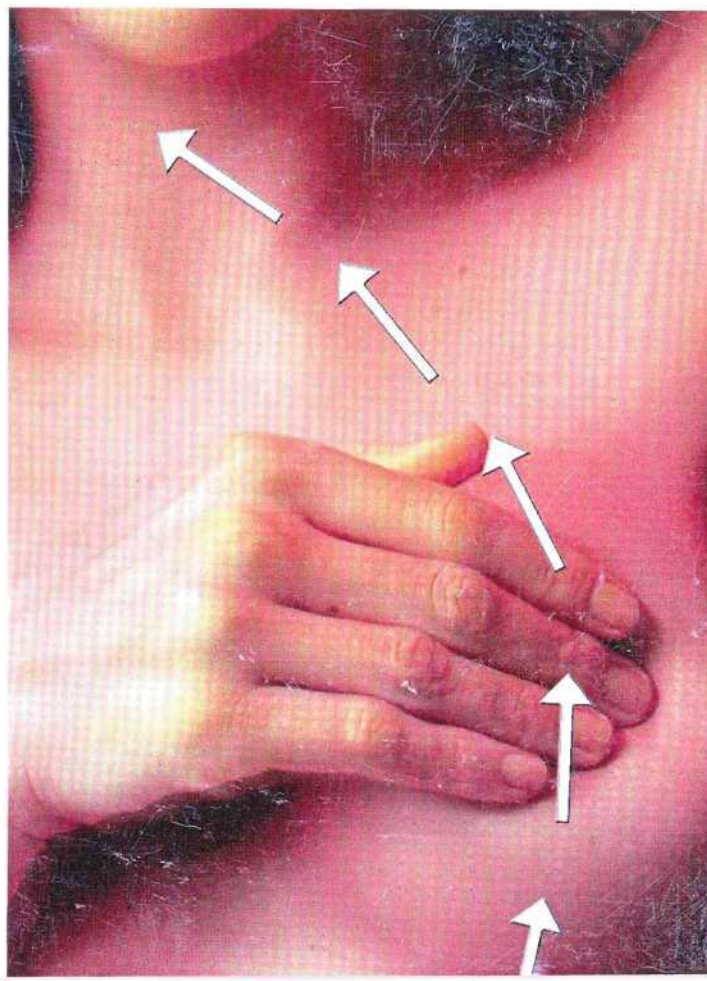


ЗОЛОТЫЕ

ПРИЕМЫ МАССАЖА



**З о л о т ы е
п р и е м ы
м а с с а ж а**

«Образ-Компани»

Москва

2002

Золотые приемы массажа. Составитель: Н. Оремус.—
М.: Образ-Компани, 1998, 64 с.

ISBN 5-89408-015-0

Массаж благотворно влияет на организм человека. Он помогает восстановить силы, укрепить физическое и психическое здоровье.

В книге даны сведения о массаже и описаны основные приемы его проведения, освоить которые может каждый.

Последний раздел книги поможет овладеть самомассажем.

Формат 84 x 108/32. Усл. печ. л. 2. Печать высокая. Бумага офсетная.
Гарнитура «TimesET». Тираж 50000 экз.
Заказ № 2191

Издательство «Образ-Компани»
Лицензия ИД № 05533 от 03.08.01 г.

Отпечатано с готовых диапозитивов
в Государственном ордена Октябрьской Революции,
ордена Трудового Красного Знамени Московском
предприятии «Первая Образцовая типография»
Министерства Российской Федерации по делам печати,
телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
113054, Москва, Валовая, 28

© Образ-Компани. 1998.

© Н. Оремус

ISBN 5-89408-015-0

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ МАССАЖА	5
КЛАССИФИКАЦИЯ МАССАЖА	8
ПРИЕМЫ МАССАЖА	14
Поглаживание	14
Растирание (среднеглубокий прием)	15
Разминание (глубокий прием)	16
Вибрация (ударный прием)	18
ОСНОВНЫЕ ЗОНЫ И ПОРЯДОК МАССАЖА	20
МАССАЖ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ ТЕЛА	20
Массаж плеч и шеи	21
Массаж нижней части спины и ягодичных мышц	24
Массаж позвоночника	26
Массаж задней поверхности ног	28
МАССАЖ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ ТЕЛА	33
Массаж плеч, шеи и волосистой части головы	33
Массаж лица	36
Массаж рук и кистей	40
Передняя сторона туловища	44
Массаж ребер и грудной клетки	44
Массаж живота	45
Передняя поверхность ног	47
СВЯЗЫВАНИЕ	51
САМОМАССАЖ	56
Правила проведения самомассажа	57
Методика, применяемая при общем самомассаже	58
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	64

ВВЕДЕНИЕ

Массаж - один из самых древних способов лечения. На Востоке массаж как метод лечения и поддержания здоровья используют постоянно в каждой семье. На Западе положительное действие массажа известно давно, но применялся он в основном в мире спорта и лишь недавно распространился более широко.

Главный смысл массажа - в прикосновении, результатом же являются бодрость, хорошее настроение, здоровье.

Действие массажа различно. Оно зависит от прилагаемых усилий и скорости выполнения приемов. Массаж помогает освободить мышцы от напряжения и болей, вылечить бессонницу, снять головную боль и пр.

В процессе массажа возникают определенные взаимоотношения между массажистом и массируемым. И это особенно важно, так как от них зависит результат процедуры.

Массируемый должен расслабиться, но не спать, а сосредоточиться на том, что делает массажист.

Действия массажиста должны представлять собой непрерывную последовательность движений и приемов. Во время массажа он должен беседовать с массируемым, рассказывая о своих действиях и спрашивая об ощущениях. Но общение не должно быть чрезмерным, так как это мешает тому и другому сосредоточиться.

Если вы будете много и старательно упражняться, то скоро почувствуете, что ваши руки расслаблены и массаж выполняется естественно, спокойно, без перерывов.

Приемов и движений в массаже довольно много. Освоив основные приемы массажа, вы постепенно создадите свою систему, станете понимать, что нужно массируемому. Во время обучения нужно, чтобы кто-то несколько раз сделал массаж вам - это позволит почувствовать с какой силой и скоростью надо делать массаж.

Хороший массаж расслабляет и размягчает мышцы, положительно влияет на венозный кровоток, способствует повышению гемоглобина и ускорению лимфотока, растягивает внутрисуставные связки, воздействует на основной обмен.

Таким образом он влияет на физическое состояние человека. Также массаж влияет на психическое состояние массируемого: снимает стресс и эмоциональные расстройства, помогает почувствовать свое тело как единое целое. После массажа, выполненного на должном уровне, массируемый испытывает чувство радости, удовольствия и удовлетворения, ощущает расслабление в мышцах и суставах, а в результате восстанавливается нормальная деятельность органов и систем его организма и меняется поведение.

Массаж каждого нового участка тела начинается с нанесения масла, поэтому руки скользят по коже без трения и рывков. Масло наносится тонким слоем, чуть увлажняя кожу. Излишки масла помещают установить нужный контакт с массируемым участком. Для массажа используют подсолнечное, кукурузное или минеральное масло, однако последнее плохо впитывается. Хорошо немного ароматизировать и подогреть масло перед массажем.

Важны ощущения, возникающие у массирующего в начале и конце контакта с массируемым. Руки, смазанные маслом, надо медленно опускать на тот участок тела, где будет проводиться массаж; вы почувствуете тепло, исходящее от тела, еще до контакта с кожей человека. Руки массирующего должны быть расслаблены. Переходы от одной части тела к другой в процессе массажа должны быть нежными и мягкими. Некоторые школы массажа рекомендуют, чтобы одна рука всегда оставалась в контакте с телом.

Массаж противопоказан при сыпи на коже и зуде, при инфекционных заболеваниях и лихорадке, при наличии ран и ссадин, при воспалении суставов и отеках, а также при расширении, тромбозе и флебите вен.

МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ МАССАЖА

Действие массажа на организм основывается на сложном процессе, обусловленном нервно-рефлекторным, гуморальным и механическим факторами.

Нервно-рефлекторный фактор. При массаже воздействию подвергаются нервные окончания (рецепторы), находящиеся в коже, сухожилиях, связках, мышцах, сосудах и внутренних органах. Поток импульсов, возникающих при раздражении этих рецепторов, достигает коры головного мозга, где сигналы синтезируются, вызывая ответную реакцию организма, которая проявляется в виде различных функциональных изменений в органах и системах.

Гуморальный фактор. Некоторые вещества, находящиеся в коже в связанном (неактивном) состоянии, под влиянием массажа переходят в свободное (активное) состояние, всасываются в кровь и разносятся по всему организму. Они очищают капилляры и увеличивают их проницаемость, улучшают кровоснабжение и обменные процессы в тканях, увеличивают скорость передачи возбуждения из нервной системы через двигательные нервы на скелетные мышцы.

Под влиянием массажа в тканях образуются вещества, значение которых еще окончательно не выяснено, но которые как раздражители нервной системы могут давать начало новым рефлексам.

Механический фактор. Массаж оказывает воздействие на ткани и в частности на передвижение крови, лимфы, межтканевой жидкости, что способствует усилению обменных процессов и кожного дыхания, устранению застойных явлений и повышению температуры массируемого участка тела.

Структура и характер ответных реакций организма на массаж каждый раз бывают разными и зависят от функционального состояния центральной нервной системы, в случае болезни - от ее клинических проявлений, от характера массажа и используемых приемов.

Следовательно эффективность массажа зависит от знания массажистом реактивности организма и функционального состояния массируемого. Вот почему крайне необходим контакт массажиста не только с массируемым, но, что еще лучше, с лечащим врачом. Кроме того, одни и те же приемы массажа могут, в зависимости от характера их применения, воздействовать по-разному.

Характер воздействия массажа на организм массируемого в основном определяется тремя компонентами: силой, темпом и длительностью.

Сила массажа - это сила давления, которую руки массажиста оказывают на тело массируемого. Она может быть большой (глубокий массаж), средней и малой (поверхностный массаж). Поверхностный массаж повышает возбудительные процессы, более глубокий массаж с постепенным увеличением силы воздействия способствует развитию тормозных процессов.

Темп массажа может быть быстрым, средним и медленным. Быстрый массаж повышает возбудимость нервной системы, средний и медленный ее снижают.

Чем длительнее массаж, тем больше он влияет на снижение возбудимости нервной системы.

Таким образом, массаж изменяет функциональное состояние коры головного мозга, повышая или снижая его возбудимость.

Если пользоваться только тремя указанными компонентами массажа (на самом деле их гораздо больше), то количество вариантов ответных реакций у одного мас-

сируемого выражается произведением $3 \times 3 \times 3$, т. е. равняется 27. Об этом всегда нужно помнить массажисту.

Кроме того, ответная реакция массируемого зависит от приемов, используемых массажистом. При сравнительно одинаковом техническом уровне выполнения одни приемы (например поглаживание, растирание) больше снижают возбудимость нервной системы, другие (ударные, вибрационные), наоборот, повышают ее. В то же время в практике массажа редко употребляется один прием, обычно используются их различные сочетания, что позволяет массажисту индивидуализировать сеансы массажа и увеличивать в каждом конкретном случае эффективность ответных реакций массируемого.

