

## Баночный самомассаж



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/banochnyj-samomassazh/>

На сегодняшний день баночный антицеллюлитный массаж во всем мире признан чрезвычайно действенным средством в борьбе с проявлениями целлюлита. Действие вакуума отлично размягчает плотные жировые образования, тем самым улучшая циркуляцию крови и лимфы в проблемных зонах. К тому же это не только эффективное, но и очень удобное средство, поскольку технику вакуумного массажа довольно легко освоить. Баночный антицеллюлитный массаж в домашних условиях ни чуть не хуже салонного, если конечно соблюдать ряд необходимых правил. Такие процедуры, проводимые регулярно, тонизирует мышцы, подтягивают и восстанавливают упругость кожи. Поэтому баночный антицеллюлитный массаж и применяется для эффективной коррекции контуров тела.

Основные принципы баночного антицеллюлитного массажа:

- Баночный антицеллюлитный массаж, как и любой другой массаж улучшающий кровоток, делается всегда снизу вверх.
- Не следует массировать банками область паха, подколенную впадину и верхнюю внутреннюю часть бедер. Это может серьезно нарушить лимфоток.
- Как средство, облегчающее скольжение банки по коже, лучше использовать комплексы масел с антицеллюлитным эффектом. Их можно как купить в аптеке, так и составить

самостоятельно. Вот несколько простых, но эффективных комплексов, где за основу берётся 50 мл оливкового или льняного масла:

1. В основу добавляем по 5 мл эфирных масел аниса, апельсина и грейпфрута.
2. В основу добавляем 5 мл эфирного масла чайного дерева и 2 мл масла красного перца.
3. В основу добавляем по 5 мл эфирных масел лимона, мандарина и укропа.
4. В основу добавляем по 3 мл эфирных масел кипариса, укропа, можжевельника, лимона и чайного дерева
5. В основу добавляем по 3 мл эфирных масел кипариса, лимона, мандарина и 5 мл масла ветивера.

Техника баночного самомассажа:

- Приступать к баночному самомассажу лучше сразу после тёплого душа или физических упражнений, пока тело и мышцы ещё разогреты.
- Прежде чем приступать к массажированию, нанесите на кожу масло, а затем хорошо протрите руки. Банка должна свободно скользить по коже, но не в руках.
- Банку следует держать, прижимая пальцами с боков. Кожа должна быть втянута внутрь банки не более, чем на 1.5 см, иначе давление будет чрезмерно сильным, да и передвигать банку станет сложно.
- Передвигать банку нужно плавно и непрерывно, круговыми движениями по часовой стрелке. Во всех случаях завершающее массажное движение должно проводиться в сторону венозного оттока. Если в процессе передвижения нарушилась герметичность банки, то следует её поставить заново и продолжить процедуру.
- Ощущения явного дискомфорта при этой процедуре быть не должно. Если вы чувствуете боль, то ослабьте хват – зоны поражённые целлюлитом не любят чрезмерного сдавливания.
- Длительность процедуры самомассажа составляет от 5 до 15 мин для каждой проблемной зоны. Лучше начать с минимального времени и наращивать постепенно по 2 – 3 мин на каждую процедуру. Проводится баночный антицеллюлитный массаж не чаще чем с перерывом в 2 дня. Чередуемый с ручным щёточным массажем он даёт великолепные результаты. Стандартный курс составляет обычно 10 – 12 процедур.

Противопоказания к применению вакуумного самомассажа: крупные родимые пятна в зоне массажирования, воспалительные кожные заболевания, плохая свёртываемость крови, имплантированный электрокардиостимулятор, злокачественные и доброкачественные опухолевые процессы, туберкулез, тромбофлебит, тромбоз сосудов, варикозное расширение вен в зонах массажирования.