

Домашний массаж

Как делать массаж лица, шеи и плеч самому — 6 техник, которые можно делать дома без подготовки. И то, при каких состояниях массаж делать нельзя.

ЧАСТЬ 1

Лицо, шея и плечи

Самое частое «нужно массаж» — это голова, шея и плечи: компьютер, телефон и учёба держат их в постоянном напряжении. Эти зоны можно разминать дома каждый день.

01 Разогрев: круговые движения по краю лица

Кончиками пальцев от подбородка по контуру нижней челюсти к ушам и обратно. Мягко, без растягивания кожи — 30 секунд. Смысл: лимфа идёт к шее, и её надо разбудить первой.

02 Надбровные дуги — от середины к вискам

Пальцы лягут между бровями, раздвиньте их в стороны к вискам и слегка надавите. Это зона напряжения, связанная с головной болью. 30 секунд.

03 Круг по носу

Мягкие круги подушечками пальцев по краям ноздрей и вверх по крыльям. 20–30 секунд. Не сдавливать нос и не тереть его вверх-вниз.

04 Шея: сверху вниз

От основания черепа вниз, вдоль боковых линий шеи, заканчивая у ключиц. Направление — вниз, к сердцу. 1–2 минуты, нажатие умеренное, без боли.

05 Точки у основания черепа

За ушами и на границе шеи с затылком — там, где мышцы крепятся к черепу. Мягко задержать палец на 5 секунд и слегка продавить. Эти точки снимают тяжесть в голове.

06 Плечи и верх спины

Скрестите руки и обхватите плечо. Разминайте круговыми движениями с усилием — здесь можно работать сильнее, чем на шее. 2–3 минуты на каждое плечо.

Массаж руками — 10 минут в день

Без масел и кремов, сухими руками, на чистой коже. Если кожа сухая — сначала лёгкий крем, но не перед самым массажем: масло делает движения скользкими и вы теряете контроль над нажимом.

Тело, ошибки и когда нельзя

Массаж — не привычка, а нагрузка на ткани. Поэтому важно не только делать, но и не переборщить.

Самомассаж спины

- Мяч для тенниса или массажный мячик под спину
- Точка опоры — стена, за спиной
- Движения вдоль позвоночника и по лопаткам
- 2–3 минуты на каждую сторону

Ноги и икры

- От стопы вверх к колену и бедру
- Давление ближе к бедру плотнее, к икре мягче
- После долгой ходьбы или в зале — вечером
- 2–3 минуты на ногу

Четыре ошибки, которые всё портят

Слишком сильный нажим

- Массаж должен ощущаться как приятное давление
- Боль на следующий день — нажим был лишним
- Лёгкий сеанс полезнее сильного с болю

Воспалённая кожа

- Прыщи, ранки и раздражения обходят стороной
- После тренировки — только после горячего душа
- Мышцы должны быть расслаблены

Одно место каждый день

- Тяжёлый массаж — раз в 2–3 дня
- Лёгкий — через день
- Мышцам нужна пауза

Ожидание чуда

- Массаж снимает напряжение
- Это не замена курсу у мастера
- Но хорошее дополнение между визитами

Когда массаж противопоказан

Повышенная температура, обострение заболеваний суставов и позвоночника, свежие травмы и раны, онкология, тромбоз, нарушения свёртываемости крови, беременность. При хронических заболеваниях — сначала разрешение врача.

Записаться на массаж

Массаж лица — 1 500 Р · шейно-воротниковая зона — 600 Р · массаж головы — 600 Р · массаж спины — 900 Р · общий классический — 2 700 Р

Ярославль, ул. Елены Колесовой, 58 · Пн–Пт 10:00–20:00, Сб 10:00–17:00, Вс 10:00–12:00

8 905 641-92-48 · @salon_del_yar_bot