КЛАССИФИКАЦИЯ МАССАЖА

По исполнению массаж можно подразделить на две группы: ручной и аппаратный. Применение ручного массажа в сочетании с аппаратным создает многочисленные варианты комбинированного массажа.

По виду применения массаж может быть **общим**, т. е. распространяться на все тело, и **местным**, при котором массируется та или иная область тела.

Все виды массажа могут быть выполнены массажистом и на самом себе, т. е. в виде самомассажа.

По назначению массаж подразделяется на следующие виды: лечебный, гигиенический, косметический, спортивный, рефлекторный и восточный.

Лечебный массаж применяется с целью ускорения восстановления функций органов и систем при заболеваниях и травмах. В настоящее время этот вид массажа широко используется в медицинских учреждениях, а в сочетании с медикаментозным лечением, занятиями лечебной физкультурой и с физиобальнеотерапевтическими процедурами усиливает эффективность всего лечебного комплекса.

Гигиенический массаж - активное средство укрепления здоровья, поднятия общего уровня функционального состояния организма, предупреждения заболеваний. Проводится он чаще в виде общего самомассажа в комбинации с утренней гигиенической гимнастикой, другими видами физической нагрузки и водными процедурами ежедневно по 10-15 мин с использованием всех приемов.

Косметический массаж имеет целью улучшение состояния открытых частей кожи (лица, шеи, рук и т. д.), предупреждение ее преждевременного старения, укрепление волос головы, лечение различных косметических недостатков. Необходимо помнить, что косметический массаж - ответственная процедура, он требует специальных знаний и соответствующего опыта. Неправильные выбор и применение массажных приемов могут привести к отрицательным результатам. Поэтому массаж лица, особенно самомассаж, желательно проводить (даже при здоровой коже) только после консультации со специалистом-косметологом или дерматологом.

Спортивный массаж представляет собой комплекс специальных приемов, которые повышают работоспособность спортсменов, подготавливают их организм к большой нагрузке и ускоряют восстановительные процессы в нем. В соответствии с вышеизложенным спортивный массаж разделяется на тренировочный, предварительный, восстановительный.

Тренировочный массаж применяется как одно из дополнительных средств тренировки и направлен на повышение работоспособности спортсменов. В настоящее время он применяется крайне редко.

Восстановительный массаж применяется с целью более быстрого восстановления двигательной работоспособности и снятия чувства утомления. Восстановительный

массаж наиболее эффективен при проведении ежедневно двух сеансов: ближайшего - легкого, длительностью 10-15 мин, через 15-20 мин после тренировки; отдаленного - основного сеанса длительностью в среднем 50 мин, через 2-6 ч после тренировки.

Предварительный массаж представляет собой кратковременный массаж (5-20 мин), направленный на то, чтобы лучшим образом подготовить спортсмена к соревнованиям или тренировочному занятию (выполняется за 5-20 мин перед ними). Он бывает: разминочным, возбуждающим (тонизирующим), успокаивающим и согревающим.

Рефлекторный массаж. Физиологическим обоснованием этого вида массажа является единство организма человека, все составные части которого связаны между собой, следовательно всякое заболевание является не просто местным процессом, а болезнью всего организма. Поэтому местный патологический очаг вызывает рефлекторные изменения в функционально связанных с ним органах и тканях (коже, соединительных тканях, мышцах, надкостнице и др.). В зависимости от характера и местонахождения патологического процесса, а также рефлекторных изменений в различных тканях было создано множество подвидов массажа. В настоящее время широкое признание получили сегментарный и точечный массажи:

Главной целью *сегментарного массажа* является обнаружение рефлекторных изменений в поверхностно расположенных тканях тела человека и последующее влияние на них. Исследование производят послойно, начиная с кожи и переходя к более глубоким тканям. В области соответствующего сегмента чувствительность кожи бывает часто настолько повышенной, что даже нежное прикосновение ощущается как болезненное. Выявление таких зон при пальпировании (так называемый диагностический массаж) служит ценным

клиническим признаком, указывающим на повышенную рефлекторную возбудимость - при захватывании кожи в складку ощущается утолщение, подвижность кожи ограничена. Пальпированием можно определять болевые ощущения и повышенное напряжение в соединительных тканях и мышцах - в этом случае при попытке растянуть соединительную ткань возникают боли. Устранение такого рода изменений в коже, соединительных тканях, мышцах и надкостнице посредством массажа способствует излечению от первичного патологического очага.

При сегментарном массаже предусматривается воздействие на вышеописанные зоны. Применяются приемы, принятые в классическом массаже, - поглаживание, растирание, разминание, вибрация, а также специальные - сверление, перемещение, пиление, вытяжение, накатывание, сотрясение. Особое внимание уделяется растягиванию болезненных участков кожи и тканей. Пальцами стараются проникнуть в напряженный участок соединительной ткани и производят длительное и медленное растягивание ее в продольном, поперечном и диагональном направлениях. При этом массирующий палец должен ощущать постепенное ослабление напряжения в тканях.

По мере ликвидации рефлекторных изменений в коже, мышцах и соединительных тканях улучшается состояние в пораженных органах, поэтому главной задачей сегментарного массажа является снятие напряжения в тканях зон поражения. Точное знание соответствующих сегментов обязательно для проведения этого вида массажа.

Точечный массаж является разновидностью акупунктуры (иглоукалывания). Основу точечного массажа составляет учение о точках акупунктуры поверхности тела, общее число которых ("классических") равно 772. Однако в практике используются 60-100 точек. Таким образом, точечный массаж - это метод рефлексотерапии, областью

воздействия которого является точка акупунктуры, способ же воздействия - массаж.

Применяются три метода точечного массажа: сильный, средний и слабый.

Сильный массаж оказывает противоболевое и релаксирующее (снижение мышечного тонуса) действие.

Средний массаж - оказывает релаксирующее действие, применяется при всех заболеваниях, связанных с повышением мышечного тонуса.

Слабый массаж - оказывает стимулирующее действие на некоторые группы мышц, используется, как правило, при проведении сеанса лечебной физкультуры.

Эффективность точечного массажа зависит от знания и выбора соответствующих точек, навыка и мастерства массажиста.

Точечный массаж следует рассматривать как метод рефлекторного воздействия, в основе которого лежит взаимодействие трех основных факторов: места локализации воздействия, метода воздействия (характер и продолжительность) и момента, т. е. функционального состояния организма.

Восточный (узбекский) массаж широко применяется с древних времен в странах Востока как с лечебной целью, так и с целью повышения общего тонуса и работоспособности организма. В литературе вопрос о восточном массаже освещен очень скудно, по-видимому оттого, что его методика передавалась на протяжении многих лет по наследству из поколения в поколение.

В восточном массаже применяются следующие приемы: поглаживание (силаш), растирание (сидирма), разминание (укаллаш) и растягивание и выкручивание конечностей (кул ва бей тоб-лаш). Поглаживание, растирание и разминание выполняются со значительным дав-

лением, которое достигается максимальным использованием массы тела массажиста.

Восточный массаж имеет свои особенности:

1) приемы выполняются не только верхними конечностями, но и нижними;

2) массаж проводится по сухой коже без применения смазывающих средств с целью более глубокого воздействия на кожу;

3) направление движения при выполнении приемов не только от периферии к центру, но и в обратную сторону. Эта особенность базируется на традиционном восточном учении о циркуляции энергии "чи" в организме строго по определенному циклу вдоль условных линий, называемых "меридианами" (каналами).

Таким образом, восточный массаж основан на тех же научных концепциях, что иглоукалывание и точечный массаж.

Аппаратные виды массажа. Аппарат облегчает труд массажиста, применим в домашних условиях и имеет ряд других преимуществ, однако не может полностью заменить сознательно управляемую руку человека, которая определяет состояние тканей, воспринимает их тончайшие ответные реакции.

В настоящее время промышленностью выпускается разнообразная массажная аппаратура и инструменты. Массажные инструменты (массажер, щетки, коврики для стоп и пр.) выполняют какой-нибудь один прием массажа, поэтому целесообразно их использовать в домашней обстановке в сочетании с водными процедурами, после утренней гимнастики.

Из аппаратных видов массажа наиболее широко применяются вибро-, гидро-, пневмо-, баро- и ультразвуковой массаж и различные их сочетания.

ПРИЕМЫ МАССАЖА

Существуют четыре основные группы приемов массажа: поглаживание, растирание, разминание и вибрация. Массаж тела состоит из повторяющихся в разных сочетаниях указанных приемов.

Осваивая массаж, не углубляйтесь с вопросы техники, гораздо важнее понять свои ощущения в руках и научиться не делать перерывов между приемами.

Если вам не на ком упражняться, массируйте свою ногу - это доставит вам удовольствие и позволит узнать, какие ощущения испытывают массажист и массируемый, а также с какой скоростью и силой нажатия надо делать массаж.

Важным условием качественного проведения массажа является отсутствие перерывов при переходе от одного приема к другому, т.е. контакт между руками массажиста и телом массируемого не должен нарушаться.

Поглаживание

Применяют при массаже всех участков тела в начале и в конце сеанса, а также при переходе от одного приема к другому. При выполнении движений руки должны быть расслаблены, они не проникают в глубь мышц.

Длинный прием - широкое, плавное и мягкое движение. Он выполняется при нанесении масла на тело, при этом тело нагревается, расслабляется.

При широких круговых движениях руки охватывают большие участки тела массируемого.



Длинные круговые движения
Положите руки на тело или конечность массируемого. Держа руки рядом, двигайте их вдоль тела или конечности. Затем разведите руки и верните их в исходное положение по боковым сторонам тела или конечности. При выполнении этих движений руки описывают круговые движения.

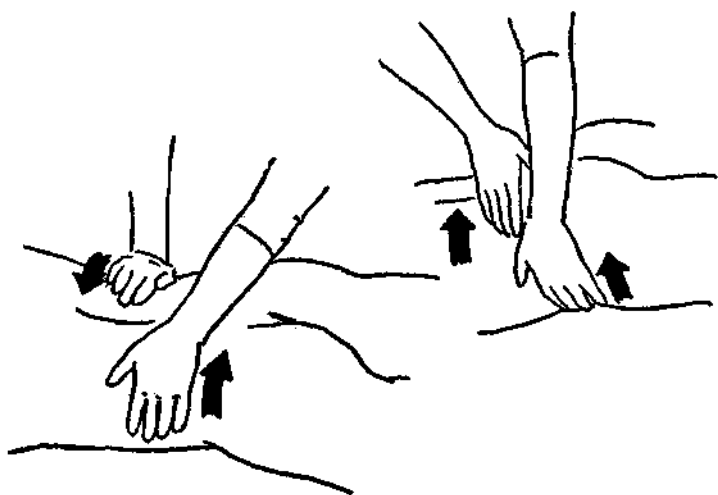
Широкие круговые движения

Руки массирующего, описывая широкие круговые - движения, двигаются сверху вниз по телу массируемого. Каждый новый круг должен захватывать участок, больший предыдущего, образуя непрерывную спираль.



