



ДОКТОРА  
АБИГЕЙЛ ЭЛЛСУОРТ  
ПЕГГИ ОЛТМАН

# Наглядный массаж

**Базовый курс массажа  
верхней и нижней частей тела**

**С АНАТОМИЧЕСКИМИ  
ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ**



МОСКВА  
2015

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение 6

Основы массажа 10



**1. Верхняя часть тела: спина** 18

Спина 20

Поясница 38



**2. Нижняя часть тела: задняя сторона** 42

Ягодицы 44

Ноги 46

Ступни 56



<b>3. Нижняя часть тела: передняя сторона</b>	66
Ступни	68
Передняя поверхность ног	80



<b>5. Голова</b>	128
Шея	130
Лицо	136
Голова	150
Целевой массаж	154
Дополнительная информация	156
Благодарность и признательность	159



<b>4. Верхняя часть тела: передняя сторона</b>	94
Живот и грудь	96
Плечи и руки	108
Кисти	120

# ВВЕДЕНИЕ

**Н**у кто не любит хороший массаж? К сожалению, визит к профессиональному массажисту требует немалых расходов и много времени. Но почему бы вам самим не овладеть искусством массажа на профессиональном уровне?

Если вы захотите это сделать, то книга «Анатомия массажа» для вас. В ней подробно рассказывается, как правильно делать массаж в домашних условиях, и перечислено все необходимое, что может вам понадобиться для этого.

На страницах этой книги представлены основы шведского массажа. Данное пособие включает в себя серию таких приемов, как поглаживание, разминание и растирание. Такой массаж помогает расслабить напряженные мышцы, увеличить свободу вращения суставов, снять стресс и улучшить циркуляцию крови.

«Анатомия массажа» предлагает вам гибко подходить к процедурам, если у вас нет времени на полный массаж всего тела. Допустим, ваш супруг





## ДЛЯ ЧЕГО ЭТО ПОЛЕЗНО

Массаж снимает неприятные ощущения в очень многих случаях, начиная от головной боли и заканчивая нервными расстройствами. Ниже представлена только малая часть заболеваний. (Имейте в виду, что некоторые из этих недугов требуют профессионального массажа.)

- Аллергия
- Беспокойство и напряжение
- Артрит (остеоартрит и ревматизм)
- Астма
- Бронхит
- Боль в пояснице
- Депрессия
- Фибромиалгия
- Бессонница
- Боль в плечах
- Синусит
- Спортивные травмы
- Головные боли

провел целый рабочий день на ногах. Вы можете сделать ему массаж ступней, следуя инструкциям этой книги. Вы можете помочь другу справиться с головной болью, промассировав определенные участки шеи и головы.

«Анатомия массажа» начинается с обсуждения основ массажа. Мы включили в книгу советы экспертов.

# ВВЕДЕНИЕ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)



Как подготовить место для процедуры, что вам для этого понадобится, как создать настроение и как подобрать масла. Книга далее рассказывает про массаж спины, ног, ступней, груди и заканчивается релаксационными процедурами для лица и головы.

Каждый этап массажа поясняется подробными анатомическими иллюстрациями, которые помогут вам понять, как устроены мышцы, над которыми вы работаете, какие суставы соседствуют с ними.



В разделе «Осторожно» вы найдете важную информацию о том, когда не рекомендуется делать массаж определенных участков тела. Раздел «Подсказки» расскажет об особенностях тех или иных приемов массажа.

В конце книги представлены короткие серии массажных программ для тех, у кого нет времени на полную процедуру, словарь наиболее употребляемых терминов по массажу, а также адреса, где можно купить масла, массажные столы и другое специальное оборудование.



