Автор: Светлана Колосова
23.08.2008 11:44 - Обновлено 27.08.2008 20:04



Часто приходится слышать вопрос о том, можно ли улучшить состояние груди с помощью массажа.
Ответ — ДА!!
И сегодня вы узнаете о том, как с помощью массажа (самомассажа) можно улучшить и укрепить грудь.

Массаж груди

Упругая, крепкая, красивая, с нежной, гладкой кожей: О такой груди мечтает каждая женщина. И неспроста: красивая грудь — предмет гордости любой из женщин. Но что толку в том, если вы будете только мечтать, не прикладывая никаких усилий для воплощения своих желаний в реальность?! В общем-то, любая женщина способна сделать так, чтобы ее грудь была в наилучшей форме. При помощи специальной гимнастики и массажа вы можете изменить размер бюста, а также подкорректировать форму. Для этого нужно не так уж много: ежедневно уделяйте своему телу 1-2 часа, возвращая ему молодость и красоту.

Массаж — один из самых эффективных методов, помогающих сохранить упругость и эластичность кожи. Благодаря массажу улучшается кровообращение, усиливается отток лимфы, нормализуется обмен веществ.

В последнее время появился большой выбор специальных кремов и бальзамов, помогающих подтягивать дряблую, обвислую грудь, восстанавливая тургор кожи в области груди и декольте. Выполняя массаж, всегда рассчитывайте силу, с которой вы воздействуете на кожу и мышцы своего тела.

Так, от различных видов массажа с сильными давящими воздействиями, в том числе и отшелушивающего, рекомендуем отказаться, поскольку он может повредить молочные железы.

Автор: Светлана Колосова
23.08.2008 11:44 - Обновлено 27.08.2008 20:04

Гидромассаж груди

Наиболее простым в выполнении и одним из самых эффективных видов массажа является аква — или гидромассаж, или, проще говоря, массаж водой, поскольку вода оказывает мягкое, щадящее воздействие на кожу и повышает тонус мышц.

В зависимости от поставленной цели можете использовать струю воды, ванну, компрессы, контрастный душ. Кроме того, это позволит вам совмещать приятное с полезным. Ведь каждый из нас ежедневно принимает душ. Так почему не заострить свое внимание на груди? Эта процедура займет у вас всего несколько минут, а результат будет превосходным, так как вода отлично тонизирует и укрепляет мускулатуру.

Массируя грудь струей воды, вы тем самым укрепляете мышцы, которые «поддерживают» бюст. Регулярный массаж придаст груди красивую и подтянутую форму.

Итак, массаж струей воды. Самое главное — это регулярность процедуры. Ее желательно проводить каждое утро. В крайнем случае, если у вас не всегда хватает на это времени, выполняйте ее хотя бы 3-4 раза в неделю. Это поможет вам подтянуть грудные мышцы, улучшит местное кровообращение, усилит обмен веществ в клетках и тканях, тем самым повысит их регенерацию, то есть обновление старых, отмерших клеток.

Теперь о самом массаже. Направьте струю воды на грудь, предварительно отрегулировав напор. Он не должен быть слишком сильным, чтобы не травмировать грудь, но и не слишком слабым, так как в этом случае не будет должного эффекта. Вода может быть любой температуры, лишь бы во время процедуры вы чувствовали себя комфортно. Делайте струей воды круговые движения по направлению вверх. С каждой стороны сделайте минимум 10 таких кругов. Под грудью и в области межреберья движения должны быть более интенсивными, так как именно эти зоны отвечают за высоту груди. Старайтесь избегать давления на соски и околососковую зону, так как именно в этой области кожа наиболее чувствительна. Направляйте струю плавно вверх, а затем к подмышечным впадинам, возвращаясь опять непосредственно к груди. Массаж окологрудной зоны требует более сильного нажима и интенсивной стимуляции. При массаже непосредственно груди напор струи желательно немного убавить.

Продолжительность этой процедуры составляет 8-10 минут.

После душа хорошенечко разотритесь и нанесите на грудь специальный бальзам для коррекции груди или просто питательный крем.

Не менее эффективен массаж рассеянной струей. Он более интенсивно воздействует на кожу, а так же затрагивает неглубоко залегающие мышцы груди и стимулирует нервные окончания, тем самым повышая чувствительность кожи и сосков.

Массаж груди рассеянной струей проводится так: круговыми движениями продвигайте струю от ребер до плеч, захватывая зону декольте. Продолжительность такой процедуры составляет 15-20 мин. Затем просто постойте под душем, промокните кожу мягким махровым полотенцем и нанесите питательный крем.

Одно из эффективных средств поддерживания груди в великолепной форме — обливания холодной водой. Хороший эффект дает контрастный душ, то есть чередование холодного душа с горячим. Сначала вы принимаете горячий душ, затем холодный. Горячая вода очищает кожу, раскрывает поры, расслабляет мышцы, в то время как холодная оказывает стимулирующее воздействие. Холод усиливает циркуляцию крови и повышает тонус мышц.

Еще один вид массажа, который хотим предложить вашему вниманию, — морской водой. Польза морской воды известна очень широко. Но для того, чтобы подкорректировать свою фигуру, да и просто улучшить общее состояние, совсем необязательно начинать собирать свои вещи и тотчас ехать к морю. Приобретите морскую соль в любой аптеке и сделайте ванну с ней из расчета 100г на 1 л воды. Принимая такую ванну, осторожно помассируйте грудь круговыми движениями, без нажима.

Автор: Светлана Колосова.