



Самомассаж бедер и голеней

Материал подготовил:
Олег Ковалев

Помним про несколько простых правил:

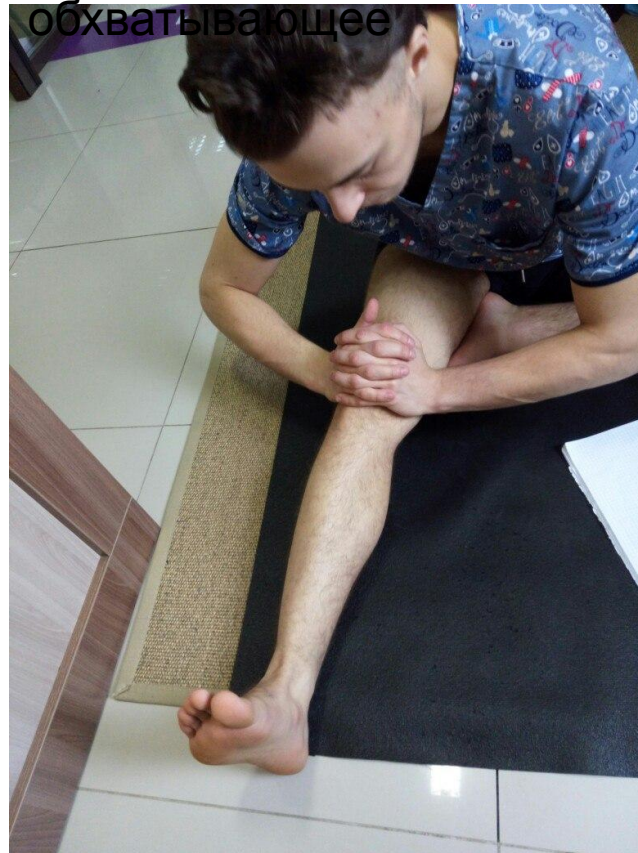
- Сначала делаем бедра потом только голени
- Направление движений снизу вверх (При наличии варикозной болезни нижних конечностей)
- Соблюдаем последовательность: поглаживание-растирание-поверхностное разминание –глубокие разминания
- Не массируем область подколенной ямки
- Не забываем про массаж сухожилий вокруг коленного сустава

Поглаживания:

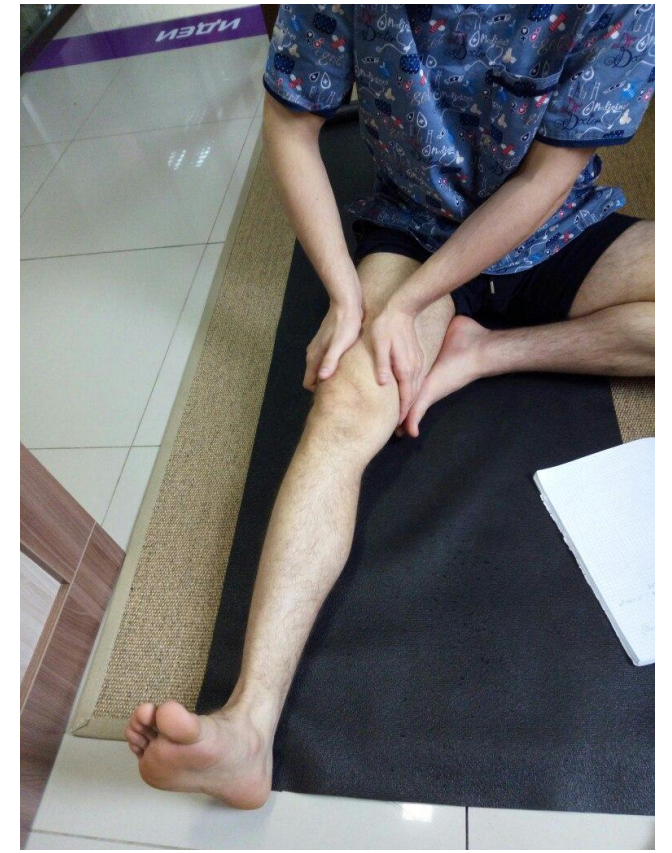
Продольное плоскостное



Продольное
обхватывающее



Расходящееся



Растирание:



Рис. 28

гребнеобразное



Рис. 29

Ладонное

Разминание:

