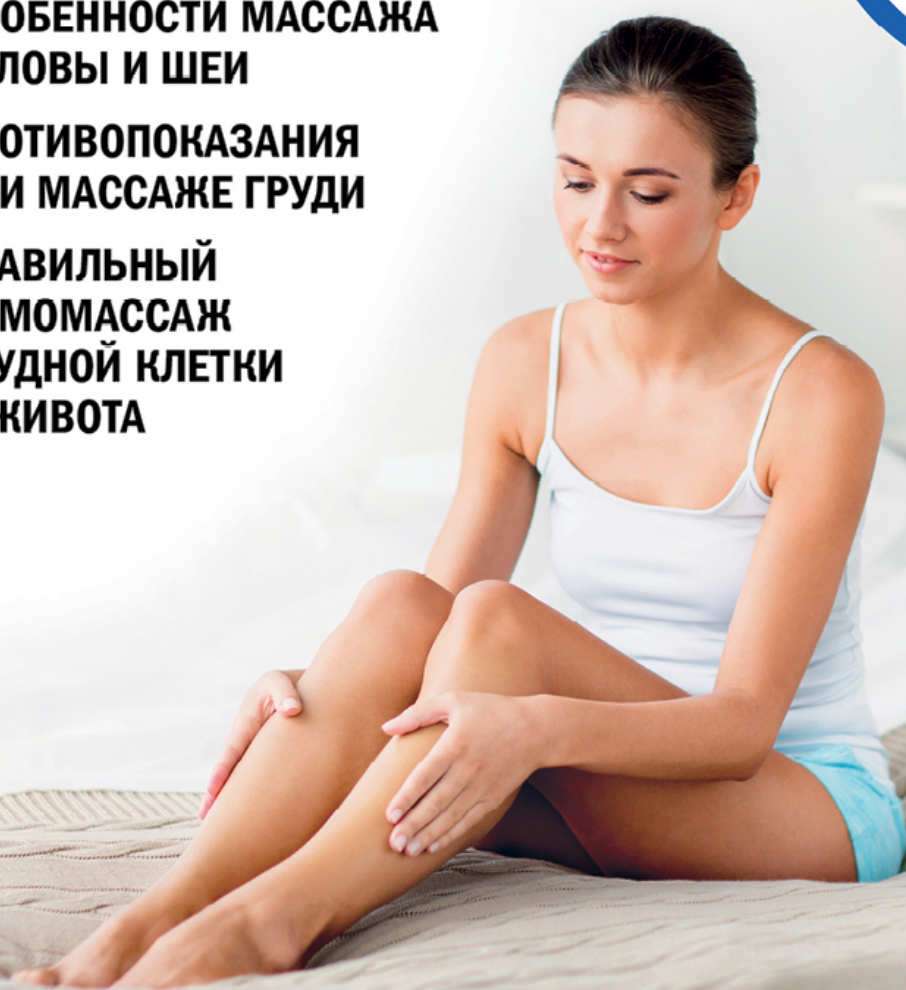


**Вадим КОРТУНОВ, профессиональный массажист,
имеет 30-летний опыт работы**

САМОМАССАЖ

**МЫШЦ, СУСТАВОВ
И ДРУГИХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА**

- **4 ОСНОВНЫХ ПРИЕМА ДВИЖЕНИЯ РУК**
- **ОСОБЕННОСТИ МАССАЖА ГОЛОВЫ И ШЕИ**
- **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ПРИ МАССАЖЕ ГРУДИ**
- **ПРАВИЛЬНЫЙ САМОМАССАЖ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ И ЖИВОТА**



**БОЛЕЕ 40 ТЕХНИК САМОМАССАЖА
ОТ БОЛИ И ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

Лечение доступными средствами

Вадим Кортунов

**Самомассаж мышц, суставов
и других частей тела**

«ЭКСМО»

2019

УДК 615.82
ББК 53.54

Кортунов В. А.

Самомассаж мышц, суставов и других частей тела /
В. А. Кортунов — «Эксмо», 2019 — (Лечение доступными
средствами)

ISBN 978-5-04-091176-9

Самомассаж – необходимый комплекс несложных приемов и техник, помогающих укрепить и поддержать здоровье, облегчить боль или взбодриться. Из книги вы узнаете о последовательности выполнения массажа и направлениях движений рук, о том, как сделать массаж эффективным. Автор, профессиональный массажист с многолетним опытом работы, дает краткие и полезные рекомендации, как поддерживать свое тело в оптимальном состоянии. Выработать правильную технику самостоятельного массажа помогут иллюстрации приемов и простые указания к упражнениям.

УДК 615.82
ББК 53.54

ISBN 978-5-04-091176-9

© Кортунов В. А., 2019
© Эксмо, 2019

Содержание

От автора	6
Направление и приемы движений рук	7
Направление движений рук при поглаживании	7
Направление движений рук при растирании	8
Направление движений рук при разминании	9
Направление движений при прерывистой и непрерывной вибрации	10
Эффекты приемов	11
Техники самомассажа	12
Самомассаж головы	12
Самомассаж шеи	13
Самомассаж трапецевидной мышцы	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Вадим Кортунов

Самомассаж мышц, суставов и других частей тела



© Кортунов В., текст, 2019

© Коломина С., иллюстрации, 2019

© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

От автора








С былинных времен до нас дошли сведения о большой пользе массажа. Еще Нестор Летописец говорил о пользе для здоровья хвощевания – так раньше назывался массаж. Известно, что лечебный самомассаж полезен как гигиеническое средство, в качестве профилактики и лечения. Это простой и доступный метод поддержания здоровья и его укрепления. Проводить самомассаж можно утром в дополнение к зарядке или независимо от упражнений в любое время дня. Массаж эффективен и для снятия боли, и для поднятия общего тонуса. Самомассаж повышает работоспособность, снижает утомляемость и является очень эффективным средством для восстановления возможностей организма. Преимущество самостоятельного массажа в простоте выполнения и доступности.

