

Всё
необходимое

Массаж

Илья Валерьевич Мельников

Всё необходимое для массажа

Серия «Массаж»

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9361284
Всё необходимое для массажа:*

Аннотация

Массаж при помощи тренажеров – механический массаж имеет некоторые преимущества перед ручным, так как оказывает более глубокое воздействие на сильно развитые мышцы, массивные отложения подкожно-жировой клетчатки, спаечные и рубцовые ткани. Кроме того, массирующийся на тренажере может самостоятельно включать или выключать аппарат, регулировать продолжительность и интенсивность процедуры, варьировать место его воздействия, что очень важно и для психологического эффекта. Массаж оказывает различное тонизирующее физиологическое воздействие на организм, как тонизирующее, так и расслабляющее.

Содержание

Порядок и продолжительность выполнения механического массажа	6
Подготовка к механическому массажу	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Илья Мельников

Всё необходимое для массажа

Массаж является одним из эффективных средств восстановления. С его помощью можно укрепить мышцы, снять утомление, поднять жизненный тонус. По характеру воздействия на организм массаж условно можно разделить на местный, локальный и общий. При общем массаже массируются отдельные участки тела, при общем массируют все тело. Однако физиологическое влияние местного массажа не ограничивается лишь теми участками, на которое оказывается непосредственное воздействие. Поскольку при массаже происходит раздражение периферических нервных окончаний, то они рефлекторно влияют на центральную нервную систему и могут в определенной степени изменять функциональное состояние различных органов и тканей.

Массаж при помощи тренажеров – механический массаж имеет некоторые преимущества перед ручным, так как оказывает более глубокое воздействие на сильно развитые мышцы, массивные отложения подкожно-жировой клетчатки, спаечные и рубцовые ткани. Кроме того, массирующий на тренажере может самостоятельно включать или выключать аппарат, регулировать продолжительность и интенсив-

ность процедуры, варьировать местно его воздействия, что очень важно и для психологического эффекта. Массаж оказывает различное тонизирующее физиологическое воздействие на организм, как тонизирующее, так и расслабляющее.

Так, если массаж выполняется легко, например тренажерный барабан слегка касается поверхности тела, то он способствует расслаблению, и напротив, глубокий массаж одной мышцы, выполняемый интенсивно в течение двух-трех минут, оказывает тонизирующее действие. Дыхание учащается и становится глубже. Через 5 месяцев работы на тренажерах и аппаратах пульс становится реже на 3 – 5 ударов в минуту.

10 – 15 минут массажа увеличивает мышечную силу в среднем на 11 %, а выносливость отдельных мышечных групп – почти на 14 %. В механическом массаже используются те же приемы, что и в ручном. Тело массируется от периферии к центру по ходу лимфатических сосудов. Механические массажеры выполняют рубление, разминание, поколачивание, поглаживание различных частей тела.

Порядок и продолжительность выполнения механического массажа

Массировать заднюю часть туловища необходимо начинать со спины, затем следует пояснично-крестцовый отдел, ягодицы, ноги, плечи, руки. Массаж передней части туловища выполняют в следующем порядке: руки, плечи, живот, ноги. Каждую часть тела следует массировать не более 1 – 2 минут. Продолжительность общего массажа не должна превышать 10 – 15 минут.

Массаж головы, выполняемый ручным массажем, хорошо сочетать с массажем рук, выполняемый механическим массажем. Массаж спины и живота – с массажем ног и рук.

Однако аппаратами и тренажерами необходимо пользоваться умеренно. Чрезмерный массаж в сочетании с гимнастикой вместо физической радости и хорошего настроения может принести усталость и головную боль.

Подготовка к механическому массажу

Перед массажем нужно расслабить мышцы и сосредоточить внимание на том участке тела или мышце, на который будет воздействовать аппарат. Дышать открытым ртом.

После массажа необходим душ – теплых, прохладный, холодный. Желательна смена температур, так как она служит массажем сосудов и способствует закаливанию.

Массажные процедуры следует сочетать с парными. Чередование массажа и парилки является активной тренировкой кровообращения. Парилка и массаж, разогрев кожу, вызывают приятную расслабленность, раскованность, что улучшает протекание обменных процессов, потоотделение, водно-солевой обмен, облегчает работу почек.

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.