

## **Рабочая программа Антицеллюлитный массаж**

### **Что представляет собой антицеллюлитный массаж.**

Данный вид массажа представляет собой процедуру, во время которой на поражённые места воздействуют механически. **Это позволяет бороться с «апельсиновой коркой» локально, чем вправе похвастаться немногие другие методики.** При осуществлении процедуры могут использоваться ложки, специальные щётки и другие приспособления. Кроме того, массаж делают руками с применением мёда или масла.

### **Принцип действия**

На протяжении всего сеанса массажа ткани активно прогреваются, а прилив крови к клеткам значительно ускоряется. Благодаря этим процессам происходит восстановление нарушенной структуры подкожно-жировой клетчатки, а значит устраняется основная причина возникновения «апельсиновой корки». Кроме того, такой массаж оказывает на организм следующее влияние:

- 1) уменьшает размеры уже имеющихся бугорков и препятствует возникновению новых;
- 2) выравнивает кожу;
- 3) нормализует функционирование сальных желез. Нарушение работы последних может привести к накоплению шлаков и других вредных веществ в клетках. Эти отложения служат предпосылкой к образованию «апельсиновой корки»;
- 4) раскрывает поры и насыщает ткани кислородом;
- 5) борется с отёчностью, поскольку способствует выведению излишков влаги из тканей;
- 6) тонизирует мышцы. Массаж не является физическим упражнением, скажете вы. Да, но во время процедуры происходит непроизвольное сокращение мышц, которое при регулярном проведении сеанса приводит их в тонус;
- 7) способствует улучшению функционирования иммунной системы. Ослабленная защита организма может привести к сбою работы всех внутренних органов. Подобные процессы неизменно провоцируют нарушение кровотока, а значит, и целлюлит;
- 8) ускоряет процесс регенерации тканей. Своевременное обновление клеток дермы играет большое значение при лечении и профилактике целлюлита;
- 9) способствует выведению шлаков и токсинов из клеток;
- 10) не позволяет образоваться застою лимфотока. Последний приводит к накоплению и отложению вредных веществ в тканях;
- 11) улучшает работу желудочно-кишечного тракта. От нормального функционирования пищеварительной системы зависит общее состояние организма, в том числе и здоровье кожи;

12) разгоняет метаболизм внутри клеток. Это очень важно, поскольку при хорошем обмене веществ не могут произойти структурные изменения в подкожно-жировой клетчатке.

### **Разновидности антицеллюлитного массажа**

Наиболее популярными и эффективными разновидностями антицеллюлитного массажа являются:

**Вакуумный.** Для проведения сеанса необходимо приобрести специальные медицинские приборы — банки. Последние могут быть выполнены из стекла, резины, силикона или латекса. Во время процедуры банки «пристают» к проблемным местам, а затем всасывают внутрь себя несколько сантиметров дермы. Именно за счёт этого процесса создаётся вакуумное пространство внутри прибора, оказывающее мощное механическое воздействие на обрабатываемую поверхность. **Интересно, что баночный массаж считается одной из самых опасных методик избавления от «апельсиновой корки» и может спровоцировать множество побочных эффектов: от мелких кровоподтёков до внушительного размера гематом.** По этой причине перед тем, как начать практиковать процедуру, следует обязательно обратиться к специалисту.

**Ручной.** Для осуществления данной методики нет необходимости приобретать никакие дополнительные приспособления. Вам понадобятся только собственные руки и косметическое средство для лучшего скольжения. В зависимости от выбора последнего ручной массаж делят на две основные разновидности:

1) **классический.** Для его осуществления используется натуральное базовое масло. Продукт может быть сделан из жожоба, персика, оливы, кокоса, карите, льна, виноградной косточки и других ингредиентов. Главное — не используйте эфиры. Дело в том, что эти вещества являются очень концентрированными и при неправильном применении могут вызвать ожоги и другие неприятные последствия. Однако бояться добавлять несколько капель эфирного масла к основному составу не стоит. Для борьбы с целлюлитом подойдёт выжимка из апельсина, лимона, герани, пачули и некоторых других продуктов. Во время процедуры выполняют лёгкие пощипывания, поглаживания, похлопывания, захваты и зажимы. Двигаться на протяжении всего сеанса следует от периферии к центру (от боков к пупку) и снизу вверх (от голеней к бёдрам). Избегайте области паха, сгибов коленей и внутреннюю сторону бедра. Эти места обладают особой чувствительностью, а механическое воздействие на них может вызвать сильный дискомфорт. Основным плюсом методики классического ручного массажа является удобство и простота её выполнения;

