



ФИЗКУЛЬТУРНАЯ библиотечка ШКОЛЬНИКА



А.А.Бирюков

Учись делать массаж

**ФИЗКУЛЬТУРНАЯ
библиотечка
школьника**

А.А.Бирюков

**Учись
делать
массаж**

СОДЕРЖАНИЕ

Из глубины веков	5
Чудодейственное касание	8
Это надо запомнить	13
Когда противопоказан массаж	14
Общий и частный самомассаж	14
Техника выполнения самомассажа	16
Самомассаж ног	24
Самомассаж груди	30
Самомассаж рук и шеи	31
Самомассаж ягодичных мышц, поясницы и спины	38
Самомассаж живота	42
Самомассаж головы	44
Самомассаж в туристском походе	44

Москва
«Советский спорт»
1988

*Рекомендовано к печати Всесоюзным научно-исследовательским
институтом физической культуры*

Бирюков А. А.

Учись делать массаж.— М.: Советский спорт, 1988.—
48 с., ил.— (Физкультурная библиотечка школьника).

В брошюре кандидата педагогических наук А. А. Бирюкова содержатся интересные сведения из истории массажа, рассказывается о положительном влиянии его на различные органы и системы человека, приведена техника выполнения основных приемов массажа. Освоение этих приемов поможет вам научиться самомассажу; сведения о методике самомассажа на различных участках тела вы также найдете в этой брошюре.

Брошюра предназначена школьникам старшего возраста.

© Издательство «Советский спорт», 1988



Ребята!

Вы, конечно, не раз замечали, что при ушибах или падении все стараются потереть или погладить больное место. Боль при этом стихает. Очевидно, вы и не догадываетесь, что это и есть самые первые элементы массажа. Но не только этим определяется его значение.

Как преодолеть физическую усталость? Некоторые считают, что лучше всего повалиться на диван или сидеть, не двигаясь,

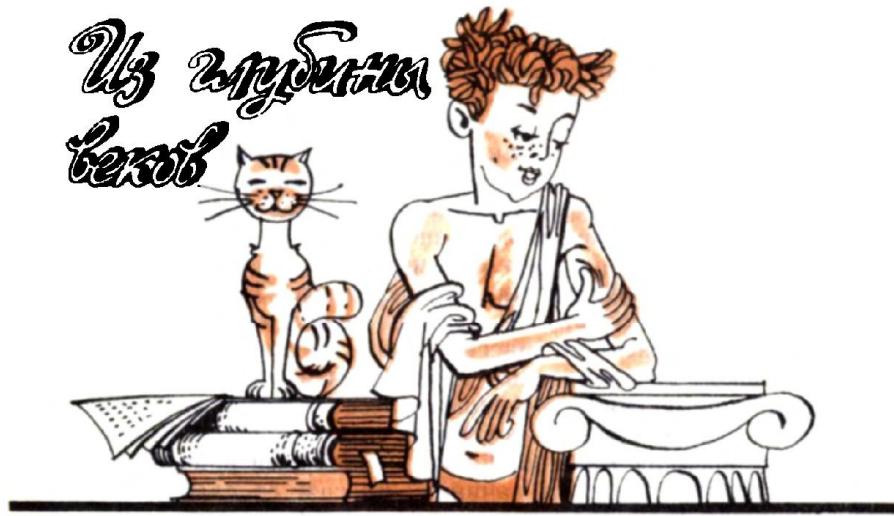
в удобном кресле. К сожалению, большинство из вас так и отдыхают. Между тем 3—5 минут массажа могут снять усталость и вернуть бодрость.

Преимущество массажа — простота, доступность, возможность его проведения в различной обстановке и в любое время.

Массаж применяют и как средство ухода за своим телом (особенно он полезен как дополнение к утренней гимнастике), и как разминку перед уроком физкультуры с целью подготовить мышцы и суставы к физическим упражнениям, а после урока — для снятия усталости. В режиме рабочего дня массаж повышает производительность труда, в комплексе с производственной гимнастикой помогает быстрее войти в ритм работы, а после работы быстро снимает усталость, напряжение.

Перед туристскими походами кратковременный массаж необходим для подготовки мышц и суставов к предстоящей физической нагрузке, а на привале — многое повышает эффективность отдыха. При этом ребята могут выполнять как самомассаж, то есть каждый на себе, так и взаимомассаж — друг на друге.

Итак, вы твердо решили заниматься массажем. Смело впускайте его в свой дом, в школу, на уроки физкультуры в спортивный зал, в туристские палатки. Не пожалеете!



Никто не может точно сказать, кто изобрел массаж, где его стали применять впервые. По-видимому, как элемент народной медицины он использовался в жизни многих народов. Археологические раскопки и различные исторические памятники свидетельствуют о том, что некоторые приемы массажа были известны еще за двадцать пять веков до нашей эры.

В древней китайской рукописи «Ней-цин» («Книга о внутреннем человеке», IX век до нашей эры) рассказывается о заболеваниях, при которых полезны не только лекарства, но и гимнастика и массаж, приводится описание видов массажа. «Если под воздействием испуга,— сказано в этой рукописи,— нервы и кровеносные сосуды человеческого тела закупорились, тело человека онемело, то с помощью массажа можно излечить его». Техника китайского массажа разнообразна: в нем принимают участие не только пальцы рук, но и кисти, локти, а иногда и ноги.

В древней Индии, так же как и в Китае, массажу придавали большое значение.

Не потеряли интерес к массажу и в современной Индии. Обучение массажу начинается с детства и заканчивается к двадцати пяти годам. На первом этапе мальчику (в Индии массажем занимаются в основном мужчины) позволяют делать массаж только при одной какой-либо болезни, учат определять лучшее время дня для массажа и какие участки тела следует массировать. На следующем этапе обучают искусству залечивания ран, применения снадобий, трав и т. д.

Массаж был хорошо известен и в Древнем Египте.

В Древней Греции большое внимание уделяли физическому воспитанию. На многочисленных греческих вазах, предметах повседнев-

дневного обихода сохранились художественные изображения ухода за телом: обливаний, растираний, массажа и т. д. Врачи Древней Греции Геродикос, Гиппократ, Демокрит придавали большое значение массажу и внедряли его в быт, спорт, школу, армию. Массаж проводили специально обученные учителя гимнастики — педотрибы.

Занимающиеся физическими упражнениями, участники спортивных игр перед соревнованиями купались, массировали тело, растирались маслом. После соревнований снова проводились обливания водой и растирания с целью восстановления сил.

Гиппократ, сторонник естественных способов лечения, применял массаж при различных повреждениях. По поводу лечения вывихов плеча он писал: «Во многих вещах врач должен быть опытным и не менее — в массаже, ибо массаж может связать сустав слишком расслабленный и размягчить сустав очень тугой».

