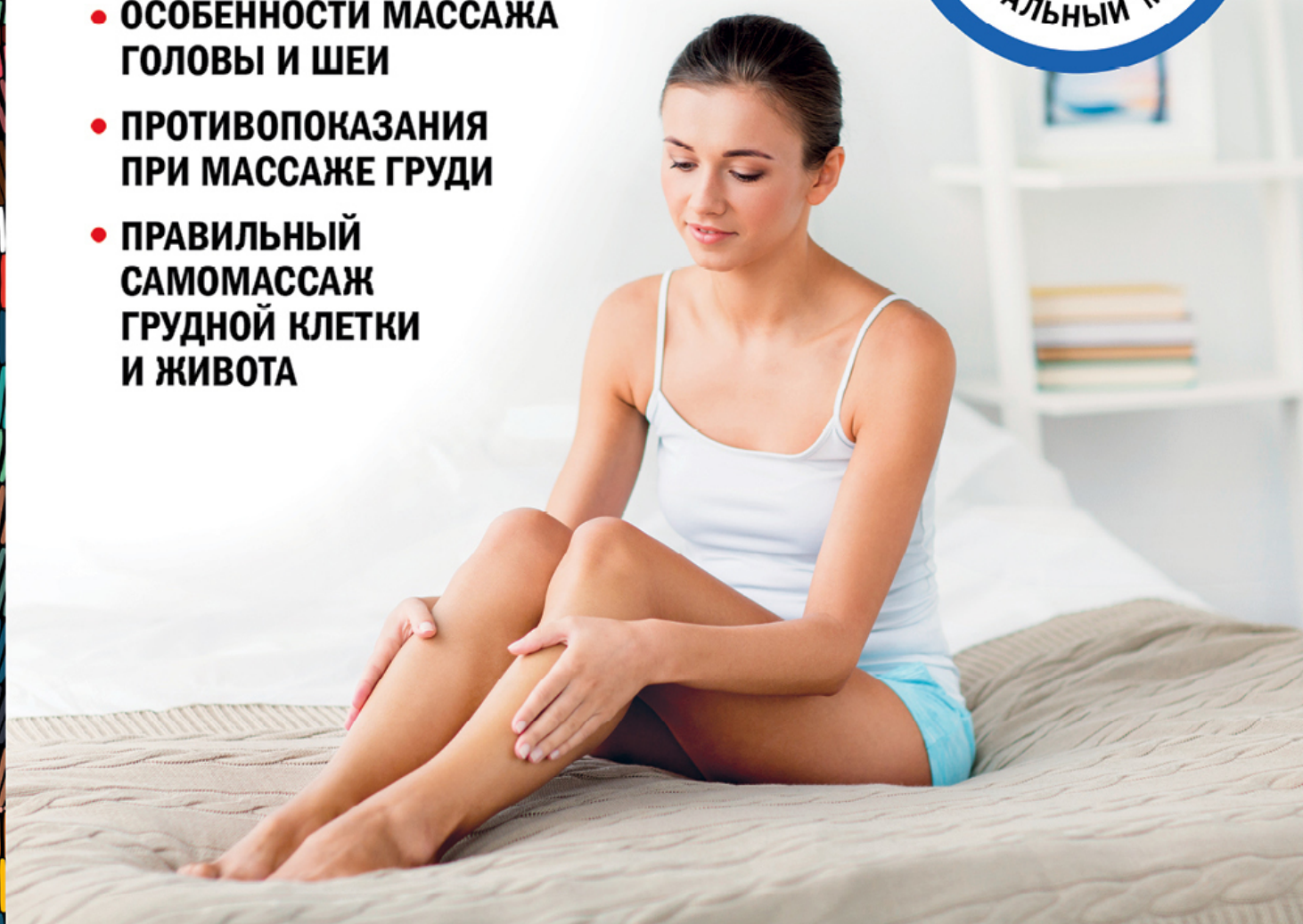


**Вадим КОРТУНОВ, профессиональный массажист,
имеет 30-летний опыт работы**

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
Самомассаж дельтовидной мышцы	16
Самомассаж трехглавой мышцы (трицепса)	17
Самомассаж двуглавой мышцы (бицепса)	18
Самомассаж мышц луча	19
Самомассаж кисти руки и пальцев	20
Самомассаж суставов	21
Самомассаж мышц груди	22
Самомассаж широчайшей мышцы спины	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Вадим Картунов

Самомассаж мышц, суставов и других частей тела



© Картунов 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.

