

Массаж сухой щеткой: правильная техника, польза и советы

Массаж сухой щеткой – несложная и быстрая процедура, которая поможет привести тело в порядок. Ее проведение не требует особых навыков. А сторонники метода утверждают, что с его помощью можно избавиться от целлюлита, повысить упругость и тонус мышц. Подробнее о его преимуществах и правилах выполнения читайте в статье.

Что такое массаж сухой щеткой?

Сухой массаж или драйбрашинг – мягкое и одновременно глубокое очищение кожного покрова. Для процедуры понадобится щетка из жесткого волокна и 15 минут свободного времени. Это несложная манипуляция, которую каждый сможет выполнять самостоятельно прямо у себя в ванной комнате. Как понятно из названия, делают массаж на сухой коже по всему телу, кроме лица.

Процедуру проводят перед принятием душа. Она отшелушивает ороговевшие частицы кожи, усиливает кровоток и подготавливает тело к дальнейшему уходу. Утро – лучшее время для сухого массажа. Он оказывает тонизирующий и бодрящий эффект. По вечерам выполнять его тоже не запрещено, но желательно за 1–2 часа до сна.

Чаще всего о массаже задумываются, когда хотят сделать тело подтянутым, избавиться от целлюлита и отечности. Однако он полезен и для здоровья в целом. Дальше подробно рассказываем о его преимуществах.

Польза сухого массажа

После сухого массажа появляется энергия в теле и отчетливо чувствуется каждый его участок. Такой эффект возникает, потому что улучшается микроциркуляция крови и стимулируются нервные окончания.

Приятные ощущения после – это не единственная польза. Драйбрашинг отшелушивает верхний слой эпидермиса, а значит кожа быстрее обновляется, становится гладкой и шелковистой на ощупь.

Благодаря стимуляции кровообращения уходит отечность, выводится лишняя жидкость. В итоге мы получаем антицеллюлитный эффект. Уже через 1–2 месяца регулярных процедур женщины замечают, что проявления «апельсиновой корки» уменьшились, а тело стало подтянутым. Чтобы быстрее получить результат, нужно соблюдать правила питания, питьевой режим и добавить физическую активность.

Плюсы массажа сухой щеткой:

1. Укрепляет лимфатическую систему, которая является важной составляющей иммунитета.

2. Повышает тонус мышц.
3. Очищает поры от загрязнений и кожного сала.
4. Может заменить скраб, так как оказывает похожий отшелушивающий эффект.
5. Борется с «гусиной кожей».
6. Помогает избавиться от вросших волос, ведь драйбрашинг убирает отмершие клетки, и волоскам легче «прорваться» через роговой слой.
7. Снимает стресс и улучшает настроение.

Если вы делаете обертывания или наносите антицеллюлитный крем – перед этим проведите сухой массаж. Он уберет омертвевшие клетки, которые затрудняют доступ полезных веществ к тканям. Такой «лайфхак» в разы повысит эффективность используемых средств. Например, можно выбрать моделирующий крем [Планета Органика](#), морскую соль для ванн [Свежая Косметика](#) или гель для тела экспресс-похудение [Фитнес Боли](#).

Как правильно делать массаж сухой щеткой

Массаж от целлюлита должен улучшать отток крови, лимфатической жидкости и направлять их к сердцу. Поэтому массировать нужно всегда снизу вверх, наоборот делать нельзя – так можно только навредить. Допустимо двигаться щеткой по спирали или совершать прямые движения. Проходитесь по каждому участку 3–4 раза.

Проводите процедуру перед тем, как пойти в душ. Так как драйбрашинг нужно делать по всему телу, лучше полностью раздеться. Теперь перейдем к схеме сухого массажа:

1. Начинайте с кончиков пальцев на ногах: сначала на верхней части стопы, потом переходите к голени.
2. В области колен совершите круговые движения по часовой стрелке.
3. Пройдитесь щеткой по поверхности бедер и ягодиц. Будьте аккуратны с их внутренней частью, делайте там осторожные движения с легким нажимом. В этой области близко расположены кровеносные сосуды, если их повредить, появятся синяки.
4. Переходим к массажу живота. Сделайте несколько коротких движений от таза к пупку. Затем пройдите вокруг него по часовой стрелке.
5. От центра поясницы проведите прямые линии щеткой к левому и правому боку. Потом повторите движение от копчика к верху спины. От области между лопаток двигайтесь сначала по одному, потом по второму плечу.
6. Теперь перейдем к рукам. Начинайте с кончиков пальцев. Пройдитесь щеткой вверх до плеч. На локтевом сгибе будьте аккуратны и сильно не давите.
7. Сделайте несколько легких движений от ключицы до живота. Здесь нужно отойти от правила «снизу вверх». Избегайте области груди.

Антицеллюлитный сухой массаж завершен. Осталось только принять душ, а потом нанести увлажняющий крем для тела. Например, [Ля рош позе](#), [Нивея](#), [Сетафил](#).

Противопоказания к драйбрашингу

Сухой массаж нельзя делать женщинам, у которых:

- чувствительная или сухая кожа;
- проблемы с эластичностью сосудов;
- повышенная температура тела;
- варикоз;
- заболевания кожи;
- онкология.

Если на теле есть высыпания, раны, ушибы, то во время массажа обходите поврежденные участки. Также нужно быть аккуратными при большом количестве родинок и папиллом.

Беременность не является противопоказанием. Но лучше проконсультироваться с врачом. Если же доктор одобрил, то не пренебрегайте сухим массажем, ведь он снимает тяжесть в пояснице и ногах, убирает отечность и может предотвратить появление растяжек.