Область применения римлянами массажа кажется беспрецедентной. Им пользовались все — от императора до раба. Крупнейший врач своего времени Клавдий Гален, придворный врач императора Марка Аврелия, советовал начинать массаж со слабых растираний, усиливать его постепенно, а заканчивать легкими приемами. Это лежит в основе и современного массажа.

Выдающийся ученый древнего Востока Абу Али Ибн-Сина, известный под именем Авиценна, описал применение элементов массажа в медицине. Введенные им термины «подготовительный» (предварительный) и «восстановительный» сохранились и до сего времени, как в спортивном, так и в лечебном массаже.

Массаж, применяемый в странах Востока, был очень своеобразным по сравнению с массажем греков и римлян и получил название «восточный массаж». Там массировали не только руками, но и ногами, обращая особое внимание на то, чтобы растянуть мышцы, а суставы сделать гибкими.

В старых «турецких» банях Тбилиси, Баку, Алма-Аты, Ташкента и сейчас можно испытать на себе действие восточного массажа.

Восточный массаж в своих отдельных элементах схож с массажем, распространенным у африканских народов.

Славянские племена Древней Руси, жившие в суровых климатических условиях, широко использовали мытье и парение в банях, самомассаж с похлестыванием веником по телу. Этот способ массажа имел такое большое значение для жизни древнерусских племен, что нередко одно племя платило другому дань березовыми вениками как предметом первой необходимости. Массаж в виде нахлестывания тела веником широко распространился по всему миру.

В России развитие массажа достигло особого расцвета во второй половине XIX века, после того, как была разработана определенная система массажа.

Великая Октябрьская социалистическая революция ознаменовала собой начало новой эры в истории отечественной медицины, зарождение первой в мире системы здравоохранения, которая служит интересам всего народа. Массаж стал применяться значитель-

но шире не только в больницах и поликлиниках, но и на курортах, в санаториях, профилакториях.

В настоящее время массаж широко используется в системе физического воспитания. Он также применяется при подготовке космонавтов к полету и является прекрасным средством для восстановления сил во время работы в космосе.

Массаж и самомассаж должны стать жизненной потребностью каждого человека, помощником в труде, учебе и отдыхе, в борьбе против болезней.

Но прежде чем осваивать приемы массажа, надо познакомиться с некоторыми сведениями о строении человеческого организма, функционировании отдельных органов и систем.

Чудодейственное дело массажа



Долгое время человек не имел представления о строении своего организма и думал, что он живет только потому, что в нем обитает какая-то таинственная душа. Людям было известно, что если в область сердца нанести рану, то человек умирает, а душа, по их мнению, покидает тело. Сейчас даже ученик первого класса имеет представление о сердце и легких и о том, какую работу они выполняют.

Знания анатомии и физиологии необходимы для того, чтобы правильно использовать массаж.

Что такое человеческий организм? Это миллиарды клеток, различающихся по строению и форме, свойствам и значению. Группы клеток образуют ткани организма. Например, мышечные клетки — мышечную ткань, нервные клетки — нервную, костные — костную, эпителиальные — покровную ткань. Из тканей состоят все наши органы (сердце, почки, легкие и др.), которые группируются в системы. Сердце, артерии и вены составляют кровеносную систему, мозг и нервы, отходящие от головного и спинного мозга, — нервную систему, мышцы — мышечную систему и т. д.

Руки человека, начинающего массаж, прежде всего прикасаются к коже, которая воспринимает и передает дальше целиительное влияние массажа. Поэтому о коже и пойдет у нас первый разговор.

Влияние массажа на кожу. Кожа — это зеркало здоровья. По цвету кожи можно определить возраст. Упругая, гладкая, розовая кожа говорит о молодости и здоровье, вялая, морщинистая и бледная — о прожитых годах и болезнях.

Кожа имеет сложное строение и выполняет различные функции. Она является как бы барьером между организмом и окружающей средой, защищая его от внешних воздействий — охлаждения, перегрева, ушибов, проникновения микроорганизмов и т. д. Она выполняет также функцию дыхания.

Во внутреннем слое кожи расположены питающие ее кровеносные сосуды, а также сальные и потовые железы, выделяющие воду и вредные для организма вещества. Массаж, способствуя выведению пота из организма, тем самым избавляет человека от этих вредных веществ.

В наружном слое кожи — эпидермисе — находится большое количество чувствительных нервов, ощущающих холод, тепло, боль, прикосновение. Кроме того, нервы регулируют просвет кровеносных сосудов, расширяя их в жару и сужая в холод.

Под действием массажа с кожи в виде чешуек удаляются отжившие клетки наружного слоя. Это способствует улучшению кожного дыхания, усилинию выделительных процессов сальных и потовых желез.

При чрезмерном выделении жира массаж способствует его удалению с кожи, а при сухости кожи — вызывает выделение жира путем механического и рефлекторного раздражения сальных желез.

Потовые железы участвуют в теплорегуляции. В жару они усиливают потоотделение, что ведет к охлаждению кожи. В холод работа потовых желез почти прекращается, кожа становится сухой и теряет значительно меньше тепла. Под действием массажа кожные сосуды расширяются, при этом улучшается кровообращение и питание кожи.

Через кожу можно воздействовать на внутренние органы. Под влиянием массажа сигналы, возникающие в чувствительных нервных окончаниях кожи и мышц, достигают коры головного мозга. В результате улучшается регулирующая роль центральной нервной системы, что положительно влияет на работу всех систем и органов тела человека.

Влияние массажа на мышцы. Всех вас восхищает, например, мастерство штангиста, способного поднять штангу, вес которой в два раза превышает его собственный вес, или изящество и грациозность балерины, танец которой кажется легким, а сама таинственная — невесомой. Вам кажется невероятной выносливость бегунов на длинные дистанции (марафонцев) или лыжников, способных преодолеть 50—100 километров, и т. д. За всем этим — упорный труд, ежедневные многочасовые тренировки, и как итог — умение управлять своим телом, своими мышцами.

