

## Массаж рук. Массаж рук Николаев. Массаж рук в Николаеве. Массаж рук.



Миколаїв, Україна

Массаж рук. Массаж рук Николаев. Массаж рук в Николаеве.

Массаж рук. Красивые руки - гордость женщины! Массаж рук в удобное для вас время!

Сеансы массажа рук предлагает наша сеть массажных кабинетов от квалифицированных массажистов вам пройти эффективные сеансы массажа - массаж руки Николаев.

Записаться на массаж рук можно у администраторов предварительно - по телефону или у нас в офисе! Начинать сеансы массажа рук можем на следующий день после записи, в удобное для вас время! Рекомендуем пройти курс массажа рук от 10 сеансов.

На кистях рук очень много рефлекторных точек, каждая из которых отвечает за работу определенных органов и систем. Поэтому общий массаж кистей рук считается действенным методом оздоровления практически всего организма. По количеству важных точек с кистями рук могут сравниться лишь стопы, однако массаж ног требует определенных условий для проведения, в то время как кисти всегда доступны и поэтому массировать их можно в любое время.

Техника массажа рук. Для начала нужно растереть руки друг о друга. Затем левой рукой начать массировать большой палец правой руки, немного надавливая на ногтевую пластину. Это нужно проделать по очереди с каждым пальцем обеих рук. Затем нужно взять в правую руку большой палец левой руки и сжать его в кулаке прокручивая его в таком состоянии в разные стороны. Это нужно сделать с остальными пальцами, после чего сразу можно ощутить прилив сил и повышение тонуса. С помощью такого массажа пальцев рук будут активированы точки, расположенные не только на пальцах, но и ладонях. Затем нужно заняться тыльной стороной кисти и провести точечный массаж рук: повернуть ладони вверх, расположить одну над другой перпендикулярно, и нижней по кругу начать массировать тыльную сторону верхней. Затем нужно взять одну руку в другую, чтобы большой палец захватил ладонь а остальные оставались снизу и держали тыльную сторону руки. Большим и остальными пальцами нужно надавливать на середину руки с обеих сторон по всей линии среднего пальца до запястья.

Массаж рук при маникюре

Во время маникюра кожа рук размягчена, и поэтому массаж в это время будет наиболее эффективным. Перед тем, как делать массаж рук, на смазанную кожу маслом наносят каменную соль или размельченные кофейные зерна, после чего нежно помассировать руки. Смыть скраб, нужно еще раз нанести масло и теперь уделить внимание ногтевым пластинам и подушечкам пальцев: ногти от этой процедуры станут крепче благодаря витамину А, который в большом количестве содержится в масле, а также будут активированы некоторые точки, расположенные на кончиках пальцев.

Массаж рук для похудения

Иногда у женщин из-за изменений в весе руки обретают непривлекательную форму, особенно в области ниже плеч. Как ни странно, массаж способен помочь в этой проблеме, если его делать систематически и сочетать с диетой. Для антицеллюлитного массажа рук понадобится массажная щетка или антицеллюлитный массажер, а также масло, соль и крем для тела.

Начинать массаж для похудения в области рук нужно с душа: тщательно очистите кожу, затем нанесите масло и соль на проблемную зону, и в течение 3-4 минут массируйте круговыми движениями. В какую сторону они будут направлены сейчас не важно, главное «разогнать» кровь, чтобы убрать застойное состояние. Такой массаж нужно проводить ежедневно в течение недели, после чего сделать небольшой массаж кистей рук и перерыв.

Массаж при переломе руки

AvizInfo.com.ua

1/2

После перелома массаж можно начинать не раньше, чем через 3-4 дня. Чтобы ускорить процесс заживления, нужно массировать области, которые незначительно удалены от места перелома. Применение резких, интенсивных движений

запрещено, возможны лишь плавные и осторожные приемы массажа. Они направлены в первую очередь на то, чтобы уменьшить отеки, поэтому движения должны быть направлены от кисти к плечу. Массаж основан, главным образом, на поглаживаниях (в том числе, круговых), чтобы не допустить повышения тонуса поврежденной мышцы.

Наш адрес: г. Николаев, проспект Ленина, 24/8, офис 59, торгово-офисный центр "Респект", остановка "Центральный рынок".  
Контактные телефоны: 095-600-55-53, 050-040-88-23, 063-63-63-818

---

Price: **40 грн.**

Тип оголошення:  
Послуги, пропоную

Торг: доречний

**учебный центр отеление №1**

**050-040-88-23**

**Киев, метро Левобережная, ул.  
Раисы Окипной, 2 гостиница  
"Турист", 4-й этаж, офис 415**