2) **медовый.** Название говорит само за себя, для осуществления процедуры понадобится натуральный жидкий продукт пчеловодства. Мёд сильно разогревает кожу, а также питает её витаминами и другими полезными компонентами. Благодаря этим свойствам продукта на протяжении сеанса не только происходит улучшение кровотока, но и возникают качественные изменения в структуре дермы. Именно поэтому при

регулярном выполнении медового массажа поверхность тела приобретает здоровый цвет и гладкость. Кроме того, продукт пчеловодства имеет свойство вытягивать из клеток шлаки, токсины и другие вредные вещества. За счёт этого функционирование кожи улучшается, что способствует быстрому и качественному устранению целлюлита. Помните, что мёд является сильным аллергеном, из-за чего перед его использованием не лишним будет посетить косметолога или дерматолога.

**Сухое растирание.** Для осуществления методики необходимо приобрести массажную щётку или варежку. Все приспособления должны быть выполнены исключительно из натурального материала. Массаж проводится только на сухой коже, поскольку влажную дерму легко травмировать жёсткой щетиной. Основной плюс методики заключается в её удобстве. Сухое растирание можно делать даже в дороге или вдали от благ цивилизации. Главное — возьмите с собой необходимые приспособления. Кроме того, методика не требует смывания остатков косметических продуктов с кожи. Дело в том, что никакие средства при выполнении массажа не используются.

**Метод Коха.** Разработан немецким косметологом. Во время массажа используются обыкновенные столовые ложки, которые оказывают механическое воздействие на поражённые целлюлитом зоны. Приборы для осуществления методики найдутся в каждом доме, что является несомненным плюсом. Интересно, что массаж по методике Коха рекомендуется делать рано утром.

**Показания и противопоказания к проведению процедуры антицеллюлитного массажа.**

Основные **показания** для выполнения антицеллюлитного массажа:

- 1) целлюлит на любой стадии;
- 2) скопление жировых отложений на бёдрах, животе, ногах, руках или спине;
- 3) нарушенный внутриклеточный метаболизм;
- 4) нарушение функционирования толстой кишки;
- 5) дряблая дерма;
- 6) постоянные отёки;
- 7) плохое функционирование иммунной системы.

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

1) инфекционные заболевания, которые, как правило, сопровождаются высокой температурой тела. Последняя при выполнении массажа, особенно медового, может подняться, что усугубит ситуацию;

2) кожные высыпания вне зависимости от природы их появления. При выполнении массажа вы можете перенести инфекцию (если она есть) с одного участка тела на другой, что негативно скажется на состоянии дермы;

3) болезни, сопровождающиеся тонкостью сосудистых стенок и повышенной/пониженной свёртываемостью крови. К таковым относятся: атеросклероз, тромбофлебит, варикоз и другие. Массаж способствует

активному притоку крови к обрабатываемой области. В связи с этим происходит повышение нагрузки на сосуды, из-за чего течение заболеваний может усугубиться;

4) психические заболевания. На протяжении сеанса могут быть задеты и простимулированы биоактивные точки на теле. Это, в свою очередь, нередко приводит к неадекватной реакции психически больного человека;

5) беременность. При осуществлении любого из видов антицеллюлитного массажа есть риск повышения тонуса матки. Этот процесс может привести к выкидышу;

6) лактация. Регулярное проведение процедуры может спровоцировать уменьшение количества молока в груди;

7) сердечные патологии. Во время сеанса повышается нагрузка на жизненно важный орган, из-за чего течение заболеваний может усугубиться;

8) опухоли доброкачественной или злокачественной природы;

9) высокое давление (гипертония);

10) дерматит, экзема, псориаз и другие кожные заболевания.

11) менструация. Перегрев репродуктивных органов в этот период может плохо сказаться на здоровье девушки.

Существуют также отдельные противопоказания для проведения антицеллюлитного массажа, которые актуальны только при выполнении процедуры в области живота:

1) тошнота;

2) рвота;

3) болезни желудочно-кишечного тракта;

4) болезни мочеполовой и репродуктивной систем.