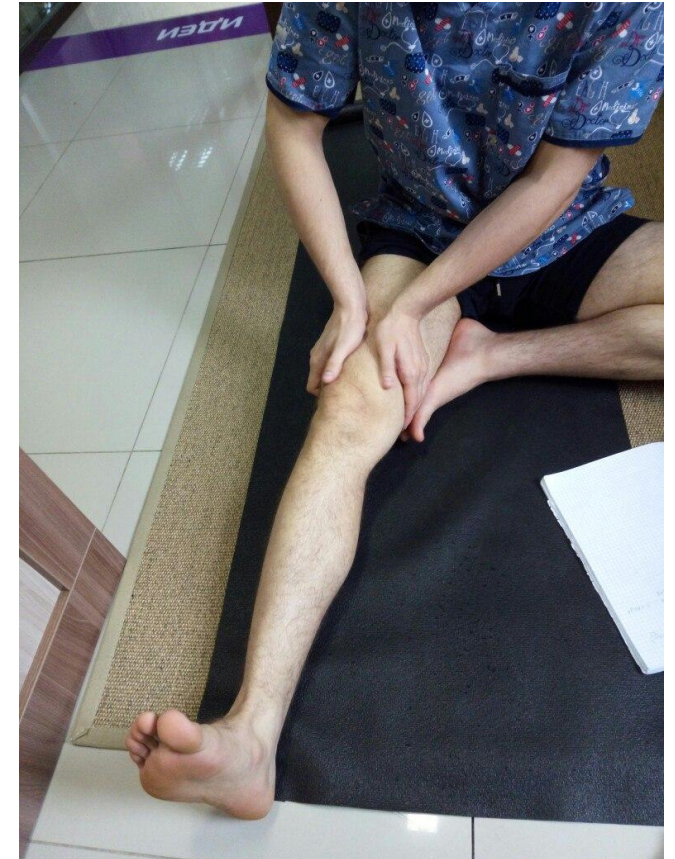
Гребнеобразное



Подушечками больших пальцев



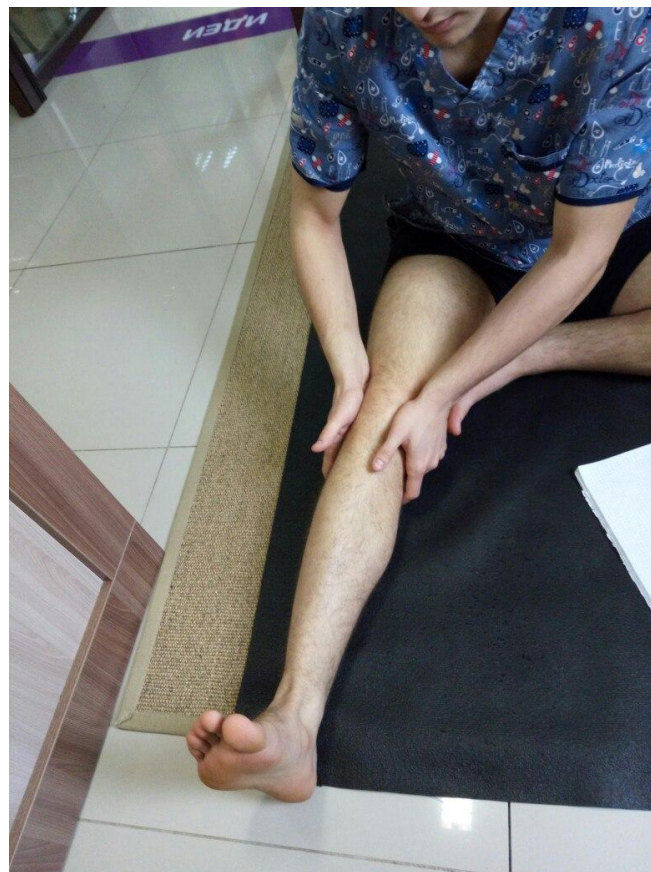
Основанием ладони



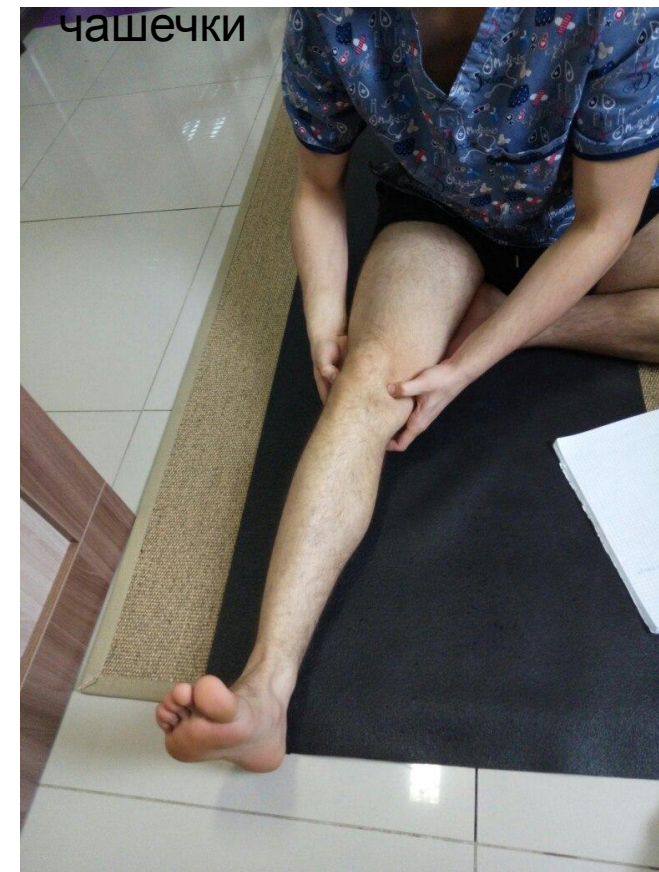
Предплечьем



Коленный сустав
основанием ладони



Большими пальцами по
