

**ТЕХНИКА**

**самомассажа**

**Массаж**

Массаж

Илья Мельников

**Техника самомассажа**

«Мельников И.В.»

2013

## **Мельников И. В.**

Техника самомассажа / И. В. Мельников — «Мельников И.В.»,  
2013 — (Массаж)

Техника выполнения самомассажа проста и доступна каждому. Она складывается из отдельных массажных приемов, которые можно освоить самостоятельно. Самомассаж применяют для укрепления здоровья, профилактики многих заболеваний, а также при различных патологических заболеваниях. Его можно выполнять везде - дома в кровати после сна, за письменным столом в перерывах между работой, в лесу до или после бега трусцой, на стадионе перед соревнованиями, в бане, на пляже, в ванне. Если холодно, тело можно массировать через легкий тренировочный костюм. Самомассаж может быть частным (локальным) и общим. Прочитав нашу книгу вы сможете самостоятельно овладеть техникой самомассажа

# Содержание

|  |    |
|--|----|
| Виды самомассажа                       | 5  |
| Основные правила самомассажа           | 7  |
| Как подготовиться к самомассажу        | 8  |
| Техника выполнения приемов самомассажа | 9  |
| Поглаживание                           | 10 |
| Конец ознакомительного фрагмента.      | 11 |

# **Илья Мельников**

## **Техника самомассажа**

### **Виды самомассажа**

Общая техника самомассажа складывается из отдельных массажных приемов, которые можно освоить самостоятельно. Самомассаж может быть частным (локальным) и общим. Общий самомассаж, при котором массируется все тело, продолжается от 15 до 20 минут. Частный, при котором массируется какая-то часть тела, например, поясница или нога, длится от 3–5 до 10 минут.

#### **Гигиенический самомассаж**

Гигиенический самомассаж выполняют после утренней гимнастики или после сна. Его целью является улучшение настроения, придания бодрости. Заканчивать гигиенический самомассаж можно водной процедурой.

#### **Восстановительный самомассаж**

Восстановительный самомассаж выполняют обычно после физической или умственной работы. Основной его задачей является снятие утомления и повышение работоспособности, используя различные приемы и гимнастику.

#### **Предварительный самомассаж**

Предварительный самомассаж выполняют перед тренировкой, соревнованиями, особенно в холодную погоду. Его можно порекомендовать людям разных профессий. Этот вид массажа можно выполнять через легкую одежду. Основными приемами являются: поглаживание, растирание, разминание, похлопывание, поколачивание.

#### **Самомассаж в ванне**

Самомассаж в ванне выполняют при температуре воды 36–38 градусов Цельсия. Массаж в воде помогает быстро восстановиться после физической работы, снимает боль, хорошо тонизирует, нормализует сон, усиливает обменные процессы.

#### **Самомассаж в сауне или парной бане**

Самомассаж применяют для укрепления здоровья, профилактики многих заболеваний, а также при различных патологических заболеваниях. Его можно выполнять везде – дома в кровати после сна, за письменным столом в перерывах между работой, в лесу до или после бега трусцой, на стадионе перед соревнованиями, в бане, на пляже, в ванне. Если холодно, тело можно массировать через легкий тренировочный костюм. После сильного утомления общий самомассаж проводить нельзя. Достаточно отмассировать голову, мышцы шеи и надплечья. От каких-либо смазывающих веществ лучше отказаться, так как в этом случае значительно уси-

ливается капиллярный кровоток и кровь сильнее приливает к массируемому участку. Однако такой массаж не должен быть продолжительным.

Перед самомассажем руки надо тщательно вымыть в горячей воде с мылом или протереть каким-либо спиртовым раствором. При повышенной потливости ладоней рекомендуется протирать их однопроцентным раствором формалина или одеколona.

Ногти необходимо коротко остричь, на руках не должно быть никаких украшений, на ладонях не должно быть ссадин, трещин и мозолей. Необходимо приобрести определенные знания в области анатомии и физиологии человека, так как выполняя самомассаж, необходимо уметь находить отдельные мышечные группы, знать расположение сосудов, нервов, лимфатических узлов.

