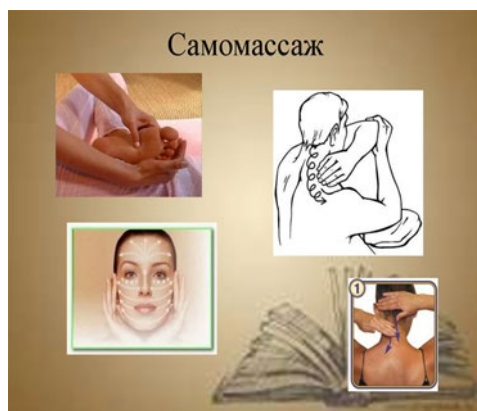


## Базовый уход за телом.

Самомассаж в домашних условиях поможет избавиться от мышечных спазмов и взбодрит все тело. Большинство техник самомассажа можно выполнять пальцами, руками и локтями.



### Что нужно помнить перед началом самомассажа:

- Легкий самомассаж длится всего несколько минут.
- Для длительного самомассажа понадобится минут 5.
- Самомассаж конкретной части тела нужно повторять по 2 раза в день, чтобы почувствовать облегчение.
- Во время массажа начните с легкого давления и только потом переходите к сильному, но терпимому.
- В конце массажа мягко вытяните проработанную область.

### Самомассаж лица от морщин.

Для самомассажа от морщин ваши главные инструменты — масло для лица и пальцы рук.

#### Самомассаж вокруг глаз

Чтобы снять припухлость вокруг глаз, повторяйте каждое утро мини-комплекс упражнений. Нанесите немного крема и подушечками пальцев начинайте втапывающими движениями распределять косметический продукт. Правильная техника — легким давлением перемещайте пальцы от брови к внешним уголкам глаз, а затем от нижнего века — к внутреннему уголку. Правильное направление поможет вытолкнуть лишнюю влагу.

#### Самомассаж перед сном

Далее делайте минутный самомассаж лица от морщин перед сном. Сложите по три пальца каждой руки и начинайте мягко тереть лоб, рисуя маленькие круги. Такой массаж предотвращает появления мелких и глубоких морщинок.

## **Самомассаж для тонуса щек**

Переходим к эффективному самомассажу для тонуса щек. Поместите указательный и средний пальцы прямо под скулами, около рта, и начинайте разминать область, приподнимая щеки.

## **Самомассаж для овала лица**

Для сохранения упругости овала лица положите с обеих сторон большие пальцы на челюсть. Начинайте мягко защипывать кожу по всему контуру лица, двигаясь от подбородка к ушам. Повторяйте упражнение по 5 раз.

## **Самомассаж шеи**

Работа за компьютером целый день может вам и приносит счастье, но только не спине и шее. Чтобы облегчить боль в шейном отделе, каждый день выполняйте расслабляющий шейный самомассаж.

Все, что нужно для массажа — ваши руки и жирное масло.

### **Как сделать массаж шейно-воротниковой зоны:**

Положите два или три пальца с обеих сторон на заднюю часть шеи.

Начинайте мягко надавливать на область, каждый раз усиливая давление.

Как только вы почувствуете расслабление, опустите руки.

Далее наклонитесь плечами вперед, а затем назад.

Повторите упражнение 3 раза.

Выполняйте самомассаж воротниковой зоны сразу после рабочего дня.

Поместите руки с обеих сторон в зону чуть выше ключиц.

Начинайте мягко пощипывать кожу, двигаясь от центра к боковым сторонам.

Через 30 секунд начинайте мягко похлопывать воротниковую зону, втирая питательный крем для тела.

После полного высыхания средства разглаживающими движениями завершите домашнюю процедуру.

## **Самомассаж рук**

Чтобы снять напряжение в руках, повторяйте 2-3 раза в день самомассаж рук, особенно после тяжелых физических нагрузок.

### **Как делать самомассаж:**

Сложите пальцы вместе и начинайте потирать ладони круговыми движениями, акцентируя внимание на нижней части ладоней.

Через 20 секунд начинайте воздействовать большим пальцем на другой большой палец. И так повторите со всеми пальцами рук.

Далее разведите руки в стороны и разминайте каждое запястье. Зажимающими движениями медленно поднимайтесь по руке к плечу и опускайтесь вниз.

В конце мягко потяните каждый палец.