**Тема : « Классический массаж живота»**

 Этот вид массажа широко используется в комплексной терапии заболеваний пищеварительного тракта как средство, предупреждающее образование спаек и застоев после травм или хирургических вмешательств на органах брюшной полости, а также как способ избавиться от жировых отложений и откорректировать осанку.

По статистике, к массажу живота чаще прибегают женщины, чтобы избавиться от:

* целлюлита;
* лишнего веса;
* обвисших тканей;
* растяжек;
* шрамов;
* рубцов.

Но массирование живота еще и лечебная процедура. Ее назначают, чтобы избавиться от:

* колита;
* метеоризма;
* запора;
* синдрома раздраженного кишечника;
* неущемленных грыж передней брюшной стенки;
* застойных явлений мочеполовой системы;
* дискинезии желчевыводящих путей;
* простатита;
* болезненных менструаций;
* диастаза – послеродового расхождения прямых мышц пресса;
* застойных явлений в малом тазу;
* стрессового или депрессивного состояния.

Внутренние органы области живота защищены только брюшной стенкой. Такая особенность делает процедуру массажа очень специфичной и сложной.

Несмотря на это, ее рекомендуют даже грудничкам, чтобы откорректировать работу несовершенных систем детского организма, улучшить перистальтику кишечника, облегчить отхождение газиков, избавить от коликов, вздутия или запора.

Проводят его вручную, через два часа после еды. Перед сеансом пациент должен пройти подготовку:

* опорожнить кишечник и мочевой пузырь;
* принять душ или ванну;
* успокоиться и максимально расслабиться;
* подробно рассказать массажисту о своем самочувствии, наличии хронических заболеваний, аллергических реакций.

В основе техники лежат классические базовые приемы:

* **Поглаживание** – сначала это легкие движения подушечками пальцев вокруг пупка, которые способствуют расслаблению мышц в этой области. Затем давление понемногу наращивают, проводя ладонью от средней линии к латеральной зоне.
* **Растирание** – поверхностное или глубокое – выполняют по часовой стрелке. При большом количестве жира используют интенсивные приемы пиления, пересечения, щипцеобразное воздействие.
* **Разминание** – захватывают, оттягивают, смещают и сжимают прямые и косые мышцы живота. На передней брюшной стенке выполняют накатывание, формируя и прогоняя снизу вверх кожную складку.
* **Вибрация** – тканям придают непрерывные мелкие колебательные движения подушечками пальцев (пунктирование), ребром ладони (рубка) или всей ладонной поверхностью (похлопывание).

Первые сеансы не должны быть долгими: достаточно 10 минут для взрослых и 3 минут для детей. Но постепенно время и интенсивность воздействия увеличивают, доводя до получаса.

**Пресс** – наиболее популярная группа мышц в [фитнесе](https://bodybuilding-and-fitness.ru/fitness), согласно многочисленным опросам и отчетам. Заветные [кубики на животе](https://bodybuilding-and-fitness.ru/myshcy/press/kubiki-pressa.html) – объект и цель для многих атлетов. Тем не менее, тренинг мышц живота – это достаточно сложная задача, которая требует правильного подхода и понимания основ анатомии.



Несмотря на большую площадь группы, мышцы пресса состоят из 4 частей. Анатомически мышцы пресса делятся на внешний и внутренний слои.

**Внешние:**

* Прямая мышца;
* Косая мышца живота;

**Глубокие мышцы живота:**

* Внутренняя косая мышца живота;
* Поперечная мышца.

