

Зоны массажа

Дніпропетровськ, Україна

Начиная рассказывать о массаже и его основных зонах, хотелось бы сначала уточнить, что значит само слово массаж. И так массаж – это метод предупреждения заболеваний и способ их лечения. По сути, это механическое воздействие на тело при помощи специальных приёмов.

Делают его руками, но бывают случаи, когда во время массажа используют специальные инструменты. Это научно обоснованный и проверенный многолетней практикой метод, который является физиологичным средством для оздоровления организма человека. Сфера применения массажа очень широка. Всё выше сказанное являлось общими понятиями так сказать предисловие, а теперь более подробно опишем основные зоны и порядок массажа.

Порядок массажа заключаются в следующем, начиная массаж, следует придерживаться последовательности приёмов, когда начинаете переходить от одного участка к другому. Начинать массаж следует со спины, постепенно двигаясь от головы к ногам. Вот и начнём описывать с задней поверхности тела. На задней поверхности тела основные зоны массажа представляют собой зону поглаживания, зону разминания мышц лопатки, зону вращения большого пальца у основания шеи, зону мышц расположенных вокруг позвоночника, зону мышц вокруг лопатки, зону плоской части лопатки, зону разминания шеи. Следующим, если следовать правильному порядку, идёт массаж нижней части спины и ягодичных мышц. Основные зоны массажа: зона поясницы и крестца, зона разминания ягодичных мышц, зона пощипывания ягодич, зона оттягивания боковых мышц.

Price: Договірна

Тип оголошення:
Послуги, пропоную

Торг: доречний

Березовой Олег

+380966077334

Калиновая 100а