В теле человека насчитывается более 400 мышц, которые составляют 35—40 процентов массы тела (рис. 1). Мышицы располагаются под кожей или покрывают костный скелет. Скелетные мышцы приводят в движение суставы,держивают в вертикальном положении позвоночник. Мышицы, которые прикрепляются к коже,

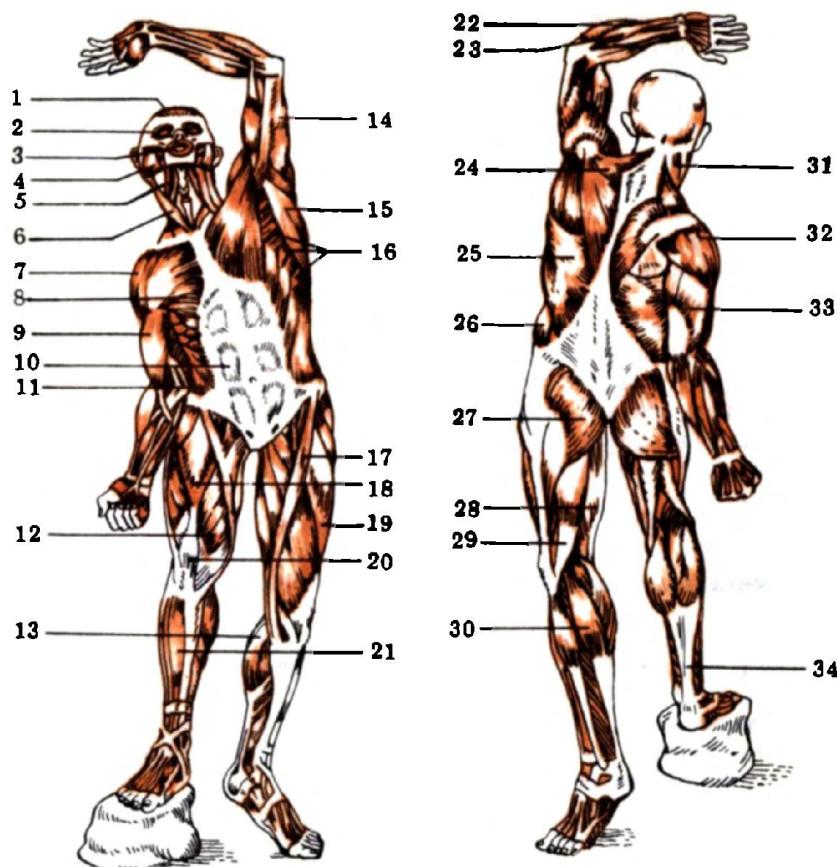


Рис. 1. Основные мышцы тела человека

Вид спереди: 1 — лобная мышца; 2 — круговая мышца глаза; 3 — круговая мышца рта; 4 — жевательная мышца; 5 — подкожная мышца шеи; 6 — грудино-ключично-сосцевидная мышца; 7 — дельтовидная мышца; 8 — большая грудная мышца; 9 — двуглавая мышца плеча; 10 — прямая брюшная мышца; 11 — наружная косая мышца живота; 12 — внутренняя широкая мышца; 13 — икроножная мышца; 14 — трехглавая мышца плеча; 15 — широчайшая мышца спины; 16 — зубчатая передняя мышца; 17 — портняжная мышца; 18 — четырехглавая мышца бедра; 19 — наружная широкая мышца; 20 — сухожилие четырехглавой мышцы бедра; 21 — передняя большеберцовая мышца.

Вид сзади: 22 и 23 — разгибатели предплечья; 24 — трапециевидная мышца; 25 — широчайшая мышца спины; 26 — наружная косая мышца живота; 27 — большая ягодичная мышца; 28 — полусухожильная и полуперепончатая мышцы; 29 — двуглавая мышца бедра; 30 — икроножная мышца; 31 — пластырная мышца; 32 — дельтовидная мышца; 33 — трехглавая мышца плеча; 34 — ахиллово сухожилие.

образуют складки, морщины на лбу, на шее и т. д.— это мимические мышцы.

С функцией мышц связана работа всех органов и систем. Человек может управлять деятельностью мышц; не подчиняются нашей воле лишь мышцы внутренних органов — сердца, желудка, кишечника, мочевого пузыря и пр.

Чем лучше развиты мышцы, тем человек сильнее, тем выше его жизненный тонус.

Основное свойство мышц — их способность к сокращению. Сокращение мышцы вызывается химическими, механическими и другими раздражителями. К механическим раздражителям относятся и массаж.

В мышцах находится множество кровеносных сосудов, по которым доставляется кровь, насыщенная кислородом и питательными веществами. Эти вещества необходимы для построения мышечной ткани и образования энергии, за счет которой мышцы сокращаются. Под влиянием массажа мышечная ткань лучше снабжается кислородом и питательными веществами, из нее быстрее выводятся продукты распада. Массаж, таким образом, повышает работоспособность мышц и организма в целом.

Исследования показали, что у спортсменов при утомлении работоспособность мышц под влиянием массажа восстанавливалась значительно быстрее, чем при отдыхе без массажа.

Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы. Известно, что без воды нет жизни. Люди с древности подметили это и сравнивали кровь с живой рекой.

Жизнь человека, как и любого другого организма, возможна только благодаря постоянному обмену веществ, происходящему между отдельными тканями внутри организма.

А как же питаются нервы, мышцы и другие клетки организма человека? Ведь до них ни воздух, ни питательные вещества прямо дойти не могут. Эту функцию выполняет кровь, которая, как уже было сказано выше, доставляет тканям кислород и питательные вещества (артериальная кровь) и удаляет отработанные продукты обмена веществ (венозная кровь). Массаж способствует более быстрому оттоку венозной крови и лимфы от различных органов тела.

«Лимфа» в переводе с латинского означает «влага». По своему химическому составу она близка к плазме крови. В организме человека содержится 1200—1500 миллилитров лимфы. Массаж оказывает не только механическое действие на лимфу, продвигая ее по сосудам, но и обладает способностью рефлекторно воздействовать на всю лимфатическую систему, увеличивая скорость прохождения по сосудам крови и лимфы. Это предупреждает отложение солей в суставах, способствует рассасыванию отеков, облегчает интенсивную работу сердца.

Количество кислорода, поступающее в ткань, зависит от того, какое количество капилляров, снабжающих эту ткань, «открыто». Число капилляров на один квадратный миллиметр поперечного

сечения мышц в состоянии покоя составляет 270, при массаже число открывающихся капилляров достигает 1400, при физической работе доходит до 2500, а при усиленном кровообращении — до 3000. Массаж не только включает в работу большое количество капилляров, но и помогает перераспределению крови как на массируемом участке, так и на соседних участках тела.

Влияние массажа на нервную систему. Нервная система человека делится на центральную (головной и спинной мозг) и периферическую (нервные образования, связывающие центральную нервную систему с отдельными органами и тканями, а также нервные окончания, расположенные в этих органах).

Все движения человека (бег, ходьба, участие в трудовых процессах) осуществляются при обязательном участии коры головного мозга.