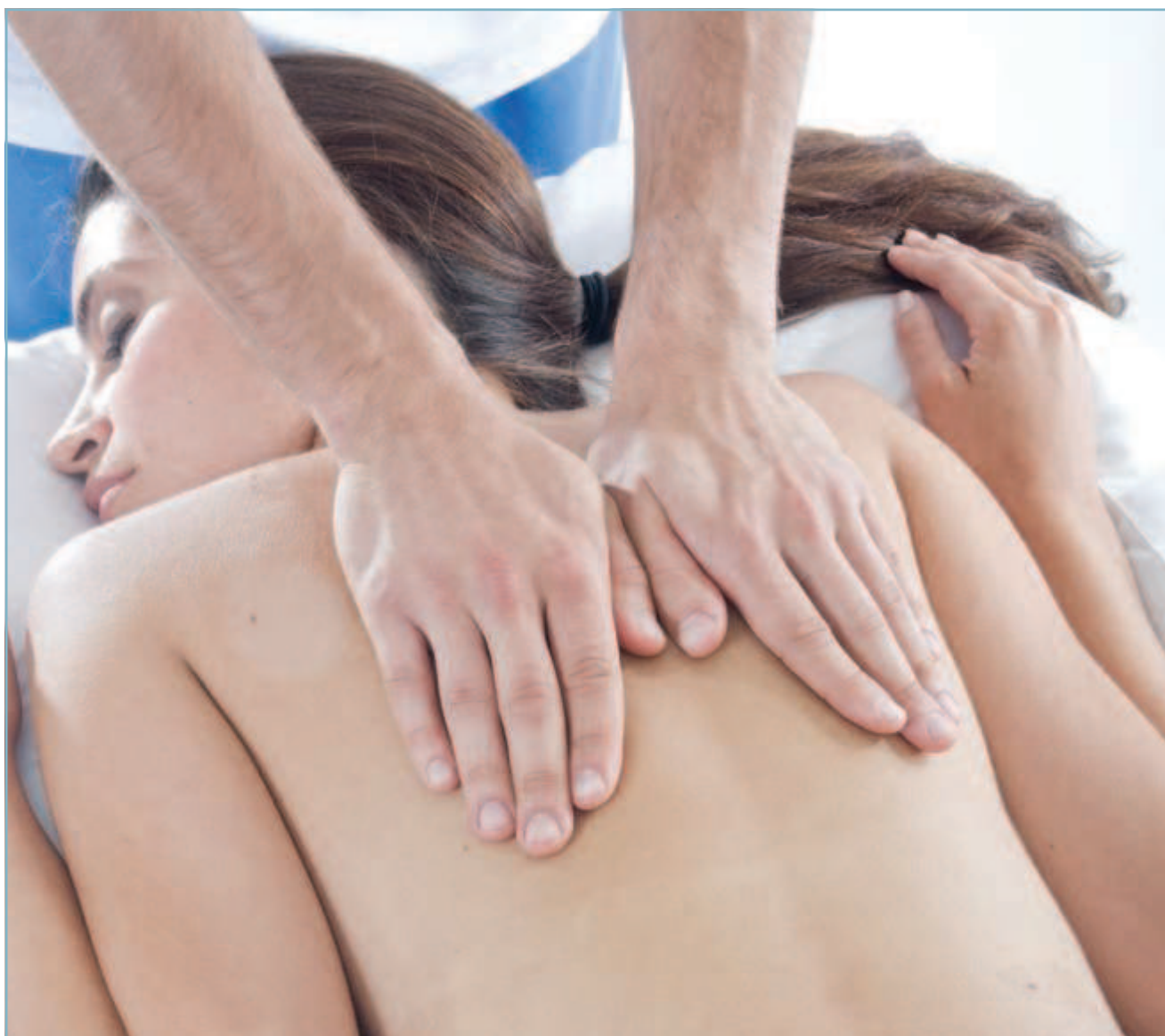
# ОСНОВЫ МАССАЖА

**Д**ля выполнения хорошего массажа нужно прежде всего создать успокаивающую атмосферу. Отправьте своих детей и домашних питомцев в другую комнату. Выключите телевизор.

