

Методика массажа лица (пластический гидромассаж)

В данной методике дается краткое описание массажных приемов, которые можно осуществлять при помощи специализированной сетки для массажа лица, являющейся дополнительным комплекующим элементом к гидромассажеру «Душ Алексеева». Иллюстрации, показывающие направление движений при проведении каждого из приемов, находятся на обратной стороне данного методического пособия.

Указанные приемы являются общими для молодого и пожилого возраста.

1. Разминание края трапецевидной мышцы от плечевого сустава вверх. Разминание трапецевидной мышцы действует успокаивающе на все проходящие нервные окончания шейного сплетения, кожного, шейного, малого и большого затылочного нервов, на кожные ветви лицевого нерва.

2. Разминание мышц шеи. Массаж шеи делается для уничтожения застойных явлений, для улучшения крово- и лимфообращения шеи и головы.

3. Массаж по ходу лицевой и яремной вены. Помогает венозному оттоку, оказывает успокаивающее действие. Надо строго следовать по массажной линии, не вести движение близко к крыльям носа и по носогубной складке.

4. Массаж кожной шейной мышцы. Производят снизу вверх в целях противодействия постоянному опущению вниз тканей лица.

5. Круговое поверхностное растирание кожной шейной мышцы. Растирания вызывают большую гиперемию (расширение кровеносных сосудов), большее действие оказывают на сальные железы, освобождая выводные протоки.

При необходимости дополнительной очистки жирной или комбинированной кожи лица (Т-зоны) следует использовать насадку «разглаживающий утюжок» или использовать следующий массажный прием.

6. Круговое растирание мышц: подбородочной (опускающей углы рта), смеха, круговой мышцы рта (поднимающей верхнюю губу).

Растирание, усиливая гиперемию, способствует как механическому удалению секрета, рассасыванию, так и регулированию деятельности сальных желез. На верхней губе растирания имеют важное значение для разглаживания мелких преждевременных морщинок.

7. Массаж мышцы, сморщивающей нос, поднимающей крыло носа и угол рта, большой

и малой скуловых, височной и круговой мышцы глаза.

8. Круговое стаккато. Необходимо при отеках лица.

9. Пластическое проминание. Необходимо следить, чтобы струя глубоко проминала ткани, для этого надо держать ее строго перпендикулярно к коже, струя должна последовательно, не отрываясь, провести массажную линию на щеке, остерегаться грубых рывков, важна плавность передвижения. Этот массажный прием сокращает растянутые мышцы кожи, укрепляет их и подтягивает.

10. Волнообразное продольное поглаживание лобной и височной мышцы. Этот прием проводится не один раз, его целесообразно использовать на протяжении всего сеанса массажа 3-4 раза. Этот прием массажа способствует лучшему выведению в венозные сосуды продуктов обмена, что чрезвычайно важно при проведении пластического гидромассажа.

11. Волнообразный массаж мышц нижней части лица и шеи. Движения медленные. Этот массаж важен для предупреждения опущения треугольной и жевательной мышц, для укрепления шеи и предупреждения образования второго подбородка. Нельзя вести струю по костному краю нижней челюсти, движения должны быть достаточно широкими.

12. Круговое растирание лба и мышц: височной, лобной, околоушной жевательной фасции. Надо тщательно проводить растирание височной мышцы, так как от недостатка крепости волокон зависит образование морщинок в углу глаз — гусиных лапок.

ВНИМАНИЕ! Массаж проводится при минимальном напоре воды (кран открывается «чуть-чуть»).

Производитель – ООО НПП «Гидриатика»® (г.Пенза).

Заказать «Душ Алексеева» и сетки можно:

1. на сайте: www.hidriatika.ru, душ-алексеева.рф
2. электронной почтой hidriatika@bk.ru,
3. по адресу: 440000, г. Пенза, а/я 124;
4. по тел.: 8 (8412) 20-45-46.

в Москве: тел. 8 (495) 64-88-353 - Александр
8 (495) 724-15-41

Представительство в г. Новороссийске:

тел.: 8 (8617) 72-11-33
8-918-474-06-68

Телефоны представительств в других городах и странах ищите на сайте www.hidriatika.ru

Приглашаем к сотрудничеству: 8 (8412) 20-45-46

МЕТОДИКА МАССАЖА ЛИЦА

На этой странице изображены направления массажных движений, которые следует выполнить при массаже с помощью дополнительной специализированной сетки для массажа лица к гидромассажеру «Душ Алексеева». Текст инструкций и пояснений к каждой картинке расположен на обороте.