На первый взгляд может показаться, что никакой связи между массажем и центральной нервной системой не существует. Но это не так. Нервная система — это главный регулятор жизнедеятельности всего организма. Она управляет такими процессами, как работа сердца и других внутренних органов, сокращение мышц и обмен веществ, то есть все процессы в организме совершаются под влиянием нервной системы. А массаж как механический раздражитель может основательно вмешиваться в деятельность нервной системы и изменять ее влияние на определенные процессы как в отдельных органах и системах, так и в организме в целом. Массаж, как музыка, может заставить грустить, а может создать бойцовское настроение. Как мелодия зависит от сочетания звуков, которые могут или успокаивать, или возбуждать нервную систему, так и воздействие массажа зависит от применяемых приемов, их сочетания и продолжительности: одни действуют успокаивающее (поглаживание, потряхивание), другие — возбуждающее (разминание, поколачивание, рупление, похлопывание). Массаж способен также успокоить боль, а после физической и умственной нагрузки вызывает приятное возбуждение, чувство бодрости, легкость, повышает работоспособность.

Влияние массажа на суставы. Вы часто видите, как из железобетонных конструкций строят огромные здания, мосты и другие сооружения. А вы не задумывались, почему эти плиты пронизаны железными прутьями? Оказывается, для прочности. Вот с такими железобетонными конструкциями и можно сравнивать человеческий организм, который «крепится» на твердых костях и связках.

Скелет насчитывает у человека более двухсот костей, и все они соединены между собой связками. Подвижные соединения костей называются суставами. Под влиянием массажа суставы и связочный аппарат приобретают большую подвижность и эластичность, объем движений в суставах увеличивается. Массаж нередко устраняет осложнения, возникающие после растяжений, вывихов, ушибов и переломов.

Особенно важен массаж для детей от 7 до 16 лет, когда рост мышц опережает формирование связок и суставов. При этом

возможны травмы, искривления позвоночника и т. д. Своевременное применение физкультуры и массажа дает возможность укрепить связочный аппарат.

ЭТО НАДО ЗАПОМНИТЬ

При освоении приемов массажа нужно знать следующее: кожа должна быть гладкой, а руки мягкими, чтобы не раздражать кожу. Если на ладонях имеются ссадины, мозоли (у занимающихся гимнастикой, штангой, атлетической гимнастикой и т. п.), их сглаживают при помощи кусочка пемзы или различных присыпок (тальк, детская присыпка). Они делают кожу гладкой, не вызывают раздражения и легко снимаются после массажа сухой салфеткой.

При самомассаже чаще всего выполняют так называемый сухой массаж — без смазывающих веществ, так как эта процедура кратковременная. Продолжительность сухого массажа не должна превышать 2—3 минут на одном участке тела. Длительный сухой массаж (особенно при освоении его техники) может вызвать повреждение кожи на массируемом участке.

Если массаж проводят на кистях, суставах, отдельных мышцах, можно применять специальные кремы для массажа. В бане, ванной, душе обычно используют мыло.

Массирующие движения надо проводить по направлению к близлежащим лимфатическим узлам, не затрагивая их. Например, массаж рук начинают от кончиков пальцев и проводят до локтевого сустава, где расположены лимфатические узлы; от локтевого сустава — до подмышечной впадины, где также имеются лимфатические узлы, и т. д. Такие же узлы находятся в подколенной ямке, в паху и некоторых других участках тела.

Во время массажа все тело и особенно массируемые мышцы должны быть максимально расслаблены, что значительно повышает эффективность процедуры. Добиться такого расслабления удается не сразу — это умение приходит после 5—7 сеансов самомассажа.

Руки перед массажем надо хорошо вымыть с мылом, а если нет такой возможности, — протереть одеколоном. На руках во время массажа не должно быть никаких украшений.

Массировать желательно обнаженный участок тела, так как это дает наибольший эффект. Но если нет возможности раздеться, например в холодном помещении или во время соревнований, массаж можно выполнять и по белью (оно должно быть чистым и тонким).

В походе, школе во время перемены, когда нельзя обнажить массируемый участок тела или сильно загрязнена кожа, делать массаж можно только через одежду, но ограничить при этом число массажных приемов.

Массирующие действия не должны вызывать болезненных ощущений, оставлять на коже синне или багровые пятна. На это надо обратить внимание с самых первых сеансов массажа.

Перед проведением массажа необходимо проветрить помещение, но так, чтобы в нем не было холодно, так как ощущение холода непроизвольно повышает тонус мускулатуры, что снижает эффективность массажа.

С первых дней изучения приемов массажа постарайтесь научиться выполнять каждый из них как правой, так и левой рукой. Не спешите. Лишь прочно освоив один прием, переходите к освоению следующего.

КОГДА ПРОТИВОПОКАЗАН МАССАЖ

Нередко самомассаж приходится выполнять в таких условиях, когда нет возможности проконсультироваться с врачом.

Например, во время похода вы поцарапали или натерли ногу, и появилась капелька крови. На привале, когда все приступили к самомассажу, вам этого делать нельзя, потому что в открытую рану может попасть грязь.

Не следует проводить массаж, если у вас плохое самочувствие, имеются кровотечения и кровоточивость, гнойники (где бы они ни располагались), кожные заболевания (фурункулез, лишай, кожная сыпь), повреждения кожи или ее раздражение, а также при чрезмерном возбуждении или переутомлении после большой физической нагрузки. Не рекомендуется делать массаж позднее чем за час до приема пищи или ранее чем через 1—1,5 часа после него.

В случае припухлости и боли в лимфатических узлах (в подмышечной впадине, в подколенной ямке и др.) следует воздержаться от проведения самомассажа и посоветоваться с врачом.

ОБЩИЙ И ЧАСТНЫЙ САМОМАССАЖ

При общем самомассаже массируют все тело с ног до головы. Его продолжительность 20—25 минут: 8 минут — массаж ног (по 4 минуты на каждую), 6 минут — массаж рук (по 3 минуты на каждую), 6 минут — массаж мышц груди и живота (по 3 минуты) и 3 минуты — массаж ягодиц и мышц спины.

Под частным самомассажем подразумевают самомассаж какой-либо отдельной части тела, например ног или рук, области грудной клетки и т. д. Частный самомассаж продолжается от 5 до 10 минут.

Эффективность самомассажа зависит от того, правильно ли распределено время, отведенное на весь самомассаж, на выполнение отдельных приемов. При продолжительности сеанса 20 минут на поглаживание, потряхивание, ударные приемы, активные и пассивные движения выделяют 2 минуты, на выжимание и растирание — 8 минут, на разминание — 10 минут.

Как мы уже говорили, каждый прием оказывает на массируемый участок как механическое, так и физиологическое влияние. В связи с этим их применяют в такой последовательности: поглаживание, выжимание, разминание, растирание, активные и пассивные движения. Разминание сопровождается потряхиванием. После этого выполняют ударные приемы и заканчивают самомассаж поглаживанием. Нередко поглаживание чередуют с более энергичными приемами, такими, как растирание и разминание.