Следующий шаг – задерните шторы и приглушите свет. Можно зажечь свечи. Свечи без запаха – лучший выбор, если вы используете ароматиче-

ские масла. Смесь запахов может причинять неудобства человеку, которому делают массаж, и вызвать у него аллергию. Поэтому избегайте сильно пахнущей парфюмерии и других агрессивных запахов вроде одеколона.

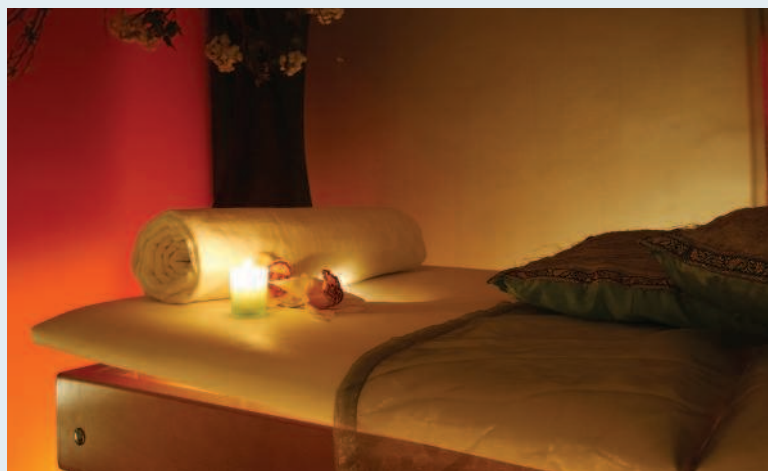
Температура комнаты должна быть комфортной для обнаженного человека (даже если он будет накрыт простыней).





## ГОТОВИМ СТОЛ

Чтобы создать приятную атмосферу, также рекомендуем вам иметь под рукой кое-какие полезные вещи. При подготовке стола для массажа вам понадобятся несколько простыней. Одна – чтобы постелить ее на стол. Другая – для человека, которому вы делаете массаж. Лучше всего подойдут простыни из хлопка. Но не берите слишком дорогие, так как они будут испачканы в масле. По возможности используйте узорчатые простыни с устойчивыми яркими цветами. На них пятна от масла будут менее заметны.



## ОСНОВЫ МАССАЖА (ПРОДОЛЖЕНИЕ)



Массажное масло просто необходимо. Оно позволяет вашим рукам легко скользить по коже вашего «пациента». Среди масел наиболее популярны – масло сладкого миндаля (не используйте его при аллергии на орехи), масло из косточек абрикоса и масло жожоба (часто его называют жидким воском). Вам также понадобится удобное место для их хранения.

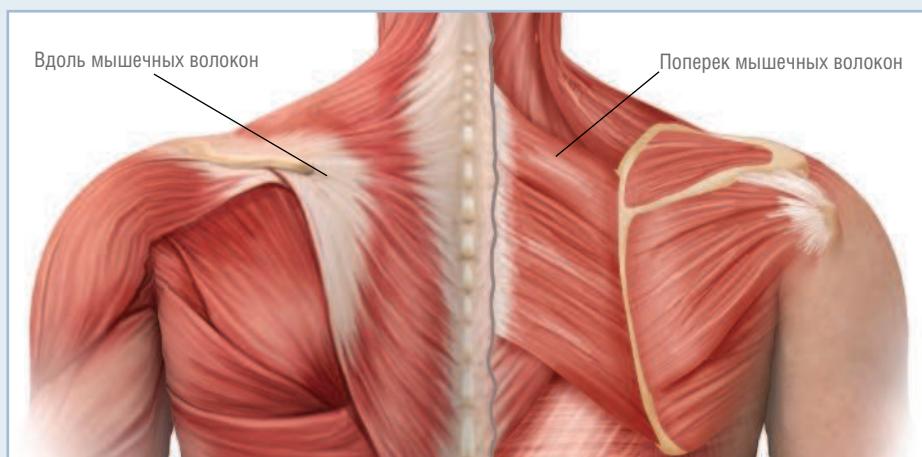
Как одеться для массажа, выбирайте сами. Учтите только, что длинные рукава могут мешать вам, задевать

пациента или пачкаться в масле. Так что лучше выбирайте короткие рукава.