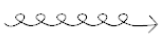
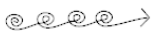
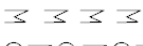
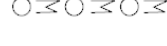
Ниже описаны удобные позы для самомассажа, которые подходят для всего тела или его частей.

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

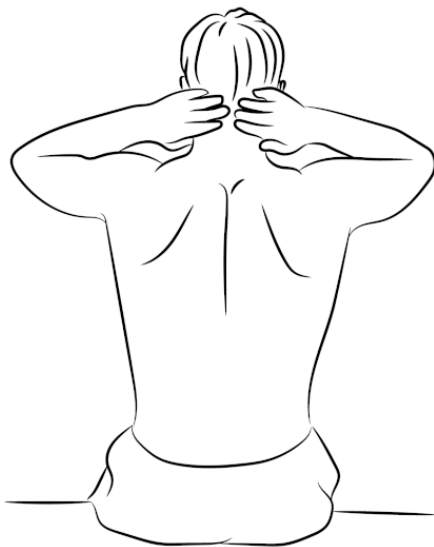


Рис. 3

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 трапециевидной мышцы

Прежде чем массировать трапециевидную мышцу, нужно принять подходящую позу.

Первая поза: согнутая в колене нога высоко приподнята кверху, на ней лежит под прямым углом согнутая рука, локтем опирающаяся на колено. Массирующая рука заносится далеко за шею. Удобно поддерживать ее за локоть кистью второй руки, одноименной массируемой мышце (рис. 4).



Рис. 4

Вторая поза для самомассажа трапециевидной мышцы требует опоры, например, стола или другого подходящего предмета. Надо сесть рядом с опорой, согнуть в локте руку и положить ее на стол, предельно согнуться над ней и занести другую руку за шею в область трапециевидной мышцы (рис. 5).



Рис. 5

Можно выполнять самомассаж трапецевидной мышцы и стоя, в этом положении нужно одну руку занести за шею, а другую, поддерживая ее за локоть, попытаться продвинуть как можно дальше, в область обрабатываемой мышцы.

В указанных позах удобно выполнять приемы поглаживания с последующим растиранием, за которым следует поглаживание с последующим разминанием, после которого следует поглаживание с последующим приемом прерывистой или непрерывной вибрации в виде похлопывания, поколачивания, рубления или сотрясения. Завершив вибрацию, производим поглаживание.

Самомассаж дельтовидной мышцы

Есть два удобных положения для массажа дельтовидной мышцы. *Первый вариант* – сесть, приподнять согнутую в колене ногу и опереться в колено локтевой частью массируемой руки, кисть при этом расслабленно свисает (рис. 6).



Рис. 6

Поза вторая: сесть на стул у стола, массируемую руку согнуть в локте под прямым углом и положить на стол. Необходимо наклониться в сторону массируемой руки.

Выбрав позу, начинаем самомассаж дельтовидной мышцы, применяя обхватывающее поглаживание. Движения заканчиваются в сторону к подмышечным лимфоузлам. Следующим приемом используем растирание – спиралевидное или концентрическое. Растерев мышцу, вновь выполняем то же поглаживание. Далее производим одинарное разминание мышцы с последующим поглаживанием. После этого применяем вибрацию – сотрясение, похлопывание, поколачивание. Завершаем работу с мышцей приемом обхватывающего поглаживания.

Самомассаж трехглавой мышцы (трицепса)

Рука массируемой мышцы свисает расслабленно между ног, пальцы руки повернуты наружу. Другой рукой производим снизу вверх 3–7 обхватывающих поглаживаний с последующим применением приемов растирания. После 3–7 растираний применяем то же поглаживание. Выполнив поглаживание, приступаем к выполнению одинарного разминания, которое производится основанием ладони. Исполнив разминание 3–7 раз, переходим к обхватывающему поглаживанию. Затем производим похлопывание, поколачивание, сотрясение; завершив вибрацию, используем поглаживание (рис. 7, 8).



Рис. 7



Рис. 8

Самомассаж двуглавой мышцы (бицепса)

Пальцы массируемой руки повернуты наружу. Второй рукой производим движения снизу вверх. Сначала выполняем 3–7 поглаживаний с обхватыванием всей руки, затем применяем приемы спиралевидного или концентрического растирания. Следом за растиранием выполняем поглаживание мышцы с последующим выполнением одинарного кольцевого разминания (захватив мышцу между большим и указательным пальцами, мнем, как тесто). Произведя 3–7 приемов разминания, выполняем поглаживание с последующим исполнением прерывистой или непрерывной вибрации в виде рубления, похлопывания, потряхивания или сотрясения (рис. 9, 10).