Существует большое количество приемов самомассажа, мы же приводим здесь те из них, выполнение которых доступно даже самым юным школьникам.

Вам необходимо освоить следующие приемы самомассажа: 1) поглаживание, 2) выжимание, 3) разминание, 4) потряхивание, 5) растирание, 6) движения активные, пассивные и с сопротивлением, 7) ударные приемы, 8) встряхивание.

Каждый из этих приемов имеет свои конкретные задачи и характерные особенности. Применяя те или иные приемы, вы можете влиять на отдельные ткани и органы — кожу, суставы и т. д.

Перечисленные приемы можно использовать в различных сочетаниях в зависимости от цели самомассажа.

Поглаживание — самый распространенный прием. Он успокаивающее влияет на нервную систему, а при продолжительном проведении действует обезболивающее. При выполнении этого приема удаляется верхний отживший слой кожи, что улучшает функцию потовых и сальных желез. Под действием поглаживания повышается местная температура кожи, ускоряется ток лимфы и крови в сосудах.

Поглаживание выполняют ладонью, причем четыре пальца соединены вместе, а большой палец отведен. Это позволяет захватить большую площадь кожи. Ладонь плотно прижимают к маскируемому участку, слегка обхватив его. Поглаживание можно выполнять или одной рукой, или двумя попеременно (рис. 2), когда одна рука следует за другой, как бы повторяя ее движение.

Наиболее эффективно поглаживание, при котором одна кисть выполняет прямолинейное движение, а другая — зигзагообразное. На суставах удобнее проводить кругообразное поглаживание.

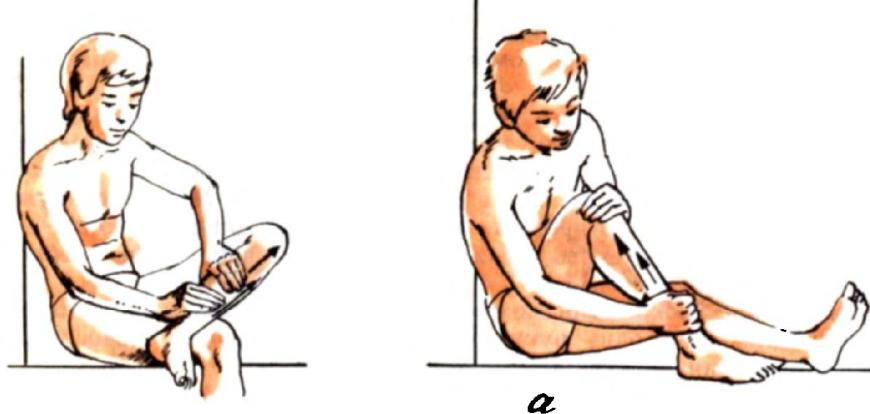


Рис. 2

Рис. 3

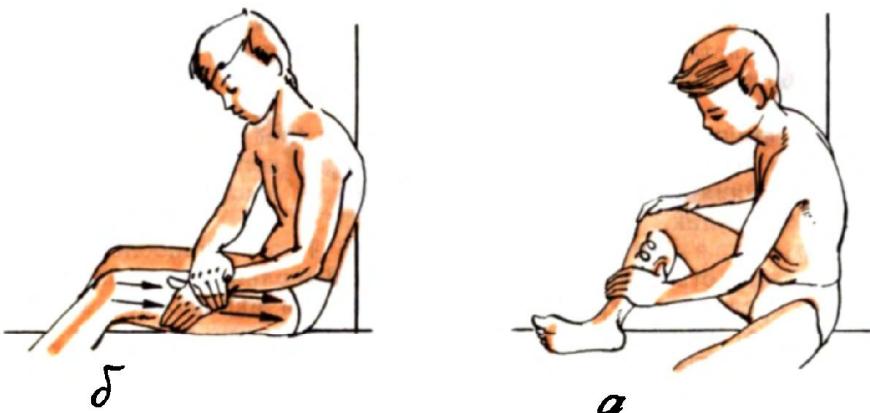


Рис. 3

Рис. 4

Этим приемом начинают самомассаж и им же заканчивают. Проводится поглаживание легко, без усилия, медленно и ритмично.

Выжимание. При выполнении выжимания (движение, сходное с тем, которым выжимают сок из фруктов) происходит быстрое про- движение крови и лимфы по сосудам, глубокое прогревание мышц. Обратите внимание: сразу после выжимающего движения кожа в этом месте бледнеет, что объясняется опорожнением поверх- ностных кровеносных сосудов. Однако через одну-две секунды они вновь заполняются, и кожа быстро розовеет. Такая «принуди- тельная» перекачка крови и лимфы улучшает питание тканей. Выжимание оказывает тонизирующее влияние на организм в целом.

При самомассаже используют несколько приемов выжимания. Все они просты и не требуют особого навыка или усилий.

При выжимании большой палец прижимают к указательному, кисть поворачивают ладонью вниз, устанавливают ее поперек массируемого участка и производят выжимание большим пальцем (рис. 3, а).

Проводят выжимание и ребром ладони, при этом пальцы слегка согнуты. Кисть остается поперек мышцы. Можно выполнять выжимание и основанием ладони, подушечкой большого пальца. Выбор приема зависит от того, какой участок тела массируют. Если, например, надо провести выжимание на мышцах предплечья, то удобнее применить выжимание поперечное или ребром ладони.

Действие выжимания можно усилить так называемым отягощением. Для этого одну руку накладывают на другую, непосредственно выполняющую прием (рис. 3, б).

Из сказанного вы поняли, что приемом выжимания массируют кожу и поверхностный слой мышцы.

Разминание в массаже является основным приемом, который используют для массирования мышц, особенно глубоких. На проведение разминания отводится до 70 процентов времени всего сеанса массажа. Под действием этого приема повышается эластичность мышц, сухожилий, улучшается крово- и лимфообращение в массируемом участке. Разминания, особенно глубокие, оказывают стимулирующее влияние на нервную систему, улучшают обмен веществ.

При самомассаже могут использоваться следующие приемы разминания: ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, щипцевидное, разминание подушечками пальцев и фалангами пальцев, сжатых в кулак.

Ординарное разминание (рис. 4, а) — наиболее легкий прием, ему отводится основное время. Выполняют его на бедре, плече, предплечье, груди, ягодице, животе и икроножной мышце. Выполняют прием следующим образом: прямыми пальцами руки плотно обхватывают мышцу поперек, затем, сводя пальцы, приподнимают мышцу и производят вращательные движения в сторону четырех пальцев. Слегка освобождают мышцу и ладонью придавливают к кости. Так постепенно продвигаются вверх. Движение следует выполнять без рывков, не причиняя боли.