## Основные правила самомассажа

Основными правилами самомассажа являются следующие:

массажные движения должны быть мягкими;

не вызывать боли или каких-либо неприятных ощущений;

не оставлять на коже багровых пятен и кровоподтеков;

правильно выполненный самомассаж, даже достаточно энергичный, должен вызывать ощущение приятной теплоты в массируемой области и общее хорошее самочувствие;

при местном массаже необходимо слегка отмассировать вышележащий отдел, что особенно важно при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата, и только после этого переходить к намеченному участку;

продолжительность самомассажа, сила воздействия, подбор приемов зависят от задач, которые ставятся в каждом конкретном случае.

## Как подготовиться к самомассажу

При самомассаже мышцы надо максимально расслаблять. Для массажа конечностей наиболее удобно среднее положение между максимальным сгибанием и разгибанием. Его нужно сохранять в течение всей процедуры. Соблюдение этого правила особенно важно для ног, где имеется мощная мускулатура.

Лучшее расслабление мышц достигается применением устойчивой опоры: при положении лежа или сидя подложить под колено валик или свернутое одеяло или поставить ногу на маленькую скамеечку. Руку лучше ставить на стол. Живот следует массировать лежа на спине с согнутыми ногами или сидя на стуле, табурете. Ссадины или царапины не являются противопоказаниями для самомассажа, если окружающие их кожные покровы не воспалены. Однако во время процедуры эти зоны надо обходить.

Не следует массировать участки тела, близ которых располагаются увеличенные лимфатические железы или болезненное уплотнение, в области которых кожа напряжена. Участки кожи, густо покрытые волосами, массировать трудно, кроме того, массаж может вызвать воспаление волосяных луковиц. Поэтому лучше выполнять массаж этих участков легкий хлопчатобумажный тренировочный костюм. Смазывающих средств при выраженном волосяном покрове не применяют. Массироваться желательнее в обнаженном виде, в этом случае достигается наибольший эффект от процедуры.

При условиях, когда по каким-либо причинам нельзя обнажить массируемый участок тела или сильно загрязнена кожа, массаж можно выполнять через одежду, белье, простыню. При этом число приемов массажа ограничивают. Перед массажем необходимо проветрить комнату, но так, чтобы в нем не было холодно, так как ощущение холода рефлекторно повышает тонус мускулатуры.

## Техника выполнения приемов самомассажа

Техника выполнения самомассажа проста и доступна каждому. Она складывается из отдельных массажных приемов, которые можно освоить самостоятельно. Изучая приемы самомассажа, постарайтесь сразу же научиться делать каждый из них и одной рукой и другой. Переходить к освоению нового приема, можно лишь после того, как прочно освоен предыдущий. В самомассаже, как правило, применяют следующие приемы:

- поглаживание;
- выжимание;
- растирание;
- активные, пассивные движения;
- движения с сопротивлением;
- разминание;
- потряхивание;
- ударные приемы;
- встряхивание.

Массирующие движения выполняются по ходу тока крови и по направлению к близлежащим лимфатическим узлам.

Так, руки массируются от кончиков пальцев до локтевого сустава, от локтевого сустава до подмышечной ямки, которые массировать не следует. Такие же узлы находятся в подколенной ямке, в области паха и в некоторых других местах.

- Ноги массируются от пальцев до коленного сустава, от коленного сустава к паховым узлам;
- грудную клетку спереди массируют от грудины в стороны – к подмышечным ямкам;
- спину массируют от позвоночника в стороны;
- поясницу и крестцовую область массируют вверх и в стороны, к паховым узлам;
- шею массируют от границы волосяного покрова вниз: к спине, плечевым суставам, ключицам и подмышечным ямкам;
- лицо массируют от носа в разные стороны и от висков вниз, лоб массируют от переносицы в стороны.

Как уже упоминалось, во время массажа все тело, и особенно массируемые мышцы необходимо максимально расслабить, что значительно повышает эффективность массажа. Добиться хорошего расслабления удастся не сразу, однако через несколько сеансов самомассажа это умение придет.

## **Поглаживание**

Поглаживание является самым легким и простым приемом. Несмотря на то что он не оказывает давления на находящиеся под кожей ткани, действуя физически лишь на кожу, значение этого приема для самомассажа очень велико, так как кожа очень тесно связана с центральной нервной системой. Если при поглаживании прислушаться к дыханию, можно заметить, что оно замедлилось. Произошло это потому, что поглаживание оказывает влияние на торможение высших отделов центральной нервной системы и понижает возбудимость дыхательного центра. Оно успокаивающе действует на нервную систему, а при продолжительном применении может создавать обезболивающий эффект.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.