Растирание (среднеглубокий прием)

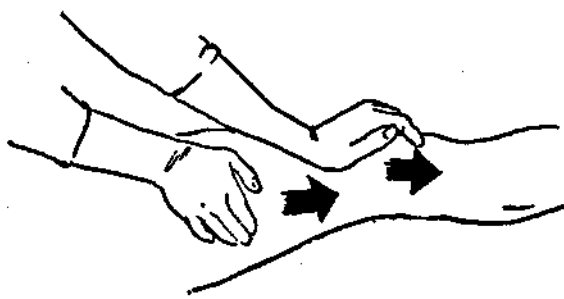
Данный прием оказывает воздействие на ткани тела, передвигая, смещая и растягивая их. При растирании руки



должны сдвигать кожу, а не скользить по ней. Кисти кладутся на массируемую область так, чтобы создалась хорошая опора для основания ладони. Руки при массаже, совершая круговые движения, двигаются еще и поступательно.

Разминание (глубокий прием)

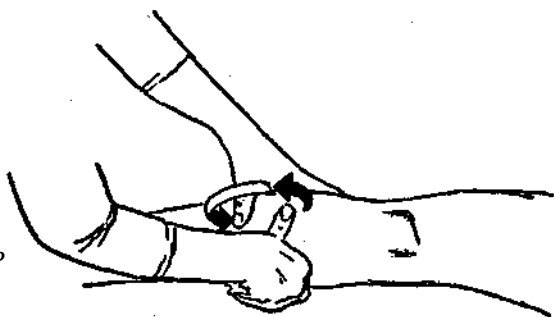
С помощью этого приема происходит проникновение рук массирующего глубоко в мышцы массируемого. Движения выполняются большими пальцами, кончиками остальных пальцев и верхней частью ладони. Смысл приема в непрерывном захватывании, приподнимании, сдавливании и смещении тканей массируемого. Важно постепенно увеличивать силу воздействия, проникая все глубже в мышцы, доводя до болевой границы, но не переходя ее. Чтобы увеличить давление, переносите тяжесть тела на руки, при этом одну руку кладите поверх другой.



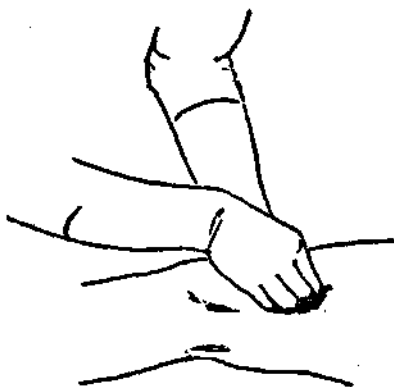
Нажатие верхней частью ладоней
 Верхней частью ладоней нежно, но сильно нажимайте на мышцу. Руки ритмично меняйте.

Нажатые большим пальцем

Подушечками больших пальцев нажимайте на мышцу. Нажатия должны быть короткими, но проникающими



глубоко в ткани. Можно совершать небольшие круговые движения. Нажатия надо производить большими пальцами, захватывая при каждом движении попеременно новый участок мышцы и все больший участок тела.



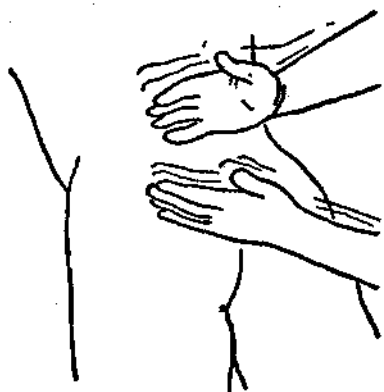
Нажатие кончиками пальцев

Кончиками пальцев, совершая небольшие круговые движения, нажимайте на ткани вокруг суставов. Воздействие должно быть глубоким, а не поверхностным.

Вибрация (ударный прием)

Это особый прием, в отличие от других он больше стимулирует мышцы, чем расслабляет их. Прием представляет собой сочетание различных резких движений, совершаемых руками попеременно и непрерывно.

Ударные приемы особенно полезны для тканей бедер и ягодиц, так как при массаже натягивается кожа и улучшается кровообращение. Ударные приемы применяются при массаже не всегда. Перед выполнением этого приема руки и лучезапястные суставы надо расслабить.

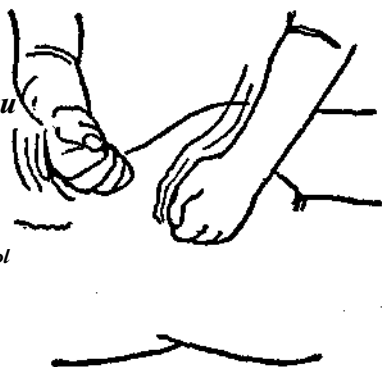


Рубленые

Хорошенько потрясите руки, чтобы они расслабились. Ребрами ладоней, обращенных друг к другу (пальцы сдвинуты), попеременно, быстро и ритмично бейте по мышцам.

Массаж сжатой кистью руки

Слегка сожмите руки в кулаки. Удары наносите попеременно и ритмично ребровой стороной кулака, чтобы удары были мягкими, но сильными.





Массаж разжатой кистью руки

Вытяните и сдвиньте пальцы, сложите ладонь ковшиком. Наносите удары так же, как и при массаже сжатой кистью руки.

Пощипывание

Пощипывайте пальцами небольшие участки мышцы, меняя руки. Мышца должна легко выскользывать из пальцев.



ОСНОВНЫЕ ЗОНЫ И ПОРЯДОК МАССАЖА

Начинайте массаж со спины, продвигаясь от головы к стопам. Затем переходите на переднюю поверхность тела, массируя ее также сверху вниз. При переходе от одного участка тела к другому придерживайтесь одной и той же последовательности приемов.

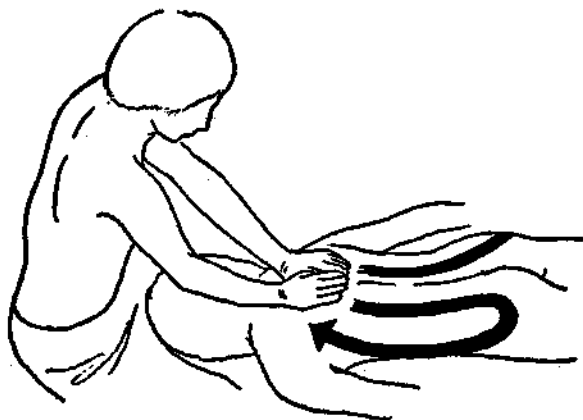
Перед тем как приступить к массажу какого-либо участка тела, хорошенько смажьте его маслом. Массаж начинайте с легких широких движений, заканчивайте снова этими же движениями. Руки и ноги массируйте сильнее при движении по направлению к сердцу и слабее при движении от сердца.

МАССАЖ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ ТЕЛА

Поверхность спины - самый большой участок тела, который приходится массировать. После хорошего массажа задней поверхности тела человек начинает чувствовать себя значительно лучше, так как при этом затрагиваются нервы, идущие от позвоночника ко всем органам и частям тела.

Массируемый должен лежать на животе, голова повернута на бок, руки вдоль тела. Если необходимо, подложите подушечки под верхнюю часть груди и голеностопные суставы.

Встаньте за головой массируемого и сосредоточьтесь. Чтобы намазать маслом спину массируемого, нанесите его сначала на свои руки.



Поглаживание

Легко положите руки на верхнюю часть спины и ведите их вдоль позвоночника к нижней части спины. Затем разведите руки и по боковым

поверхностям тела верните их вверх (к плечам). Повторяйте движение до тех пор, пока вся спина не будет смазана маслом.

Массаж плеч и шеи

Массаж надо начинать с плеча, противоположного стороне, в которую повернута голова, затем следует попросить массируемого повернуть голову и промассировать другое плечо.

Разминание мышц лопатки

Попеременно и ритмично собирайте и сжимайте отдельные участки мышц вокруг лопатки.

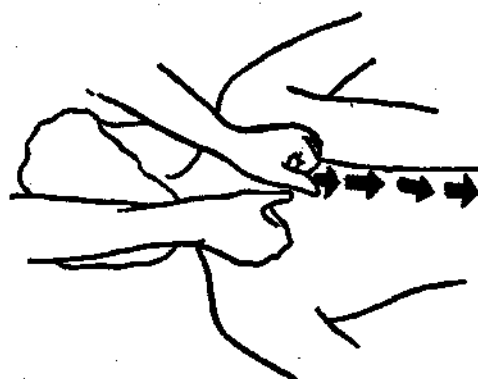


Вращение большого пальца у основания шеи

Начните с глубокого массажа большими пальцами мышечного треугольника, расположенного между верхом лопаток и основанием



череп. Воздействие должно быть мягким, но сильным. Пальцы должны проникать все глубже в мышцы до исчезновения напряжения в них. Сила нажатия должна быть такой, чтобы не возникало болевых и неприятных ощущений.



Массаж мышц, расположенных вдоль позвоночника, большими пальцами

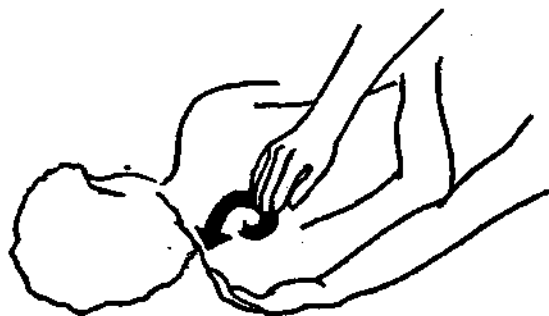
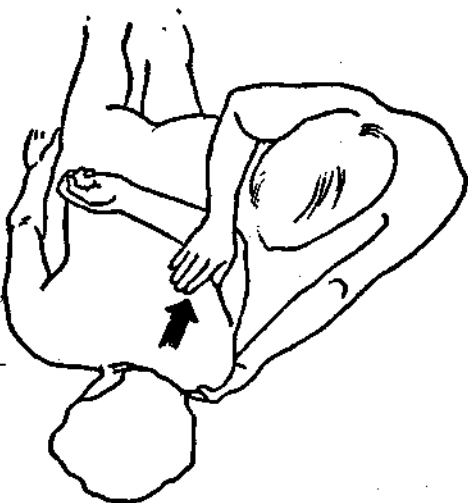
Начните массаж

у основания черепа и двигайтесь вниз до середины спины, нажимая на мышцы попеременно большими пальцами. Движения должны быть короткими и

сильными. Затем верните руки скользящим движением в исходное положение.

Массаж мышц вокруг лопатки

Согнутая рука массируемого лежит на спине вдоль поясницы. Одна рука массирующего находится под плечом, а пальцами другой руки он массирует надавливающими движениями мышцы вокруг лопатки, начиная с верха плеча и медленно спускаясь вниз.



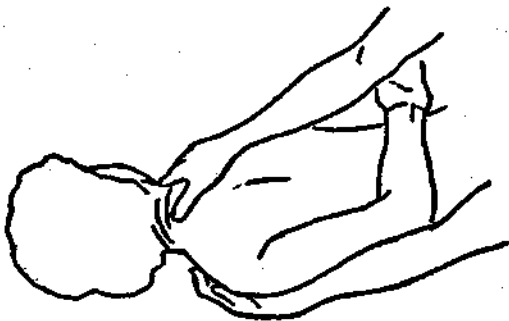
Массаж плоской части лопатки

Делайте

пальцами небольшие круги на плоской части лопатки. Проникновение в мышцы должно быть глубоким.

