

## **Самомассаж рук.**

Самомассаж рук оказывает позитивное воздействие на функционирование внутренних органов. С помощью массажа можно улучшить кровоснабжение, уменьшить застой венозной крови в руках, а также активизировать работу сальных и потовых желез. Массаж рекомендуется делать каждый день перед сном, смягчая руки увлажняющим кремом.

### **Полезьа массажа.**

Массаж способен улучшать кровообращение и способствовать благотворному обеспечению внутренних органов кислородом. А самое главное — приносит расслабление. Особенно после тяжелого рабочего дня либо в стрессовой ситуации, когда невозможно найти выход из положения. Поможет снять не только напряжение, но и расслабиться и ощутить теплоту и комфорт.

Уникальность самомассажа заключается в том, что делать его можно в любом месте, где бы вы ни находились — на работе, в офисе, в деловой обстановке.

Подходящий период для массажа — это утро или вечер. Утром рекомендуется выполнять процедуру не более трех минут, а в вечернее время — 10–15 минут. Для того чтобы максимально эффективно проводить массаж кистей, необходимо знать, какие пальцы отвечают за органы и части тела:

1.Большой. Указывает на состояние легких и бронхов. Разминание верхней части фаланги и ногтя большого пальца помогает облегчить приступы кашля и астмы.

2.Указательный палец. Отвечает за функционирование желудочно-кишечного тракта. С помощью массажа точной зоны можно оказывать влияние на различные органы: печень, желчный пузырь и желудок. На эти органы воздействует массаж середины фаланги, на работу толстого кишечника влияет растирание зоны между большим и указательным пальцами.

3.Средний. Отвечает за работу кровеносной системы.

4.Безымянный. Работу нервной системы легко контролировать с помощью массажа этого пальца. Во время депрессий, стрессов, тяжелых жизненных ситуаций и событий массировать палец рекомендуется ежедневно.

5.Мизинец. Отражает работу сердца и кишечника. Регулярное массирование мизинца на обеих руках поможет избавиться от частых запоров и аритмии сердца.

### **Противопоказания.**

Все здоровые люди могут посещать курсы массажа или же заниматься его проведением самостоятельно. Продолжительность первого сеанса должна

быть короткой, а в дальнейшем можно постепенно увеличивать длительность. Но иногда процедура может быть категорически запрещена, при наличии следующих заболеваний и патологий:

- психических;
- венерических;
- воспалительных процессов;
- гнойных процессов;
- кожных аллергических реакций;
- артрита.

***Поэтому перед тем как выполнять ту или иную процедуру, следует обратиться к врачу за консультацией, чтобы не нанести вред здоровью и не обострить хронические заболевания.***

### **Основные техники выполнения.**

Начинать процедуру рекомендуется с легкого поглаживания кистей рук. Приступая к массажу, необходимо помнить о последовательных этапах выполнения процедуры:

1.Очищение является одним из обязательных условий перед проведением самомассажа. Мыть руки рекомендуется смягчающим мылом с нейтральным уровнем pH. Процедура проводится не менее 20 секунд для того, чтобы смыть всю грязь. После этого нужно промокнуть руки полотенцем.

2.Массирование. Перед выполнением самомассажа нужно разогреть кожу. Тыльную сторону правой ладони растирать левой рукой, а потом повторить действие с левой ладонью. Для растирания ладоней можно также воспользоваться махровым полотенцем.

3.Разминание суставов. После легкого массирования нужно размять кисть рук изнутри. Для этого достаточно сжать руку в замок на 15 секунд. Действие желательно повторить 5 раз. Потом можно поднять руки и выполнять круговые движения кистью рук на протяжении 2–3 минут.

4.Разминание фаланг. Рекомендуется выполнять вращательные и вытягивающие движения пальцами сначала одной рукой по фалангам противоположной руки, а затем повторить действия с фалангами другой конечности.

5.Точечный массаж. Не требует использования силы, движения должны быть нежными и приносить удовольствие, а не чувство боли. Точечный массаж следует начинать с середины ладони, плавно осуществляя переход в мышечный бугорок. Манипуляции повторять по 5 раз на каждой руке.

6.Разминание предплечья. Массирование рекомендуется проводить после разминки кисти. Поглаживая зону предплечья легкими круговыми движениями, постепенно следует переходить к локтевому суставу, используя

точечный массаж, и, не прикладывая особых усилий, вновь возвращаться к кисти.

### Упражнения по самомассажу рук

<p><b>Растирание пальцев</b> «Пила» – ребром ладони одной руки «пилим» по ладони, предплечью другой руки.</p>  <p>Пилим, пилим мы бревно – Очень толстое оно. Надо сильно постараться, И терпения набраться.</p>	<p><b>Растирание предплечья</b> «Надеваем браслеты» – изображаем «надетый браслет», круговыми движениями от кисти к локтю двигаем «браслет», прокручивая его влево-вправо, по 2 р. на каждой руке</p> 
<p>«Пружинка» – спиралевидное растирание ладонью (кулачком, ребром одной руки по предплечью другой)</p>  <p>Мы пружинку нарисуем Длинную и крепкую. Мы сперва ее растянем, А затем обратно стянем.</p>	<p>«Гуси» – пощипывание руки вдоль предплечья от кисти к локтю.</p>  <p>Гуси травушку щипали, Громко, весело кричали: «Га-га-га, га-га-га, Очень вкусная трава!»</p>
<p>«Человечки» – указ. и сред. пальцами выполняем точечные движения вдоль предплечья (человечки-маршируют, прыгают и бегут)</p> 	<p>Для «маршировки»: Человечки на двух ножках, Маршируют на дорожках, Левой-правой, левой-правой, Человечки ходят браво.</p> <p>Для «прыжков»: Человечки на двух ножках Стали прыгать по дорожке, Прыг-скок, прыг-скок, Все быстрее: прыг да скок.</p> <p>Для «бега»: Человечки на двух ножках Побежали по дорожке, Побежали, побежали, Вдруг споткнулись и упали.</p>