Двойной гриф (рис. 4, б) применяют на крупных и хорошо развитых мышцах — на икроножной мышце, на бедре. Он оказывает глубокое воздействие на массируемый участок. Техника выполнения двойного грифа такая же, как и ординарного разминания, но при этом одна рука отягощает другую.

Двойное кольцевое разминание (рис. 4, в) — один из важных приемов самомассажа. Выполняют его следующим образом. Мышцу плотно обхватывают двумя руками (пальцы прямые): четыре пальца с одной стороны, один — с другой, причем указательные и большие пальцы почти касаются друг друга с внутренней и внешней сторон массируемого участка. Затем обеими руками приподнимают мышцу кверху и производят движение, как бы

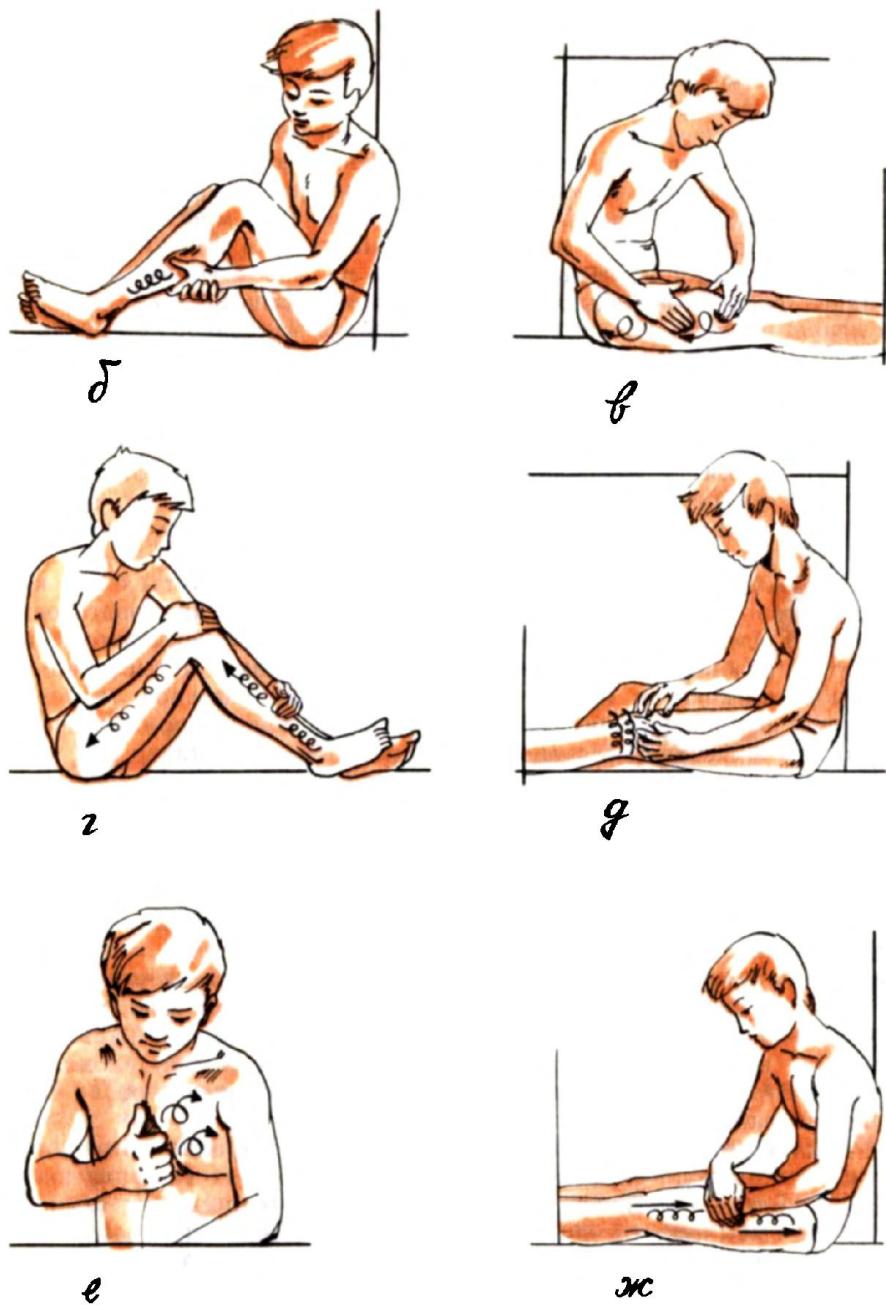


FIG. 4

передавая мышцу из одной руки в другую. Таким образом мышцу разминают пальцами обеих рук и смещают в сторону четырех пальцев. Двойное кольцевое разминание выполняется плавно, мягко, без рывков и перекручиваний мышцы.

Щипцевидное разминание применяют на плоских мышцах: голени (берцовые мышцы), предплечье (разгибатели), на шее. Этот прием несколько напоминает растирание. Можно выполнять одной и двумя руками. Подушечки всех пальцев массирующей руки сводят вместе (как берут рассыпанную соль кончиками пальцев), и обе руки устанавливают рядом на массируемую мышцу и надавливают на нее, одновременно вращая кисти, правую — вправо, а левую — влево. Прием следует выполнять медленно, не причиняя боли. Нельзя производить движения на одном и том же месте — это ведет к раздражению и неприятному ощущению.

Разминание подушечками пальцев (рис. 4, г) — универсальный прием, применяемый на всех мышцах. Выполняют его одним, двумя или всеми пальцами, можно с отягощением, то есть помогая другой рукой. Этот прием особенно полезен в местах соединения мышц с сухожилиями — около суставов (рис. 4, д).

Разминание фалангами пальцев, сжатых в кулак (рис. 4, е). Этот прием весьма эффективен при подготовке мышц к физическим упражнениям, а также при восстановлении работоспособности после напряженной тренировки. Четыре пальца слегка сжимают в кулак. Прием выполняют тыльной стороной средних фаланг (можно суставами фаланг). Мышцу придавливают к костям и смещают в сторону мизинца, а большой палец при этом упирается в массируемый участок, облегчая продвижение вперед и регулируя силу давления. Разминание фалангами сжатых пальцев — очень жесткий прием: его выполняют в том случае, если необходимо проникнуть в глубь мышцы. Его можно выполнять и с отягощением (рис. 4, ж).