Разминание шеи

Захватите пальцами мышцы у основания шеи и разминайте их, затем разомните саму шею.

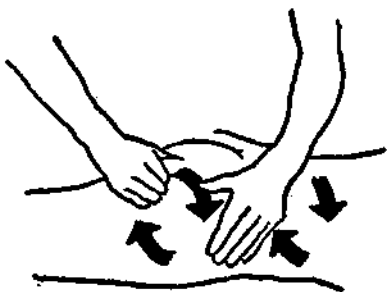


Массаж нижней части спины и ягодичных мышц

Массирующий располагается сбоку от массируемого на уровне бедер. Сначала массируют нижнюю часть спины, затем поясницу с одной стороны, потом переходят на другую сторону. Массаж заканчивают поглаживанием всего тела от плеч до стоп.

Массаж поясницы и крестца круговыми движениями

Руки кладут плашмя и, меняя их, разминают круговыми движениями область поясницы и крестца.



Разминание ягодичных мышц

Положите руки на нижнюю часть ягодицы и разминайте ее, постоянно меняя руки. Промассируйте всю ягодичную мышцу следующим образом: захватите рукой небольшую область, соберите ее и сожмите пальцами.

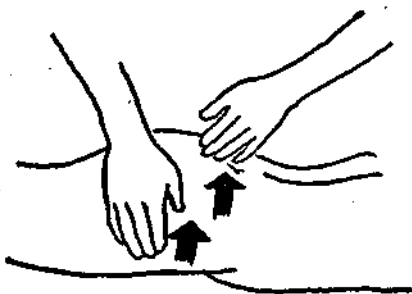


Пощипывание ягодичных мышц

Пальцами захватите небольшую часть ягодичной мышцы и сожмите ее. Меняя руки, пытайтесь сохранить быстрый темп и равномерный ритм.

Оттягивание боковых мышц

Начиная с ягодич сдвигайте мышцы с боков к позвоночнику. Следите за тем, чтобы одна рука всегда соприкасалась с телом.

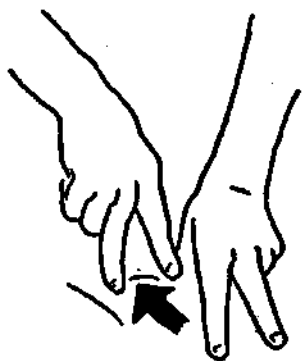
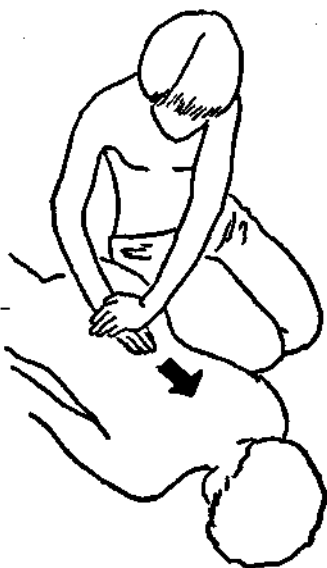


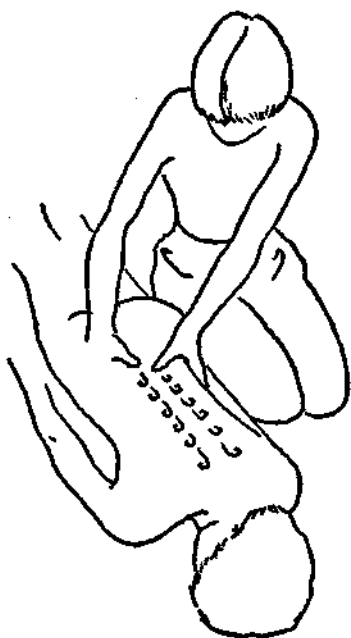
Массаж позвоночника

От состояния позвоночника зависит физическое и духовное самочувствие человека. Не следует сильно давить на сам позвоночник, надо воздействовать на мышцы вдоль него с обеих сторон. При этом каждое уплотнение надо тщательно разминать.

Растирание позвоночника кончиками пальцев

Положите одну руку на другую и с усилием двигайте вдоль позвоночника снизу вверх. Затем расположите средний и указательный пальцы обеих рук с двух сторон позвоночника друг за другом, надавите и ведите сверху вниз.



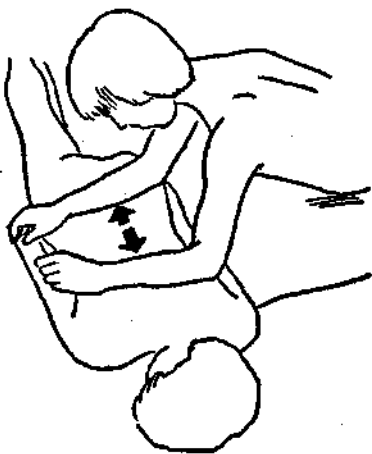


Разминание позвоночника

Большие пальцы рук расположите с двух сторон от позвоночника и, совершая небольшие, но глубокие круговые движения, двигайте руки вдоль позвоночника снизу вверх, затем также сверху вниз.

Доглаживание позвоночника предплечьями

Положите предплечья на среднюю часть спины и медленно раздвигайте их, двигая одно по направлению к шее, другое - к ягодицам. Повторите такое же движение по диагонали: одно предплечье движется к плечу, другое - к противоположной ягодице.



Массаж задней поверхности ног

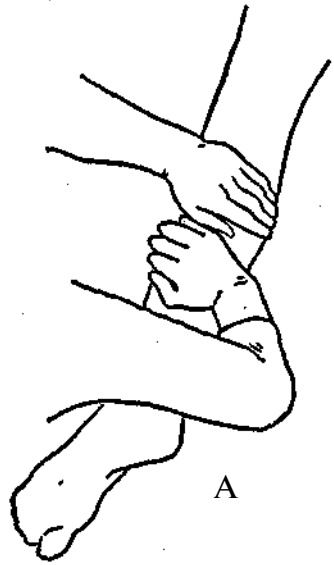
Заканчивая массаж задней поверхности тела, надо сделать массаж ног и стоп. Задняя поверхность ног - идеальное место для проведения растираний и разминаний.

Если при массаже этой области у массируемого возникают болезненные ощущения, значит у него есть проблемы с нижней частью позвоночника, а именно сидалищным нервом, который, разветвляясь, проходит от нижней части позвоночника по задней поверхности ног до пяток.



Массаж задней поверхности ног избавит массируемого от неприятных ощущений в этой области, а также от болей и скованности в нижней части спины. Если у массируемого расширение вен, массаж ног должен быть мягким (глубокий массаж может ухудшить состояние). Область голени при этом не массируется вовсе.

Для проведения массажа ног массирующий располагается между стоп массируемого, смазывает маслом сразу обе ноги, затем выбирает, какую ногу будет массировать, и располагается у этой стопы. Начинать надо с длинных движений: ладони с вытянутыми и разведенными пальцами скользят вверх.



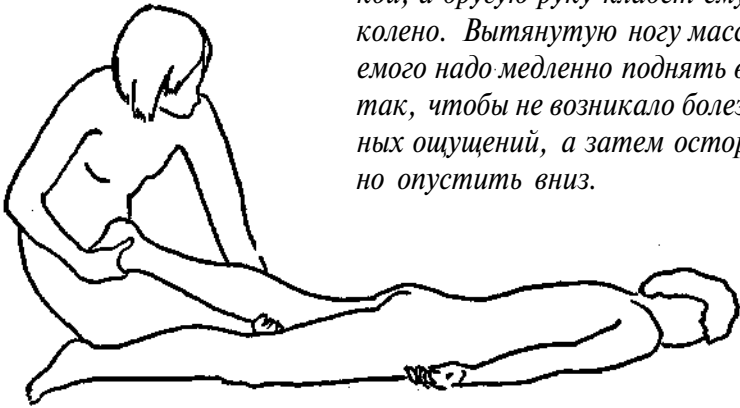
Поглаживание ног

Положите руки на заднюю сторону голени (А): левую руку над правой при массаже левой ноги и правую руку над левой при массаже правой ноги. Руки скользят вверх по середине задней поверхности ноги до ягодицы (В). Затем ведущая рука движется вниз до стопы по внешней стороне ноги, а другая рука - по внутренней.

Поднимание ноги ("полусаранча")

Это движение имитирует позу йоги, называемую «полусаранча».

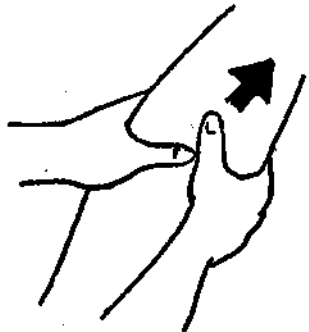
Массирующий располагается с боку от массируемого, он берет ногу массируемого за голеностопный сустав одной рукой, а другую руку кладет ему под колено. Вытянутую ногу массируемого надо медленно поднять вверх так, чтобы не возникало болезненных ощущений, а затем осторожно опустить вниз.



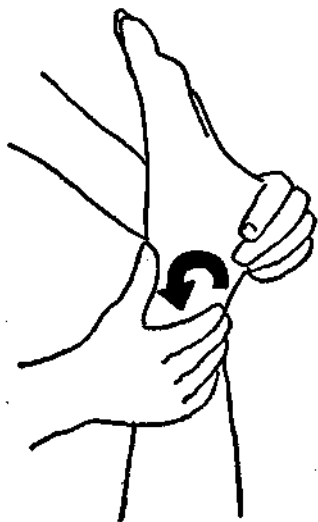
При выполнении движения массирующий должен перенести тяжесть поднимаемой ноги со своих плеч и рук на все тело. Движение надо производить до точки сопротивления в суставе массируемой ноги.

Дренаж ног

Это воздействие ускоряет ток крови к сердцу. Массирующий располагается у стопы или сбоку ноги массируемого. Начинайте массаж от голеностопного сустава, делайте его большими пальцами, движения должны быть короткими и сильными.



На бедре массаж делается ладонью с согнутыми пальцами. В области колена движения должны быть широкими и легкими, так как при сильном нажатии коленная чашечка будет сильно прижиматься к поверхности, на которой лежит массируемый, и он будет испытывать болезненные ощущения.

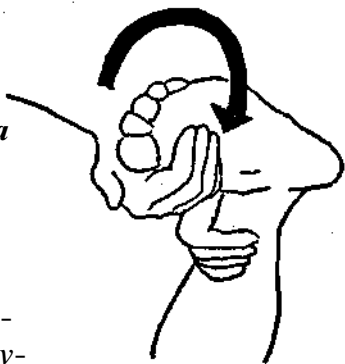


Разминание ноги

Ритмичными движениями обеих рук захватывайте и сжимайте мышцы вдоль всего бедра и икры. Двигайтесь сверху вниз, не отрывая рук.