бокам от коленной
чашечки



Голень:

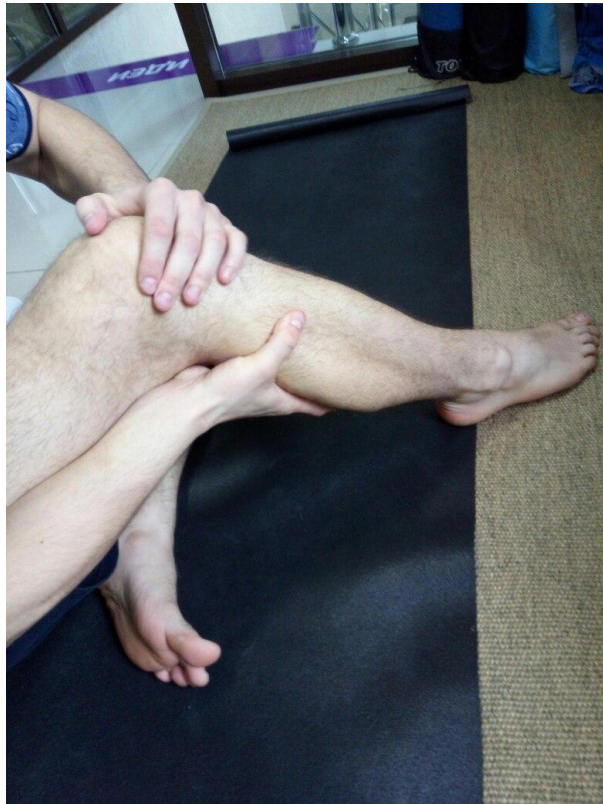
- Растирание

Продольное обхватывающее
ладонное



Разминание:

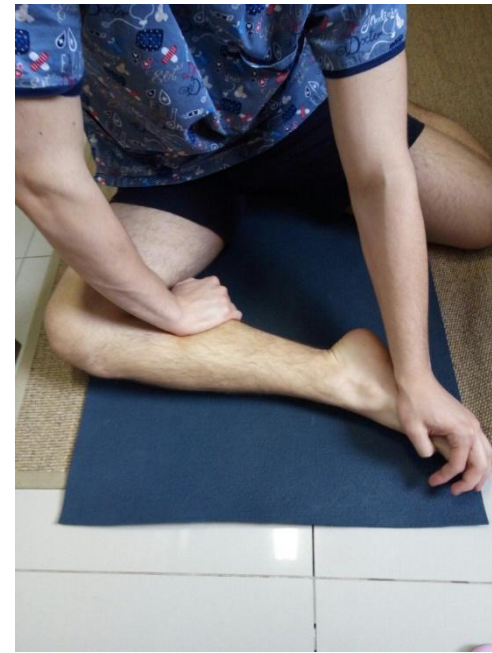
Продольное выжимание



Гребнеобразное



С помощью предплечья



С помощью локтя