И еще несколько вещей, которые вам следует знать. Первое – поверхность стола должна быть на удобной для массажиста высоте. Вот как проверить это: встаньте прямо, руки по бокам. Сожмите пальцы в кулаки и посмотрите, где находятся костяшки пальцев. Они подскажут вам, какой высоты должен быть стол. Если стол слишком высокий или низкий, вы быстро устанете и заработаете боли в руках и спине.

## ВДОЛЬ И ПОПЕРЕК МЫШЕЧНЫХ ВОЛОКОН

Мышечные волокна растут в организованном порядке, в основном таким же образом, что и волокна древесины. В этой книге вы встретите указания на массаж определенных мышц вдоль и поперек мышечных волокон. Массаж поперек волокон поможет снизить вероятность шрамов и повысит гибкость мышц.



# ОСНОВЫ МАССАЖА (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

Проводя массаж дома, придерживайтесь нескольких правил. Так, перед началом массажа вы и ваш клиент не должны испытывать неудобства. Всегда просите клиента дать вам знать, если он испытывает какой-либо дискомфорт. Убедитесь, что вы не напряжены. Всегда работайте в той позиции, которая вам удобна.

Массаж не должен приносить боли! Остановитесь немедленно, если так происходит.

Массаж в значительной степени это телесный контакт. Всегда стремитесь сохранять его с человеком, которому вы делаете массаж. Клиенту неприятно чувствовать, что вы не сосредоточены на нем. Обратите внимание на выше-сказанное, особенно в период перехода от одной части тела к другой. Будьте внимательны!



## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА МАССАЖА

- Вам и вашему клиенту во время массажа должно быть комфортно.
- На протяжении массажа спрашивайте клиента о его самочувствии, холодно ли ему или слишком жарко.
- Массаж ни в коем случае не должен приносить боль; немедленно остановитесь, если это так.
- Никогда не давите на позвоночник и не массируйте его непосредственно.
- Если клиенту щекотно, делайте массаж более медленно и глубже.
- Не убирайте резко рук с тела человека. По крайней мере одна рука всегда должна оставаться на нем.

## ВЫБИРАЕМ ПОВЕРХНОСТЬ

Высота массажного стола очень важна для человека, делающего массаж. Слишком низкий или слишком высокий стол может стать причиной перенапряжения связок и мышц массажиста.

Нормативы высоты, приведенные на странице 12, относятся к средне-глубокому - шведскому массажу. Если вы хотите выполнить более легкий массаж, выбирайте стол повыше; если глубокий массаж - вам нужен низкий стол.

Массаж на кровати также возможен при условии, что клиент сможет держать спину прямо. Жесткий матрас подходит и тут лучше всего. А вот слишком мягкий не принесет желаемого эффекта.



## О МАСЛАХ ДЛЯ МАССАЖА



Использование масла при массаже абсолютно необходимо, так как ваши руки должны легко скользить по коже. В крайнем случае можно использовать лосьон. Однако он не обеспечивает достаточного скольжения, и, таким образом, вы будете расходовать его слишком много.

Для массажа годится почти любое растительное масло, но будьте аккуратны с запахом. Если вы возьмете оливковое, то явно пропахнете салатом. Лучше всего подойдет то масло, которое специально предназначено для массажа. Оно может показаться дорогим, но в долгосрочной перспективе вы будете использовать его меньше по сравнению с теми маслами, которые недостаточно хорошо намазываются.

После массажа сразу же постирайте простыни. Есть шанс, что жирные масляные пятна отойдут. И еще одно важное замечание: масла легко воспламеняются. Поэтому держите свечи и другие источники открытого огня подальше от масла и промасленных простыней.