Массаж голеностопного сустава

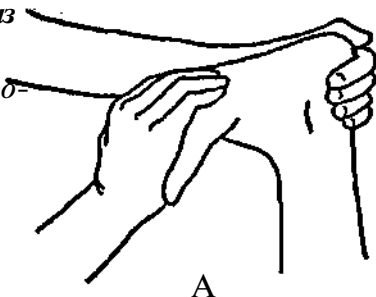
Одной рукой крепко держите стопу, а пальцами или большим пальцем другой руки круговыми движениями делайте массаж вокруг голеностопного сустава сначала с одной, затем с другой стороны.



Оттягивание стопы вверх-вниз

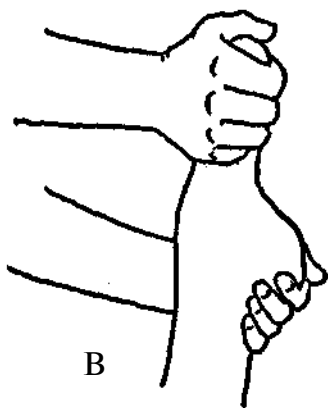
Одну руку положите на голеностопный сустав со стороны пятки и тяните ногу к себе.

Другую руку положите на стопу со стороны пальцев и сгибайте ее в сторону голени до упора (А).



А

Затем этой же рукой оттягивайте стопу в противоположную сторону. В это время другая рука придерживает ногу в области пятки (В).



В

Вращение голеностопного сустава

Одну руку положите на голеностопный сустав со стороны пятки, другой рукой обхватите стопу в районе пальцев и медленно совершайте ей круговые движения сначала в одну, а затем в другую сторону.

Массаж подошвы

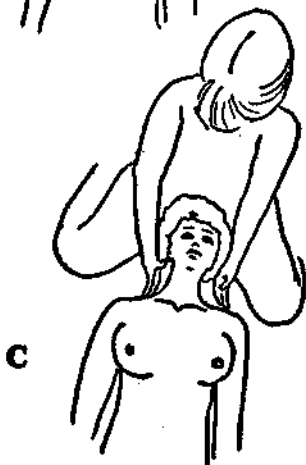
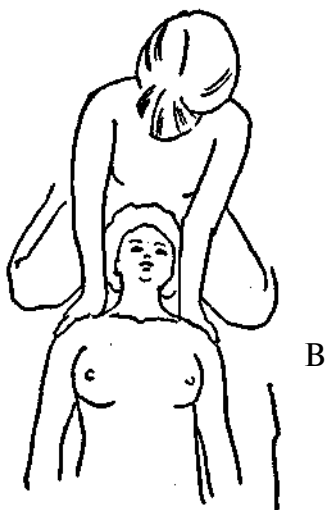
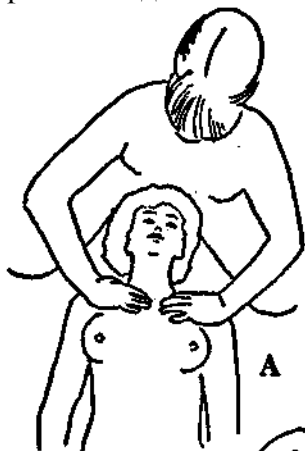
Одной рукой обхватите ногу за голеностопный сустав и таким образом поддерживайте ее. Большим пальцем другой руки сильными круговыми движениями массируйте стопу от пятки до пальцев.



МАССАЖ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ ТЕЛА

Массаж плеч, шеи и волосистой части головы

После окончания массажа задней поверхности тела массируемый должен немного отдохнуть. Для проведения массажа передней части тела массируемый должен перевернуться на спину. Начните массаж с нанесения масла на верхнюю часть груди, плечи и шею длинными непрерывными движениями.

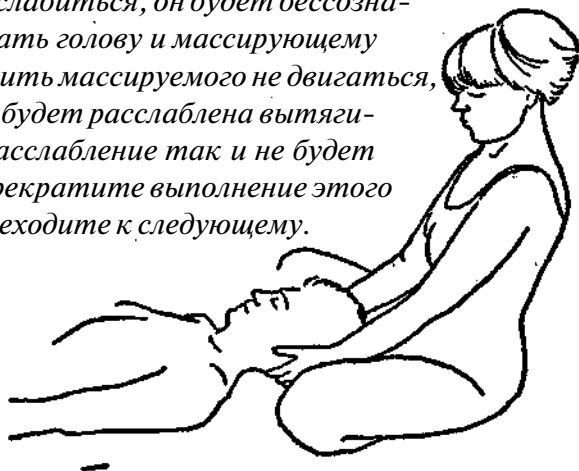


Поглаживание

Положите руки на верхнюю часть грудной клетки под ключицы пальцами друг к другу (А). Медленно двигайте руки по направлению к плечевым суставам, обогните их. Далее ведите руки по плечам к шее (В), вдоль шеи до основания черепа и к темени (С).

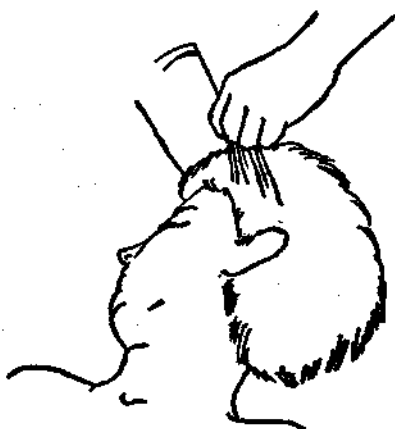
Вытягивание шеи

Положите обе руки под голову массируемого, пальцы должны находиться на основании черепа. Немного приподнимите голову и осторожно потяните ее к себе, стараясь вытянуть заднюю поверхность шеи, затем медленно опустите голову. Если массируемый сумеет хорошо расслабиться, его голова покажется вам тяжелой. Если массируемый не сможет расслабиться, он будет бессознательно поднимать голову и массирующему следует попросить массируемого не двигаться, пока его шея не будет расслаблена вытягиванием. Если расслабление так и не будет достигнуто, прекратите выполнение этого движения и переходите к следующему.



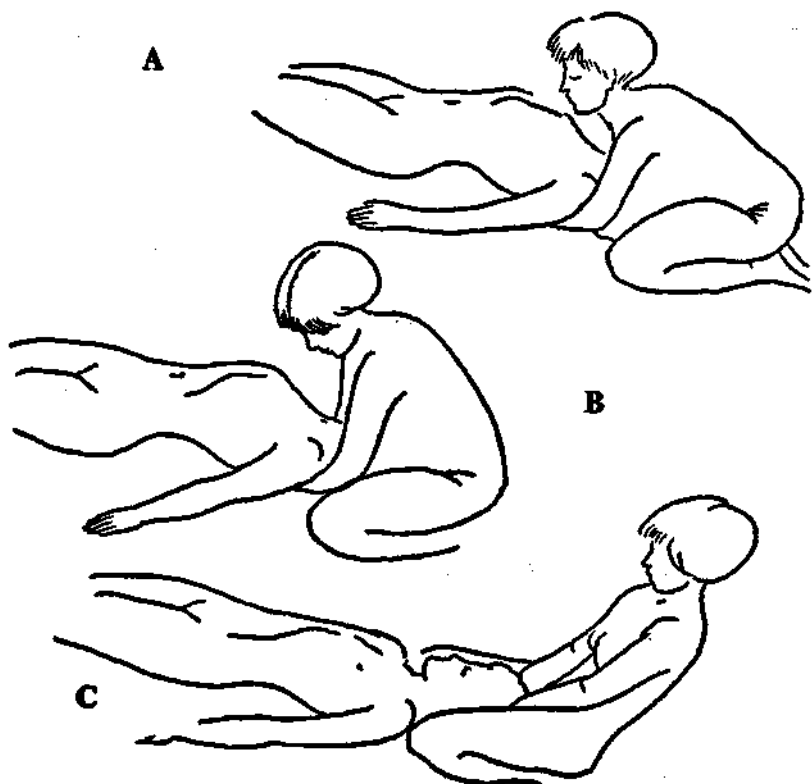
«Мытье» волос

Волосистую часть головы сильно растирайте кончиками пальцев, как будто моете голову.



«Вырывание» волос

Прядь волос медленно пропускайте между пальцами, потягивая ее. Каждое движение повторите 5-7 раз.



Вытягивание позвоночника

В выполнении этого приема участвует массируемый. Он должен немного приподнять голову, чтобы массирующий мог как можно дальше подсунуть руки ему под спину. Ладони нужно расположить вдоль позвоночника (А). Массируемый должен расслабиться, и как только это произойдет, начните движение рук вверх

вдоль позвоночника (В). Руки надо сложить в виде ковшика и очень медленно двигать вдоль позвоночника, по шее и задней части головы (С). Выполнение приема заканчивается движением "Вырывание" волос".

Если массируемый очень тяжел или гораздо выше массирующего, этот прием массажа можно исключить.

Массаж лица

Массаж приведет лицо в состояние расслабленности, снимет напряжение в тех мышцах, где его не должно быть.

Массирование мышц вокруг глаз, бровей и висков поможет снять психическое напряжение, головную боль.

Поупражняться стоит на своем лице, чтобы понять возникающие ощущения. Массируя другого человека, следите за его ощущениями, так как порог чувствительности у людей различен. Направление массажа: сверху вниз и от середины мышц в стороны. Во время массажа массирующий стоит за головой массируемого.

При проведении массажа ото лба к подбородку надо следить за тем, чтобы оказываемое движение было равномерным.

Массаж лба

Положите большие пальцы рук на середину лба над бровями, остальные пальцы положите на боковые поверхности лба. Постепенно раздвигая большие пальцы в стороны к волосам, разглаживайте и растирайте лоб.

Массировать надо всю поверхность лба до корней волос.



Массаж бровей

Положите большие пальцы рук на брови массируемого у переносицы и проведите ими от исходного положения до корней волос, как бы продолжая горизонтальную линию бровей.



Массаж глаз

Положите большие пальцы рук на веки массируемого и осторожно проведите от внутренних до внешних углов глаз и далее в стороны.



Массаж носа

Положите большие пальцы рук на нос массируемого и массируйте его сверху до кончика, затем большим и указательным пальцами сожмите кончик носа.





Массаж щек

Положите большие пальцы рук на лицо под внутренними углами глаз и проведите ими по верхней части скулы до корней волос над ушами. Повторите это движение три раза, но начинайте его: под скулой, над верхней губой и под нижней губой.



Массаж подбородка

Большим и указательным пальцами обеих рук ритмично сжимайте край подбородка.



Массаж челюстей

Большим и указательным пальцами захватите край челюсти у подбородка и медленно ведите до ушей.

Массаж жевательных мышц

Положите пальцы рук на щеки массируемого и попросите его сжать зубы. Вы почувствуете, как, сжимаясь, твердеют жевательные мышцы - так вы их найдете.

Массаж проводится медленными круговыми движениями подушечками пальцев.



Массаж мышц от щек до уха

Положите ладони рук на лицо массируемого по обе стороны от носа. Пальцы должны быть обращены к ушам. Ладони медленно скользят по щекам в сторону ушей.



Массаж рук к кистей

Для выполнения массажа этих частей тела массирующий должен встать сбоку от массируемого и повернуться лицом к его голове.

