

Тема. Масаж рук.

Масаж рук при манікюрі - незамінна процедура, яку обов'язково виконують у будь-якому косметичному салоні. Масаж допомагає завершити сеанс і подарувати ручкам почуття легкості.



Користь масажу. Процедура масажу впливає не лише на красу, але і здоров'я в цілому. Вона сприяє позбавленню від накопиченої в руках напруги. М'яка дія на пальці активізує кровопостачання, дарує розслаблення і знімає стрес, а точковий масаж допомагає налагодити роботу багатьох внутрішніх органів. Якщо використати під час масажу крем або спеціальну олію, шкіра залишатиметься молодішою, гладкою і м'якою як можна довше.

Показання до виконання масажу:

- підвищена стомлюваність, болі в суглобах, зниження тонушу шкіри, її в'ялість, артроз і артрити, відкладення солей, при важких навантаженнях і онімінні.

Протипоказання: Не слід проводити сеанси при алергіях, грибкових ураженнях шкіри, лихоманці, сепсисі. Якщо є ушкодження кісток, пухлини, інфекції, запалення або остеомієліт, також слід відкласти процедуру. Після першої процедури - руки стануть гладшими, м'якшими, здоровішими. Через тиждень покращає загальний стан шкіри, а через місяць ви просто не впізнаєте свої руки!

Щоб добитися найкращого ефекту при проведенні масажу рук при манікюрі, необхідно користуватися наступними порадами і рекомендаціями :

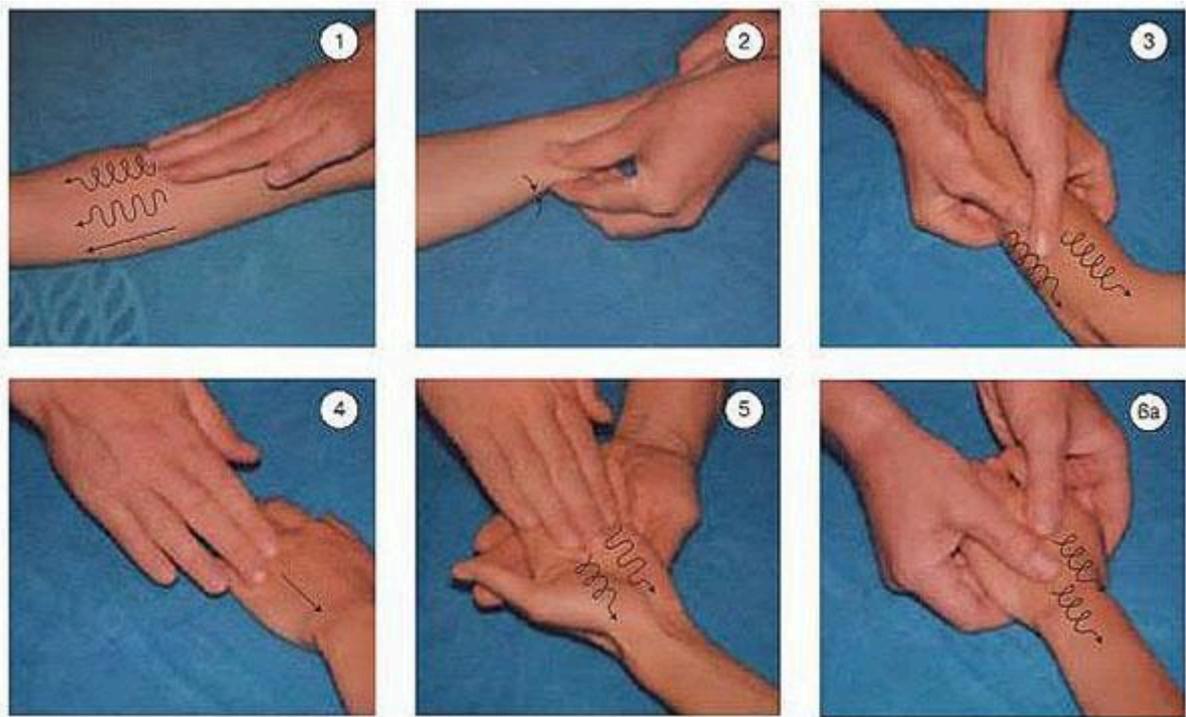
- замість масажного крему можна використати звичайну рослинну олію - це забезпечить ковзання і м'яке проникнення корисних речовин в клітини;

- перед масажем можна розпарити руки в спеціальній ванночці (додайте крапельку ефірної олії);

- масаж можна виконувати як до манікюру, так і після - головне, стежте за тим, щоб тільки що наведена краса не була порушена;

- кожен рух слід повторити кілька разів; - стежте за тим, щоб процедура манікюру здійснювалася в чистоті :

- усі інструменти мають бути ретельно вимиті;



Виконання масажу рук у технологічній послідовності

1. Перед початком масажу нанести на руки майстра засіб для масажу та розігріти його в долонях . Потім рівномірно розподілити його по поверхні шкіри рук клієнта.

2. Зняття напруги .

Зафіксувати кисть клієнта лівою рукою , правою взяти пальці і провести обертальні рухи праворуч , а потім ліворуч . В тому ж положенні провести нахили кисті клієнта вперед і назад . (Виконати 10 разів на кожній кисті клієнта)

3. Масаж пальців.

Злегка зігнути руку клієнта , лівою рукою тримати руку, а правою проводити масаж пальців . Масаж розпочати з мізинця . Масаж пальців виконувати вільно коловими рухами . (Повторити 8 разів на кожному пальці)

4. Масаж долонь (вісімка).

Руку клієнта покласти долонею догори , великим пальцем робити легкі колові рухи у вигляді вісімки . (Повторити 3-5 разів)

5. Масаж тильної сторони кисті .

Покласти руку клієнта долонею вниз . Великі пальці розташувати по обидві сторони тильної частини кисті , вказівний і середній покласти під кисть на початку долоні . Масаж розпочати від першої фаланги пальця і просуватися коловими рухами до зап'ястя . Потім виконати ті ж рухи в зворотній послідовності . (Повторити 3-5 разів)

6. Масаж пальців .

Великі пальці обох рук встановити на першій фаланзі мізинця і великого пальця . Проводити масаж пальців рук коловими рухами від основи до кінчика . Потім перейти на вказівний , безіменний і середній пальці рук. (Повторити 3-5 разів)

7. Погладжування рук .

Покласти руки клієнта долонями догори і легкими поглажувальними рухами провести масаж по направленню до пальців .