Последовательность исполнения: самомассаж головы – шеи – рук – груди – спины – живота – ног. Длительность массажа определяется самочувствием. Важно также понимать, какую цель вы преследуете, делая самомассаж. Приемы самомассажа выполняются без усилий и не должны причинять боль. Каждый прием повторяется 3–7 раз. Делайте массаж в удобном для вас месте, где нет сквозняков и достаточно тепло.

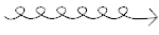

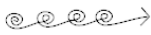
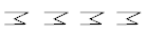
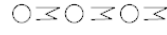
Ниже описаны удобные позы для самомассажа, которые подходят для всего тела или его частей.

Направление и приемы движений рук

Направление движений рук при поглаживании

1. Прямолинейное поглаживание 
2. Зигзагообразное поглаживание 
3. Спиралевидное поглаживание 
4. Кругообразное поглаживание 
5. Концентрическое поглаживание 
6. Штрихообразное поглаживание 
7. Комбинированное поглаживание 

Направление движений рук при растирании

1. Спиралевидное растирание 
2. Круговое растирание 
3. Концентрическое растирание 
4. Штрихообразное растирание 
5. Комбинированное растирание 

Направление движений рук при разминании

Разнонаправленные движения при выполнении приемов разминания по ходу мышечных волокон.

Направление движений при прерывистой и непрерывной вибрации

Произвольное.

Обратите внимание на подробные иллюстрации, они помогут правильно выполнять приемы.

Эффекты приемов

1. Бесперывное поглаживание в медленном темпе подходит для успокоения и обезболивания.

Выполнение поглаживания в быстром темпе, энергично и прерывисто – повышает тонус.

2. Приемы растирания в медленном темпе успокаивают.

3. Приемы разминания, выполняемые медленно и спокойно, подходят для восстановления. Выполнение приемов разминания прерывисто, поверхностно и в быстром темпе быстро приводит мышцы в тонус.

4. Вибрация является мощным инструментом. Существует прерывистая и непрерывная вибрация, которую используют как для повышения, так и для снижения тонуса мышц.

Для повышения тонуса мышц выполняют прерывистую вибрацию, исполняя ее несильно, часто и короткое время. Для успокаивающего действия надо выполнять этот прием более интенсивно, редко и длительно.

Техники самомассажа

Самомассаж головы

Самомассаж головы проводят в положении сидя или стоя. Для расслабления мышц шеи голову следует слегка склонить к груди.

Сначала применяем обхватывающее поглаживание волосистой части головы одной или двумя руками в направлении ото лба к затылку и височным областям. Вслед за поглаживанием выполняем растирание подушечками граблеобразно расставленных пальцев, движения полукруглые или спиралевидные (рис. 1).



Рис. 1

Завершив растирание, проводим поглаживание, а затем прерывистое надавливание граблеобразно расставленных пальцев, при котором слегка сдвигаем кожу черепа. Проведя поглаживание всей головы, можно выполнить подушечками пальцев поколачивание в ритме барабанной дроби или, приставив к голове пальцы, создать вибрацию. Завершаем самомассаж головы поверхностным обхватывающим поглаживанием.

Самомассаж шеи

Чтобы расслабить мышцы шеи, голову следует слегка склонить к груди. Самомассаж шеи производится в положении сидя или стоя. Все движения без исключения должны выполняться по ходу крово— и лимфотока. Самомассаж шеи делают одной или двумя руками.

Выполнив поглаживание передней части шеи попеременными движениями, переходим к поглаживанию задней и боковых частей шеи (рис. 2, 3).



Рис. 2

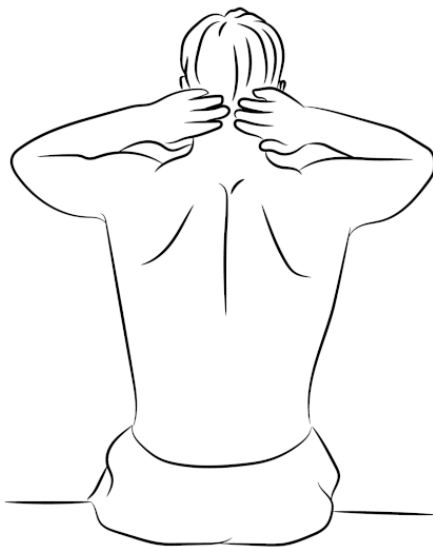


Рис. 3

Затем выполняем прием растирания подушечками пальцев спиралевидно или круговыми движениями. Завершив растирание, снова выполняем поглаживание, после чего переходим к щипцеобразному разминанию, когда большой палец примыкает к остальным четырем, захватывая подлежащие ткани.

После разминания производим поглаживание. В завершение самомассажа шеи можно произвести ударные движения подушечками пальцев или ладонью выполнить вибрацию.

Самомассаж трапецевидной мышцы

Прежде чем массировать трапецевидную мышцу, нужно принять подходящую позу.

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.