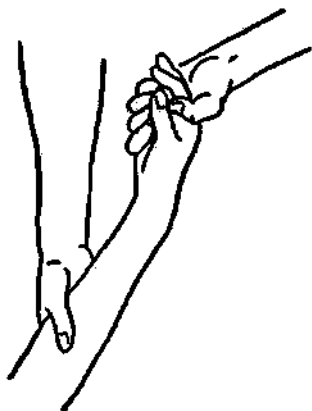
Поглаживание

Смажьте руки маслом, положите их друг над другом пальцами вверх на лучезапястный сустав (А) и медленно двигайте вверх. Дой-



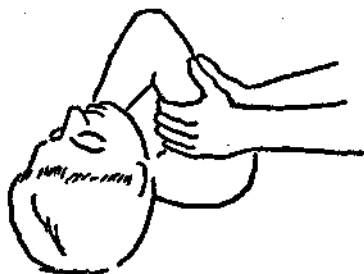
дя до плечевого сустава, разведите руки: ведущую - к плечевому суставу, ведомую - в подмышку (В). Обхватив руку массируемого, двигайте свои руки обратно к лучезапястному суставу и через ладони к пальцам.





Дренаж предплечья

Возьмите в руку кисть массируемого и приподнимите его предплечье, при этом рука массируемого должна опираться на локоть. Другой рукой обхватите лучезапястный сустав так, чтобы ваш большой палец лежал на внутренней стороне руки массируемого. Двигайте руку вверх от лучезапястного сустава до локтя.



Дренаж верхней части руки

Руку массируемого поднимите, согните в локте и свесьте с другой стороны шеи. Верхняя часть руки массируемого должна быть в вертикальном положении. Обхватите ее у локтя двумя руками и, крепко сжимая, двигайте руки к плечевому суставу.

Поднимание плеч

Расположитесь у правого плеча массируемого. Проденьте свою левую руку под его правую руку ниже локтя и плотно обхватите ее, кистью левой руки обхватите предплечье своей правой руки возле локтя, свободной кистью сожмите лучезапястный сустав массируемого. Потяните руку массируемого, приподнимая плечо, затем медленно опустите.



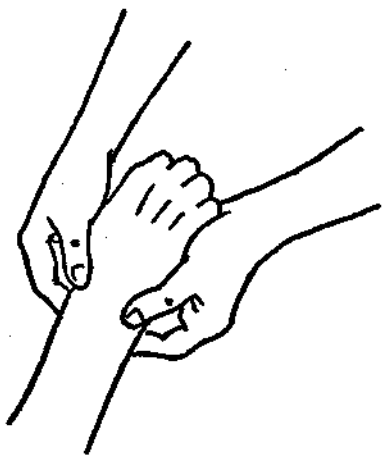
Вытягивание рук

Возьмите массируемого за лучезапястный сустав и отведите его руку вверх, потяните руку, чтобы вытянуть сустав. Другой своей рукой ведите от подмышки до подреберья массируемого, вытягивая боковую поверхность его тела.



Массаж лучезапястного сустава

Поднимите предплечье массируемого, обоприте его руку на локоть. Большими пальцами рук круговыми движениями массируйте лучезапястный сустав, поддерживая его пальцами.



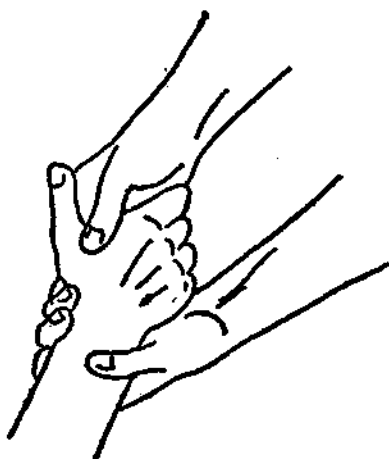
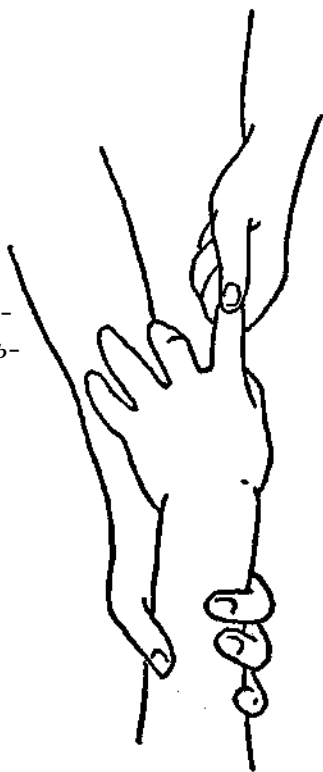


Разминание ладони

Руку массируемого возьмите так, чтобы ваши пальцы находились на ладони массируемого, а ваши ладони - на тыльной поверхности кисти массируемого. Сжимайте и разжимайте кисть.

«Чистка» между костями кисти

Лучезапястный сустав массируемого возьмите в одну руку, а большим и указательным пальцами другой руки массируйте пространство между костями кисти от лучезапястного сустава до пальцев.



Вытягивание пальцев

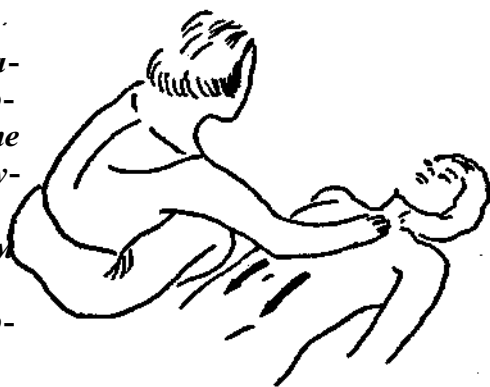
Каждый палец на руке массируемого берите в свою руку, вытягивайте и поворачивайте его, пока он не выскользнет из вашей руки.

Передняя сторона туловища

При массаже этой стороны туловища надо быть особенно осторожным - она легко травмируется. Перед началом массажа изучите способ дыхания массируемого, т.е. выясните, какие части туловища двигаются во время вдоха и выдоха, так как некоторые движения надо согласовывать с дыханием массируемого. Избегайте резких прерывающихся движений. Особенно осторожно массируйте солнечное сплетение и живот. Для смазывания маслом и разглаживания передней поверхности туловища массируемый располагается за его головой.

Доглаживание

Положите руки на середину верхней части груди массируемого и медленно двигайте их вниз по середине туловища, под пупком руки разведите к бокам и по боковым поверхностям туловища верните руки в исходное положение.



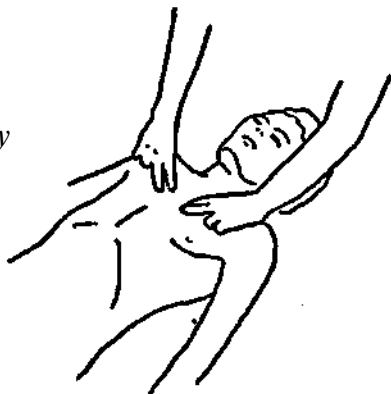
Массаж ребер и грудной клетки

Ребра защищают органы грудной клетки от повреждений и имеют большое значение в процессе дыхания. Чтобы человек мог правильно дышать, его ребра должны быть подвижны. Массаж межреберных мышц расслабляет их и делает ребра гибкими.

Массаж межреберных мышц

Встаньте за головой массируемого, положите средние и указательные пальцы на середину верхней части грудной клетки в углубления верхних ребер.

С силой двигайте пальцы к боковым поверхностям тела. Проведите такой прием с каждым межреберным промежутком. Делая массаж женщине, уменьшите давление на области, где расположены мягкие ткани молочных желез.



Массаж живота

Расположитесь сбоку от массируемого на уровне живота, положите обе руки на живот массируемого и немного подождите - необходимо сосредоточиться и почувствовать состояние этой части его тела - живот очень чувствителен.

Круговые движения

Двигайте руки вокруг пупка по часовой стрелке, что очень важно, так как это - направление перистальтики в толстой кишке. Постепенно уменьшайте размер описываемых кругов, но усиливайте нажатие. Постоянно следите за ритмом дыхания массируемого.



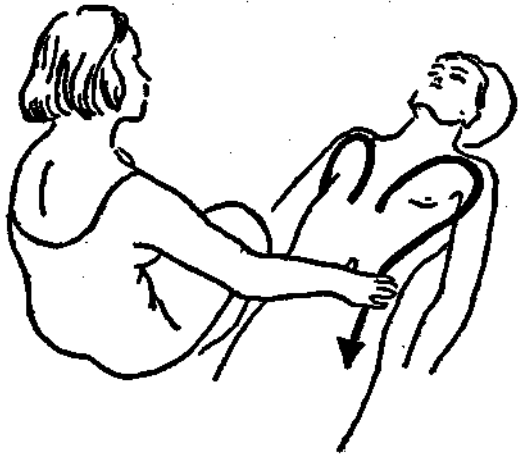
Поглаживание

Положите руки на живот массируемого пальцами вверх. Массируемый должен дышать медленно и глубоко. Когда он делает вдох и его грудь поднимается, руки массирующего скользят вверх по середине туловища (А). Когда он делает выдох и его грудь опускается, руки массирующего делают круговое движение вокруг плечевого сустава и опускаются вниз по боковым поверхностям туловища (В).

А



В



Передняя поверхность ног

Массаж тела заканчивается массажем передней поверхности ног. Приемы будут такими же, как и при массаже задней поверхности ног.

Массирующий располагается между стопами массируемого, смазывает свои руки и ноги массируемого маслом и, чтобы равномерно распределять масло на всей массируемой поверхности, делает следующие движения: кладет руки на голеностопный сустав пальцами вверх и скользит вверх к бедрам, а затем вниз к стопам.

Поглаживание

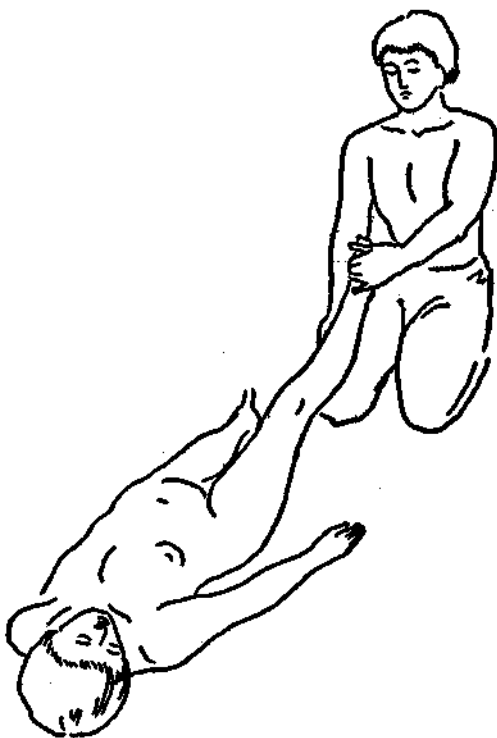
Расположитесь так, чтобы стопа массируемого находилась между вашими ногами. Положите руки пальцами вверх на голеностопный сустав и ведите вверх по ноге. Дойдя до бедра, одну руку переведите на его внутреннюю поверхность, а другой рукой круговыми движениями массируйте наружную поверхность бедра, медленно продвигая руки вниз по боковым сторонам ног к стопе.

