**8-Mavzu: Massajning tomir sistemasi, limfa sistemasi va mushak sistemasiga ta’siri**

**Reja:**

1. Massajning tomir sistemasiga ta’siri.

2. Massajning limfa sistemasiga ta’siri.

3. Massajning mushak sistemasiga ta’siri.

4. Mushaklar turi.

Massaj, birinchi navbatda, tana uchun juda muhim bo‘lgan teri kapillarlariga ta’sir qiladi. Ma’lumki, kapillarlarda qon va uning atrofidagi to‘qimalar (aniqrog‘i, limfa) o‘rtasida almashinuv jarayoni kechadi, ya’ni kapillar devor orqali to‘qimalarga kislorod va oziq moddalar qaytarilishi hamda karbonat angidrid va metabolik mahsulotlarni qonga o‘tkazish kuzatiladi. Massaj mahalliy va umumiy qon aylanishiga bevosita va reflektor ta’sir ko‘rsatadi. Ritmik massaj harakatlari arteriyalar orqali qon harakatini sezilarli darajada osonlashtiradi va vena qonining chiqib ketishini tezlashtiradi.

**Qon tomir sistemasi:**

1. Arterial qon tomirlari – hamma a’zo va to‘qimalarni kislorod, ozuqa moddalar va gormonlar bilan ta’minlab beradi.

2. Venoz qon tomirlari va limfa tomirlari to‘qima va qon o‘rtasida modda almashinuvini ta’minlovchi shaffof suyuqlikdir. Bu tomirlar orqali ortiqcha moddalar chiqib ketadi va tozalanadi.

Limfa sistemasi 3 ga bo‘linadi:

1. Limfa kapillarlari.

2. Limfa tomirlari.

3. Limfa tugunlari.

Limfa tugunlarining kattalashishi organizmga infeksiya tushishidan dalolat beradi. Limfa tugunlari joylashgan sohalar massaj qilinmaydi.

Массажнинг қон томир ва лимфа системасига таъсири