостаточность, повышенное/пониженное артериальное давление, стенокардия;
- расстройства в работе пищеварительной системы, связанные с дисфункцией толстого кишечника, а также язвенные поражения;
- болезни органов дыхания (хронический бронхит, бронхиальная астма).

### **ПРОТИВПОКАЗАНИЯ:**

- лихорадочные состояния;
- болезни крови и сосудов головного мозга;
- инфекционные заболевания кожного покрова, волос, ногтей (особенно грибковые инфекции);
- новообразования злокачественной природы возникновения (при наличии доброкачественных опухолей массаж не проводится в зонах, в которых они расположены);
- печеночная, почечная недостаточность;

- психические расстройства, сопровождающиеся чрезмерным возбуждением.

До классического массажа не допускаются пациенты с простудными заболеваниями, в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, а также люди, недавно перенесшие инфаркт миокарда или имеющие осложнения после проведенного оперативного вмешательства.

В нашем центре классический массаж выполняется по **авторской методике**, разработанной нашими специалистами. В зависимости от показаний и предпочтений, мы предложим вам общий (массаж всего тела), либо местный массаж (массаж отдельных частей тела), исполним его либо отдельно, либо в комплексе с другими процедурами для достижения максимальной эффективности. Техника исполнения классического массажа подбирается каждому пациенту индивидуально.

**Стоит обязательно сообщить специалисту о наличии у вас противопоказаний к массажу.**

**Забронируйте время визита по телефону +7-918-766-17-80  
или отправьте заявку онлайн**

**Записаться на прием**