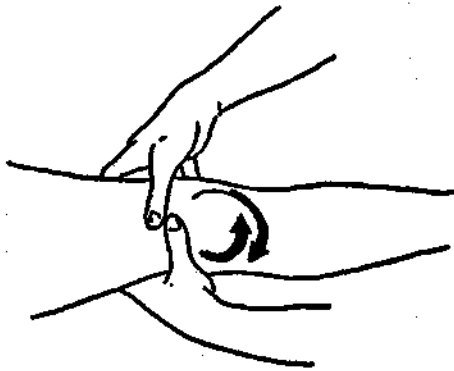


Вытягивание ноги

Вытягивание ноги приводит в движение три сустава: тазобедренный, коленный и голеностопный. Если делать движение не одними руками, а перенести тяжесть на все тело, массаж будет более эффективным и массажист меньше утомится. Сильно сжимать стопу нельзя.

Возьмите одной рукой массируемого за пятку, а другой - за тыльную сторону стопы, откиньтесь назад, чтобы руки вытянулись, приподнимите немного ногу и, легонько вытягивая, потрясите ее. Медленно опустите ногу.



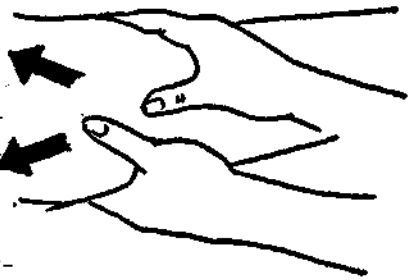


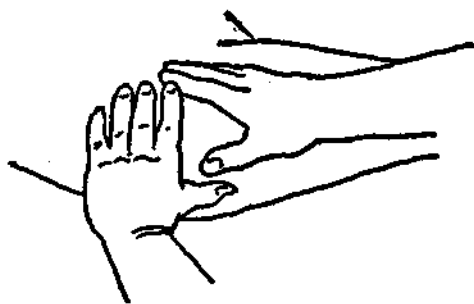
Круговые движения вокруг коленной чашечки

Положите большие пальцы рук над коленной чашечкой один над другим, остальные пальцы прижмите с обеих сторон колена. Большие пальцы перемещайте вокруг коленной чашечки с двух сторон так, чтобы получался круг вокруг кости и под коленной чашечкой большие пальцы снова легли один над другим.

Дренаж бедра

Обхватите ногу массируемого над коленным суставом, а большие пальцы рук положите над коленной чашечкой. Попеременно перемещайте руки по бедру массируемого от колена вверх.



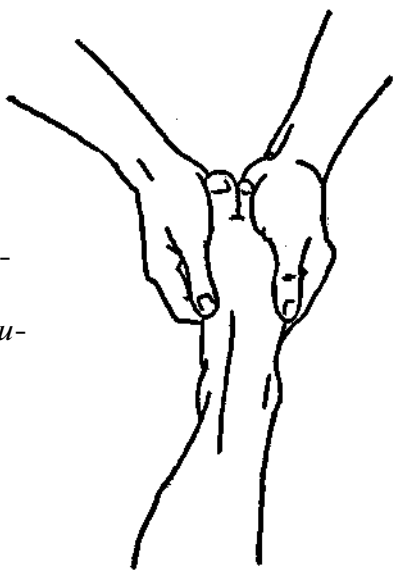


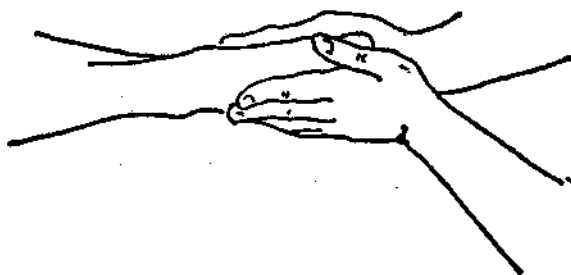
Массаж области тазо-бедренного сустава

Положите оба больших пальца рук на наружную поверхность бедра в области тазо-бедренного сустава. Остальными пальцами крепко обхватите ногу (для опоры). Попеременно большими пальцами тщательно разминайте мышцы вокруг сустава.

Сгибание стопы

Положите большие пальцы рук на тыльную сторону стопы, а остальные пальцы - на подошву. Сильно сожмите стопу, затем раздвигайте большие пальцы в стороны, сгибая свод стопы и раздвигая ее кости.





Поглаживание стопы

Возьмите стопу массируемого и зажмите между ладоней. Ладони медленно скользят по стопе от голеностопного сустава к пальцам.

СВЯЗЫВАНИЕ

Это заключительный прием, его делают после того, как сделан массаж задней и передней поверхностей тела. Есть два способа связывания. Первый - поглаживание, т.е. руки массирующего медленно и легко перемешаются с одной части тела массируемого на другую. Второй заключается в том, что обе руки массирующего одновременно кладутся на различные части тела массируемого, например на лоб и живот или живот и стопы, и держатся так некоторое время.

Для выполнения этого приема встаньте сбоку от массируемого на уровне бедра, чтобы одновременно можно было достать до разных частей тела массируемого. Вы можете провести связывание одним или двумя способами - как захотите. Но когда закончите, задержите на мгновение руки на теле массируемого, а затем тихо и аккуратно снимите их.

Движение от живота к ноге и руке

Положите руки на живот массируемого, затем медленно двигайте одну руку по ноге к стопе, другую - к противоположному плечу и по руке к кисти. Повторите этот же прием на другой ноге и руке.

(см. рис. 1)

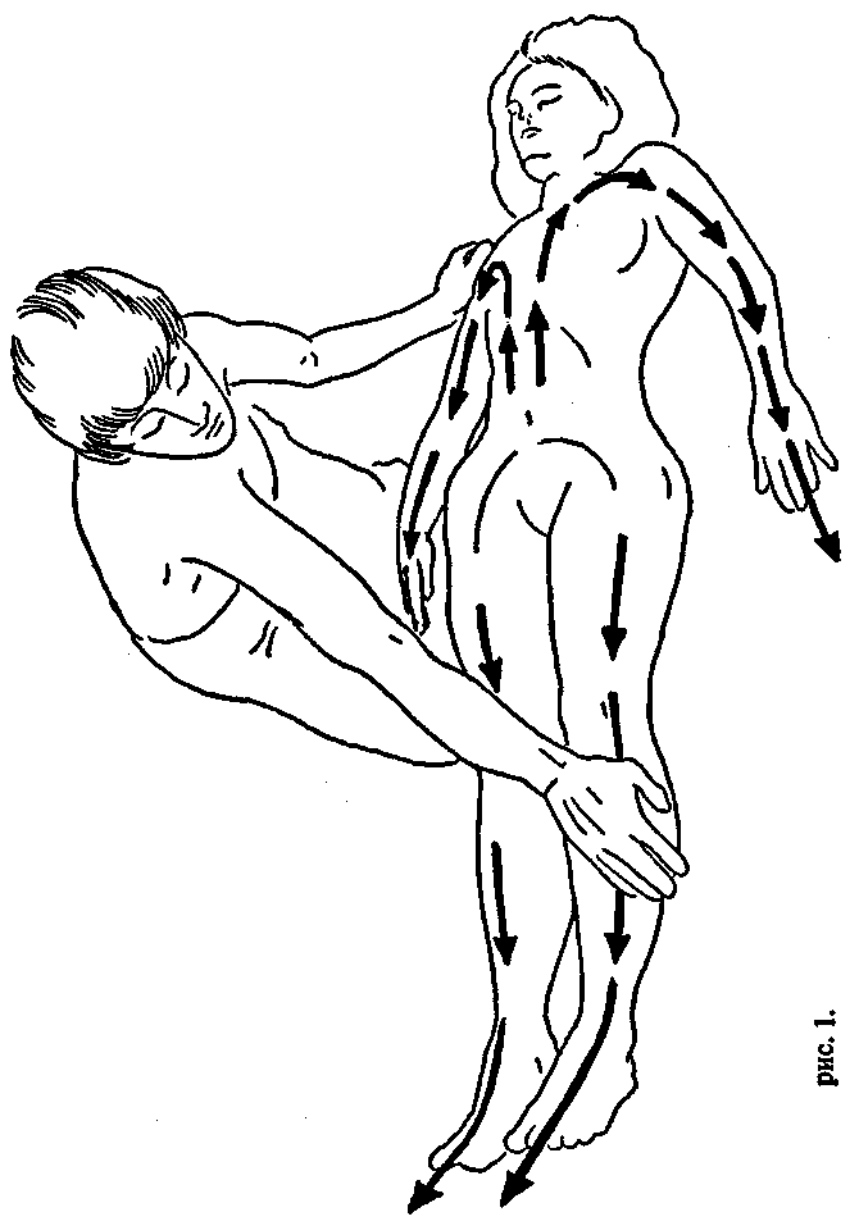


рис. 1.

Движение от головы к рукам и стопам

Положите кончики пальцев на лоб массируемого, затем медленно ведите их вверх через темя к задней поверхности шеи, далее вниз порукам и по среднему пальцу. Повторите начало приема, но от шеи сделайте поворот к передней стороне туловища и ведите руки вниз. На пупке массируемого руки разведите, пусть они скользят по ногам и по большим пальцам.

После окончания данного приема дайте массируемому отдохнуть, накрыв его легким одеялом или теплым полотенцем.

(см. рис. 2)

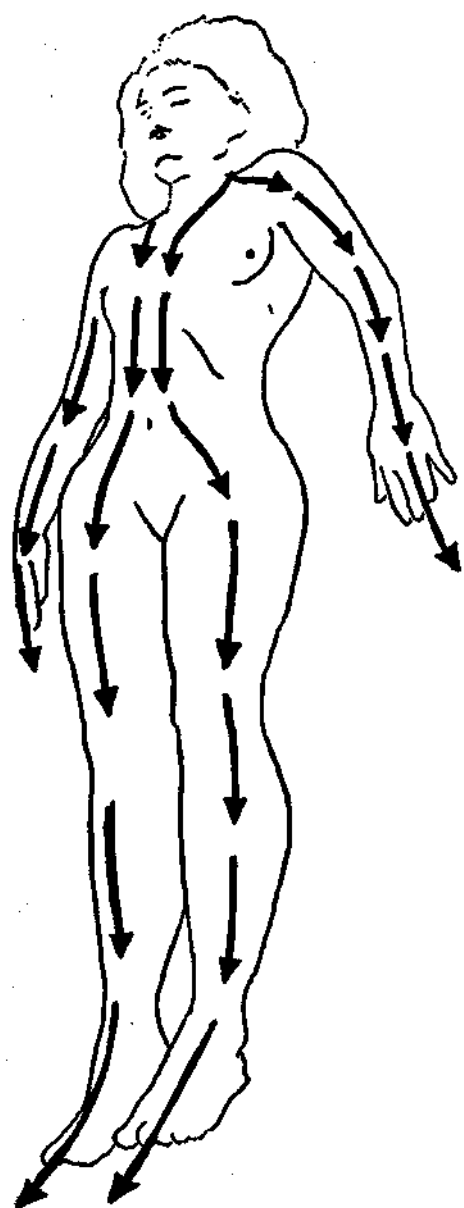


рис. 2.