Потряхивание выполняют на расслабленных крупных мышцах — икроножной, мышцах бедра, плеча, на ягодичных мышцах — мизинцем и большим пальцем (рис. 5). Этот прием непосредственно связан с разминанием и проводится после него. Способствует лучшему лимфо- и кровотоку, действует успокаивающе. Оказывает влияние не только на поверхностные, но и на глубоко лежащие ткани. Этот прием быстро снимает напряжение мышц после длительной работы.

Растирание. От предыдущих приемов растирание отличается тем, что проводится более энергично и в разных направлениях. С его помощью добиваются большей пластичности связок, улучшения подвижности суставов и повышения работоспособности. Поэтому его полезно делать утром перед зарядкой. Растирание является надежным средством профилактики травм.

В практике самомассажа применяют следующие основные приемы растирания:

1. Прямолинейные и кругообразные растирания

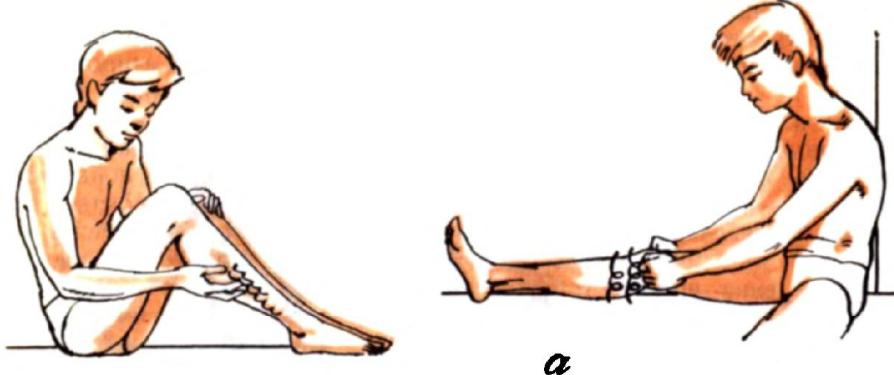


Рис. 5

Рис. 6

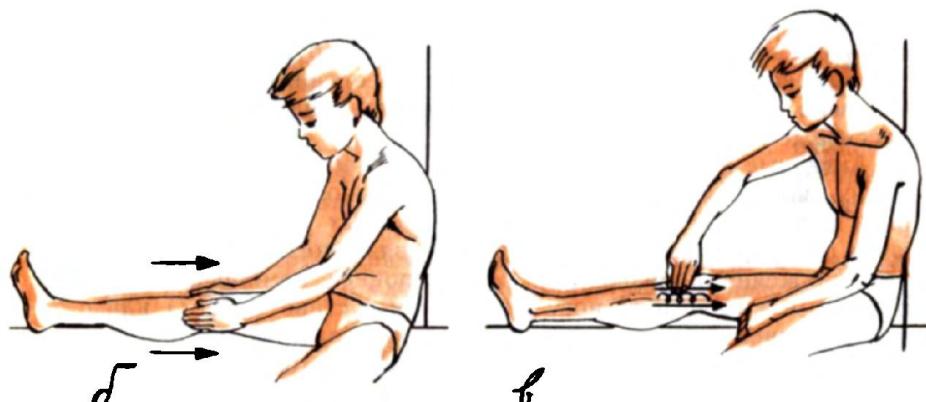


Рис. 6

подушечками одного, двух или всех пальцев или буграми больших пальцев (рис. 6, а).

2. Прямолинейное (продольное) растирание основанием ладони (рис. 6, б).

3. Прямолинейное растирание «щипцами» (рис. 6, в).

4. Гребнеобразное растирание пальцами, сжатыми в кулак (рис. 6, г).

Указанные приемы можно проводить как одной рукой, так и двумя (с отягощением). Чтобы понять, как проводятся эти приемы, рекомендуется проделать следующий опыт: насыпать под скатерть горсть песку или соли и попытаться продвинуть песок, не приподнимая скатерти, в определенном направлении растирающими движениями пальцев (кругообразные движения делают в сторону мизинца).



Рис. 6

Рис. 7

Движения активные, пассивные и с сопротивлением. Движение — единственное средство, которым можно восполнить недостаток мышечной нагрузки, испытываемый организмом современного человека. Любой сеанс самомассажа предусматривает активные и пассивные движения.

Активные движения выполняются без посторонней помощи и без каких-либо отягощений — гантелей, резиновых бинтов, эспандера и т. п., то есть только за счет мышечных усилий. Они применяются для укрепления мускулатуры и связочного аппарата. Пассивные движения производятся с посторонней помощью. Например, руками можно согнуть ногу в коленном суставе (рис. 7) или с помощью одной руки согнуть или разогнуть пальцы на другой руке. Пассивные движения применяются при плохой подвижности суставов.

При движениях с сопротивлением мышцам приходится преодолевать дополнительную нагрузку: например, сгибая пальцы, сжимать ими мяч или сгибать и разгибать тело со штангой на плечах. Движения с сопротивлением применяются для укрепления мышц суставов, поддержания их работоспособности. Рекомендуется чередовать движения в том или ином суставе с различными приемами массажа в близлежащих участках тела.

Прежде чем приступить к разучиванию первого движения, необходимо подготовить к нему соответствующий участок тела при помощи 3—4 поглаживаний, 4—5 выжиманий, разминаний и растираний. При самомассаже используют движения головы, рук и ног, туловища.

Движения головы укрепляют мышцы шеи и спины, воздействуют на сосуды, расположенные в области шеи, улучшают мозговое кровообращение. При этом выполняют наклоны вперед и назад, вправо и влево, вращения в ту или другую сторону. При вращении голову надо откинуть назад, коснувшись затылком спины, затем плавным поворотом головы коснуться правым ухом над-

плечья, достать подбородком грудь, продолжая вращение, коснуться левым ухом надплечья и вернуться в исходное положение. Повторить 2—3 раза в каждую сторону. Вначале все движения головы выполняют сидя с закрытыми глазами.

Движения верхних конечностей развиваются и укрепляют мышцы и суставы плеча, предплечья, кисти и пальцев. Для суставов пальцев рекомендуются такие движения, как сгибание и разгибание, разведение и сведение, для суставов кисти — сгибание и разгибание, отведение (кисть в сторону) и приведение (возвращение в исходное положение), круговые движения, для локтевого сустава — сгибание и разгибание, поворот ладони вниз и вверх, для плечевого сустава — движения руки вперед и назад, отведение и приведение, круговые движения.

Движения нижних конечностей развиваются и укрепляют мышцы ног, живота, спины, увеличивают подвижность в суставах ног.

Движения туловища укрепляют мышцы спины и живота, увеличивают подвижность позвоночника, улучшают работу внутренних органов. Выполняются следующие движения: сгибание и разгибание (прогибание), наклоны вправо и влево, повороты вправо и влево, круговые движения.