Частые ошибки массажа сухой щеткой

Распространенные ошибки драйбрашинга:

1. Делать процедуру нерегулярно. В идеале проводить ее каждый день, но если не получается – хотя бы через 1–2 дня. Если реже, то видимого результата может не быть.
2. Делать массаж сухой щеткой на влажной коже. Это может навредить и поцарапать тело.
3. Массировать со всей силы. Чтобы получить желаемый эффект, достаточно слегка нажимать на щетку. Избегайте сильных болевых ощущений. Допустимо легкое покраснение после процедуры. Помните, что сила нажатия не приблизит появление эффекта, важна регулярность.
4. Считать, что достаточно только сухого массажа, чтобы избавиться от целлюлита. Для достижения этого результата нужен комплексный подход, который включает правильное питание и физическую активность. Драйбрашинг поможет лишь ускорить процесс.
5. Совершать хаотичные движения не по массажным линиям. Выше мы описали почему это делать нельзя.

Не совершайте этих ошибок, и вы получите максимальный результат.

Как правильно выбрать сухую щетку

Выбирая щетку для сухого массажа, обращайте внимание на следующее:

1. **Материал основы.** Бывает из древесины или пластика. Первый вариант экологичный, второй – более долговечный. На эффективность процедуры это не влияет, выбирайте то, что вам больше нравится.
2. **Материал ворса.** Если у вас чувствительная кожа или вы собираетесь делать первый драйбрашинг в жизни, то выбирайте щетки с щетиной кабана, они считаются самыми щадящими. Второй по жесткости вариант – искусственные волокна. Изделия с ворсом из кактуса тампико будут отшелушивать более интенсивно.
3. **Форма и длина.** Есть щетки с длинными, короткими ручками или вовсе без них. Первыми можно достать до любой части тела. Но при использовании сложнее регулировать степень нажатия. Вторые и третьи удобно взять с собой в поездку. С ними легче контролировать силу массажа, но труднее достать, например, до спины.

Если вы купили щетку, но после процедуры на теле остаются царапины или есть неприятные ощущения – приобретите другую.

Пусть драйбрашинг станет для вас приятным ритуалом заботы о себе. Соблюдайте правила выполнения, делайте сухой массаж регулярно, и результат вас порадует.

+ Новый текст

Время проверки у

Проверка уникальности

Уникальность: **100.00%**

[Получить ссылку на проверку](#)
[Зафиксировать уникальность](#)
[Получить кнопку уникальности](#)

Подробнее

Проверка орфографии

В тексте найдено 16 ошибок:

- **драйбрашинг**
- **уходовую**
- **отшелушивает**

Подробнее

SEO-анализ тек

Всего символов
Без пробелов
Количество слов

Подсвечено: ■ Неуникальные фрагменты

Вы мс

Распространенные ошибки драйбрашинга:

Делать процедуру нерегулярно. В идеале проводить ее каждый день, но если не получается – хотя бы через 1-2 дня. Если реже, то видимого результата может не быть.

Делать массаж сухой щеткой на влажной коже. Это может навредить и поцарапать тело. К тому же, его лучше выполнять перед душем, а затем смывать остатки ороговевших частиц эпидермиса.

Со всей силы массировать кожу. Чтобы получить желаемый эффект, достаточно слегка нажимать на щетку. Избегайте сильных болевых ощущений, допустимо легкое покраснение после процедуры. Помните, что сила нажатия не приблизит быстрее к цели, для похудения больше важна регулярность.

Достаточно только сухого массажа, чтобы избавиться от целлюлита. Для достижения этого результата нужен комплексный подход, который еще включает правильное питание и физическую активность. Драйбрашинг поможет лишь ускорить процесс.

Совершать хаотичные движения не по массажным линиям. Выше мы описали правила, как пользоваться щеткой для сухого массажа и поделились схемой, придерживайтесь их, чтобы отшелушить кожу и усилить лимфоток. Если не соблюдать технику драйбрашинга, в лучшем случае эффекта не будет, в худшем – можно навредить.

Не совершайте этих ошибок, и вы получите максимальный результат от массажа.

Как правильно выбрать сухую щетку?

Выбирая щетку для сухого массажа, обращайте внимание на следующее:

Материал основы. Бывает из древесины или пластика. Первый вариант экологичный, второй – более долговечный. На эффективность процедуры это не влияет, выбирайте то, что вам больше нравится.

Материал ворса. Если у вас чувствительная кожа или вы собираетесь делать первый драйбрашинг в жизни, то выбирайте щетки с щетиной кабана, они считаются самыми щадящими. Второй по жесткости вариант – искусственные волокна. Изделия с ворсом из кактуса тампико будут отшелушивать более интенсивно.

Форма и длина. Есть щетки с длинными, короткими ручками или вовсе без них. Первыми можно достать до любой части тела, но сложнее регулировать степень нажатия. Вторые и третьи удобно взять с собой в поездку, с ними легче контролировать силу массажа, но труднее достать, например, до спины.

Если вы купили щетку, но после процедуры на теле остаются царапины или есть неприятные ощущения – лучше приобретите другую. Массаж должен приносить пользу, но никак не вред.

Пусть такой массаж станет для вас приятным ритуалом заботы о себе. Соблюдайте правила выполнения, делайте **драйбрашинг** регулярно, и результат не заставит себя ждать

Версии т

Неско
Уникальн
Всего сим
Без проб
Количест



Тошнота: 7,9

Частота: 2,79