Рис. 9



Рис. 10

Самомассаж мышц луча

Производим поглаживание внешней и внутренней стороны луча. После поглаживания выполняем прием растирания подушечками пальцев с последующим исполнением поглаживания – 3–7 раз. Учитывая, что на верхней части луча расположены плоские мышцы, надо прижимать их костяшками кулака к костному ложу и надавливать на них при самомассаже. Завершив разминание, провести поглаживание, после чего выполнить вибрацию.

Несильная, частая и короткая вибрация тонизирует. Интенсивная, редкая и длительная вибрация успокаивает.

Самомассаж кисти руки и пальцев

Начинаем с поглаживания пальцев рук, тыльной и ладонной стороны кисти. Как проводить самомассаж каждого пальца в отдельности, показано на рис. 11. При растирании смещаем кожные покровы. Придавливая кожу большим пальцем, производим растирание по ходу сухожилий и межсухожильных промежутков. Выполнив растирание, переходим к поглаживанию, после которого производим разминание, которое похоже на растирание, но добавляется еще щипцеобразное разминание. Произведя разминание, исполняем поглаживание, после которого выполняем вибрацию, завершая все поглаживанием. Выполнять такой круг самомассажа можно неоднократно – по самочувствию.

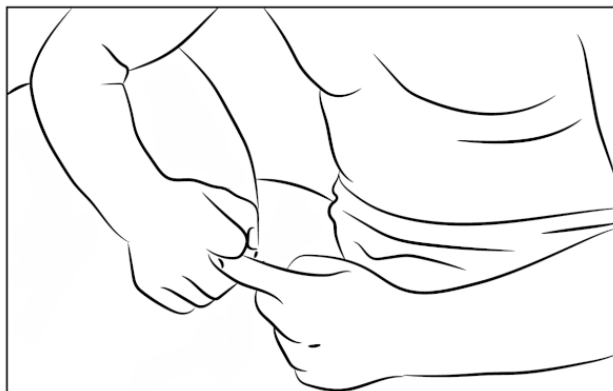


Рис. 11

Самомассаж суставов

Производим самомассаж плечевого сустава, начиная с круговых поглаживаний вокруг сустава и самого сустава. Следующим используем прием растирания по кругу, расширяя и сужая круг растирания на суставе. Выполняется растирание подушечками пальцев или костяшками согнутых пальцев, причем последовательно выполняем поглаживание с последующим растиранием. Полезно массировать не только сустав, но и лежащие рядом мышцы.

Для самомассажа локтевого сустава производим круговые поглаживания по большому кругу вокруг сустава с постепенным уменьшением и увеличением круга поглаживания (без смещения кожных покровов), переходящего в прием растирания (со смещением кожных покровов) фалангами согнутых пальцев. Продолжаем, чередуя поглаживание с растиранием на суставе.

Для большего эффекта нужно массировать и мышцы, окружающие сустав, – выше- и нижележащие.

Самомассаж лучезапястного сустава выполняем так: начинаем с приемов поглаживания, обтекающих сустав. Затем делаем круговые поглаживания вокруг сустава. Выполнив поглаживание, переходим к растиранию костными выступами согнутых пальцев. И так несколько раз совершаем сначала поглаживание, а затем растирание.

Самомассаж мышц груди

Самомассаж выполняется сидя. Движения производятся от грудины в сторону к подмышечным лимфатическим узлам. Правая рука массирует левую мышцу, а левая рука – правую мышцу. Производим поглаживание 3–7 раз с последующим растиранием. Далее выполняем поглаживание, после чего переходим к разминанию грудной мышцы. После приема одинарного разминания исполняем поглаживание (рис. 12).



Рис. 12

Область мечевидного отростка является сегментарной зоной дыхания, и для улучшения дыхания проводим поглаживание пальцами по мечевидному отростку 3–7 раз. После выполнения поглаживания переходим к растиранию подушечками пальцев мечевидного отростка, после чего производим очередное поглаживание с последующим растиранием.

Следует отдельно отметить, что массировать молочные железы недопустимо без назначения врача.

Самомассаж широчайшей мышцы спины

Производится сидя, при этом одноименную массируемой мышце руку надо согнуть в локтевом суставе и привести кпереди, а другой рукой производить соответствующие массажные приемы, двигаясь снизу вверх к подмышечной впадине. Это же можно выполнять стоя (рис. 13).

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.