САМОМАССАЖ

Самомассаж - прекрасный оздоровительный метод. Особенно эффективно его проведение после утренней гимнастики. самомассаж можно делать в производственных и других условиях для снятия различных дискомфортных состояний. В зависимости от самочувствия можно менять его характер и дозировку.

Самомассаж можно применять с лечебной целью, например при растяжениях связок, ушибах и рубцовых изменениях тканей, а также при миозитах, невралгиях, ишиасе, бессоннице, головной боли.

Можно рекомендовать проведение самомассажа в ванне или под душем, что помогает быстрее восстановить силы после утомительной работы, спортивных выступлений, способствует усилению обменных процессов, нормализации сна, настроения. В ванне для самомассажа всего тела можно использовать различные скребки, щетки, мочалки. Такой самомассаж лучше проводить в первой половине дня, так как эта процедура тонизирует организм.

Самомассаж можно выполнять в бане (русской, финской, сауне) с помощью веников, мочалок, скребков или в предбаннике при хорошем освещении и воздухообмене. Заметим, что самомассаж надо проводить после консультации с врачом, иначе можно нанести себе вред.

Самомассаж имеет свои недостатки, например активно расходуется мышечная энергия, а это - дополнительная нагрузка на сердце, поэтому при некоторых заболеваниях (III стадия гипертонической болезни, сердечно-сосудистая, печеночная и почечная недостаточность, органические заболевания и др.) проводить самомассаж не рекомендуется. Кроме того, значительно сужено рефлекторное поле из-за невозможности про-

дять манипуляции на отдельных недоступных областях тела (например межлопаточная, массаж которой показан при заболевании сердца и желудка). Негативное действие оказывает неумелое применение основных приемов массажа, неправильное направление движений и другие нарушения техники приемов - хуже расслабляются мышцы, а иногда происходит их неизбежное напряжение.

К преимуществам самомассажа следует отнести возможность его проведения в любых условиях: дома в кресле, в походе (сидя, лежа, стоя), в машине, на работе; в любой удобной позе с наиболее эффективными манипуляциями на массируемой области, а главное — с любой силой воздействия (в зависимости от самочувствия) и в любое удобное время, сочетая его с процедурами (бальнеологическими, физиотерапевтическими), с применением аппликаторов и с природными факторами.

Правила проведения самомассажа

1. Массаж не должен вызывать болезненных, неприятных ощущений, оставлять на теле кровоподтеки, нарушать кожный покров, но делать его следует достаточно энергично, чтобы появились ощущения тепла, расслабленности и улучшения настроения.

2. При нарушениях опорно-двигательного аппарата самомассаж следует начинать с вышележащих отделов (при массаже коленного сустава — с бедра), а затем переходить к массажу очага поражения.

3. Продолжительность самомассажа зависит от задач, решаемых в каждом конкретном случае.

4. Поза должна быть такой, чтобы все мышцы массируемой области были расслаблены, т. е. надо принять так называемое среднее физиологическое положение (суставы конечностей согнуты под определенным углом).

Данную позу следует сохранять до конца сеанса, что особенно важно при самомассаже нижних конечностей. Область живота лучше массировать лежа на спине, ноги при этом должны быть согнуты в коленных суставах. Повреждения кожи (ссадины, царапины, высыпания, порезы) перед процедурой необходимо обработать или заклеить лейкопластырем, а при самомассаже - обходить. При наличии густого волосяного покрова самомассаж проводят через тонкое белье (хлопчатобумажное или шерстяное).

5. Лимфатические узлы массировать нельзя. Все движения выполняют по направлению к ближайшим лимфатическим узлам, учитывая направление лимфотока.

6. Нельзя проводить самомассаж при острых лихорадочных состояниях, воспалительных процессах, кровотечениях, на участках тела, где имеются гнойники, экзема, лишай, фурункулы, грибковые заболевания, тромбозы, варикозное расширение вен, а также во всех случаях, когда массаж противопоказан.

7. При самомассаже можно применять средства, способствующие лучшему скольжению или обезболиванию и оказывающие рассасывающее действие. Однако лучше выполнять самомассаж чистыми, теплыми руками.

Методика, применяемая при общем самомассаже

Самомассаж бедра

Самомассаж начинают с самой большой мышцы бедра — четырехглавой, производя движения от коленного сустава вверх до паховой складки, применяя приемы: поглаживание, растирание, разминание, виб-



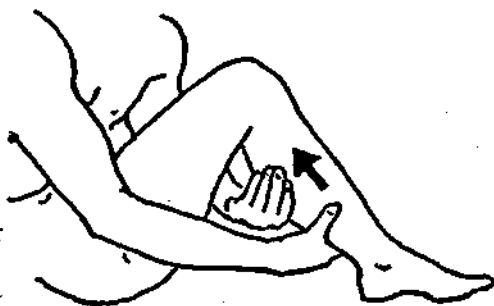
рацию, выполняемые одной или двумя руками с увеличением воздействия. Можно применять и разновидности ударных приемов, прерывистую вибрацию (поколачивание, похлопывание, рубленые). Массаж данной области следует завершать поглаживанием.

При массаже задней, боковой, а также внутренней поверхностей бедра все движения направляют от колена вверх к паховому лимфатическому узлу. Используемые приемы: поглаживание, растирание, разминание, все приемы вибрации, кроме встряхивания.

При массаже коленного сустава все движения направляются к подколенной ямке. Используемые приемы: поглаживание, растирание, разминание, вибрация. В конце массажа необходимо выполнить несколько сгибаний и разгибаний коленного сустава.

Самомассаж голени

При массаже задней поверхности голени все движения направлены от пяточного бугра вверх в подколенную область. Используемые приемы: поглаживание, растирание, разминание, вибрация.



При массаже передней поверхности голени все движения направлены от пальцев стопы вверх к подколенной области. Используемые приемы: поглаживание, растирание, разминание, вибрация с акцентом на наружную сторону голени (берцовые мышцы).

Массаж стопы и голеностопного сустава следует начинать с растирания пальцев, круговых поглаживаний всей поверхности сустава, особое внимание надо уделить внутренней и наружной области лодыжек, пяточного бугра и места прикрепления пяточного сухожилия. Применяют все приемы массажа.

При самомассаже стопы все движения производят от пальцев к пятке.

Промассировав в такой последовательности одну ногу, переходят на другую (бедро спереди, бедро сзади, коленный сустав, голень сзади, голень спереди, голеностопный сустав стопы, пальцы).

Затем массируют переднюю поверхность шеи (все движения сверху вниз к ключицам) с акцентом на внутреннюю поверхность грудиноклюично-сосцевидных мышц.

Самомассаж грудной клетки

Грудную клетку массируют поочередно: то с одной стороны, то с другой, используя все приемы (поглаживание, растирание, разминание, вибрацию). Движения проводят по направлению к подмышечным лимфатическим узлам до уровня диафрагмы.



Самомассаж плеча

Массаж боковых частей шеи, надплечья, плеча, предплечья, кисти начинают с мышц, несущих наибольшую нагрузку: вначале внутренняя поверхность, затем наружная и тыльная. Используют все приемы массажа.

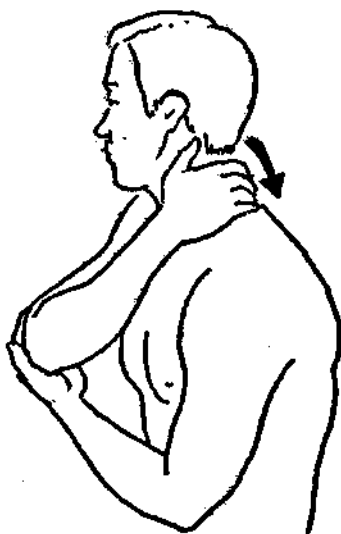


При массаже пальцев рук и стоп особый акцент делают на их боковых, а также внутренних поверхностях. Согласно восточной медицине, пальцы ног и рук рефлекторно связаны с отдельными органами и системами, что при массаже влияет на их функции.

После самомассажа одной верхней конечности в описанной последовательности применяют все приемы массажа на другой верхней конечности с использованием в заключение пассивных и активных движений в суставах.

Самомассаж шейного отдела позвоночника

Массаж задней поверхности шеи, головы, верхнего отдела позвоночника, воротниковой зоны делают с учетом индивидуальных возможностей проведения отдельных приемов массажа (поглаживание, растирание, разминание, вибрация).



Далее массируют нижнегрудной отдел позвоночника, спины, пояснично-крестцовой области с акцентом на область крестца (поглаживание, растирание, разминание, вибрации, точечные воздействия).

Область таза массируют в положении лежа на боку, сидя и стоя. Используют все приемы. Движения направляют к паховым лимфатическим узлам.

Завершают общий массаж воздействием на область живота. Используют все приемы: поглаживание, растирание, разминание, вибрации.

Закатывают процедуру дыхательными упражнениями с участием мышц живота, нижнего отдела грудной клетки и верхней части груди (дыхательный массаж внутренних органов).

Голову массируют в положении стоя и сидя. Все движения выполняют по направлению роста волос, т. е. от макушки вниз к шее и ушным раковинам. Используемые приемы:

*поглаживание, растирание, разминание, вибрации пальцами -
пальцевой душ (на лице) Данный массаж улучшает питание
кожи, укрепляет корни волос (профилактика их выпадения).
С косметической целью он применяется на лице при старе-
нии кожи.*



Необходимо отметить, что все приемы несложны, просто необходим небольшой навык в последовательности самомассажа, после 5—7 сеансов можно легко освоить его методику. Начинают осваивать самомассаж с отдельных областей, воздействуя в течение 5-10 мин, затем переходят на полный общий сеанс самомассажа. Во время процедуры надо помнить о правильном дыхании, не задерживать его, не натуживаться. После самомассажа должны ощущаться легкость, прилив сил, чувство удовлетворенности от проведенной процедуры.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Бирюков А.Л. Спортивный массаж. - М.: ФиС, 1972.
- Бирюков А.Л. Массаж. - М.: ФиС, 1988.
- Бирюков А.Л. Баня и массаж. - Минск: Полымя, 1989.
- Бирюков А.А., Бурых А.Н. Практикум по спортивному массажу. - М.: ФиС, 1983.
- Бурых А.Л., Зотов В.П. Восстановительный массаж. - Киев: Здоровье, 1981.
- Бурых А.Н., Файн А.М. Восстановление работоспособности с помощью массажа и бани. - М.: ФиС, 1985.
- Вербов А.Ф. Основы лечебного массажа. - М., 1966.
- Глезер О., Далихо В.А. Сегментарный массаж. - М., 1966.
- Дубровский В.И. Применение массажа при травмах и заболеваниях у спортсменов. - Л.: Медицина, 1986.
- Крамаренко В.К. Гигиенический, спортивный и лечебный массаж. - Киев, 1953.
- Краткий конспект по сегментарному массажу. - Свердловск, 1968.
- Куничев Л.А. Лечебный массаж. - Л.: Медицина, 1983.
- Саркизов-Серазини И.М. Спортивный массаж. - М.: ФиС, 1963.
- Тюрин А.М., Васичкин В.И. Техника массажа. - Л.: Медицина, 1986.