Ударные приемы (поколачивание, похлопывание и рубление). Ударные приемы вызывают усиленный приток крови к массируемому участку, укрепляют мышцы и возбуждающие действуют на организм.

При выполнении ударных приемов необходимо полностью расслабить мышцы. На утомленных мышцах ударные приемы не применяют.

Поколачивание производят ребром ладони, установленной перпендикулярно к массируемой мышце, пальцы сжаты в кулак, мизинец слегка разжат.



Рис. 8

При похлопывании кисть повернута пальцами вниз, пальцы прижаты к ладони. Удар наносят пальцами.

При рублении кисть вытянута, пальцы широко разведены и расслаблены. Удар наносят мизинцем, а остальные пальцы в это время смыкаются (рис. 8).

Ударные приемы производят ритмично с частотой три удара в секунду.

Встряхивание по своему воздействию на организм сходно с потряхиванием, но выполняют его только на конечностях и после того, как полностью закончен массаж. Производят встряхивание следующим образом: центр тяжести тела переносят на одну ногу, а вторую ставят на носок и, оторвав ее от пола, встряхивают так, чтобы мышцы сотрясались на бедре и на голени. Встряхивание можно выполнить также в положении сидя или лежа. Для этого вытянутые вперед ноги сгибают в коленях и встряхивают короткими быстрыми движениями бедер взръзь-вместе. Очень важно, чтобы при встряхивании мышцы были максимально расслабленными.

САМОМАССАЖ НОГ

Мышцы ног — наиболее загруженная работой часть мускулатуры человека. Независимо от того, каким трудом он занимается — физическим или умственным, ногам приходится выполнять довольно большую работу. Естественно, необходимо постоянно укреплять мышцы ног. Помочь в этом может массаж.

Самомассаж ног следует начинать с бедра. Выполняют самомассаж в различных положениях в зависимости от условий. Если, например, вы собираетесь провести общий самомассаж дома, то лучше всего сесть боком на диван, положить на него прямую ногу, с которой решили начать массаж, а другую опустить на пол.

Если же условия не позволяют вам провести общий массаж и вы хотите массировать только бедра, то можно сесть на стул (скамью, пенек и т. п.), ноги согнуть или полусогнуть так, чтобы наружным краем стопы они опирались о пол или землю. Такое положение дает возможность массировать одновременно и переднюю, и заднюю поверхности бедра.

Однако в любом положении желательно иметь устойчивую опору для спины (спинка стула или кровати, стена, дерево и т. п.).

Для самомассажа бедра применяют следующие приемы.

1. Поглаживание. Руки движутся от коленного сустава в сторону паха.

2. Выжимание. Если мышцы слабые, плохо развиты или болят после физической нагрузки, выжимание выполняется одной рукой. Когда мышцы окрепнут или боль утихнет, можно приступить к более глубокому выжиманию — с отягощением (см. рис. 3, б). При выполнении самомассажа внутреннюю часть правой ноги массируют правой рукой (рис. 9), а наружную часть левой ноги — левой рукой; кисть располагают поперек бедра.

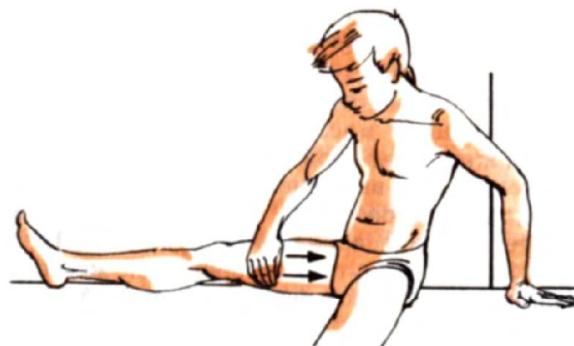


Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12.



Рис. 13

3. Разминание. Используют несколько приемов: а) ординарное разминание производят по трем участкам бедра — внутреннему, переднему и наружному (рис. 10); б) двойной гриф выполняют так же, как и ординарное разминание, с той лишь разницей, что свободная рука отягощает массирующую: четыре пальца накладывают на четыре нижних, большой — на большой; в) двойное кольцевое разминание: при его выполнении на внутренней части бедра туловище необходимо повернуть в сторону, противоположную массируемой ноге; при массировании наружного участка бедра туловище должно быть повернуто в сторону этой же ноги; г) двойное ординарное разминание выполняют одновременно на передней и задней поверхностях бедра, при этом ноги находятся на полу или массируемая нога полусогнута. Применение этого очень эффективно, особенно в походе или во время соревнований, когда надо быстрее восстановить работоспособность мышц или подготовить их к работе.

4. Потряхивание, как уже говорилось, применяется после разминания для улучшения кровообращения (см. рис. 5).

5. Растирание выполняют на наружной части бедра гребнями пальцев, сжатых в кулак. Этот прием особенно эффективен, при его выполнении применяют мыло (в бане) или крем (в домашних условиях). Растирание, проводимое по всему бедру, способствует хорошему прогреванию мышц, что необходимо, например, перед входом в прохладную воду, после выхода из воды (если возник озноб), при долгой сидячей работе.

6. Ударные приемы — поколачивание, похлопывание или рубление (см. рис. 8) можно чередовать через сеанс.

Самомассаж задней поверхности бедра выполняют в положениях сидя и лежа на боку. В первом случае (положение сидя на стуле) ногу отставляют в сторону на носок, пятку приподнимают, чтобы расслабить мышцы задней поверхности бедра. Массаж выполняют одноименной рукой (рис. 11), применяя следующие приемы: поглаживание, выжимание, ординарное разминание, потряхивание и снова поглаживание. Во втором случае (положение полулежа на боку) массируемая нога находится сверху (рис. 12), массаж производят так же, как и в положении сидя.

Коленный сустав — самый крупный и мощный сустав человеческого скелета, требующий постоянного ухода и заботы.

Наиболее удобное положение для самомассажа коленного сустава показано на рис. 6. При этом применяют следующие приемы.

1. Поглаживание двумя руками (кругообразное): если массируют правое колено, то правой рукой поглаживают внешнюю его сторону, а левой — внутреннюю, и наоборот.

2. Растирание: а) прямолинейное «щипцами» (см. рис. 6, в); б) прямолинейное и кругообразное подушечками четырех пальцев с опорой на большой палец и подушечкой большого пальца с опорой на четыре других; оба эти приема можно делать и с отягощением; в) кругообразное растирание основанием ладони или подушечками всех пальцев правой рукой справа, левой — слева (рис. 13).

3. Активные движения: ногу сгибают в коленном суставе, стараясь максимально приблизить бедро к груди. Выполняют 5—7 раз. Сделайте то же 3—6 раз, но с помощью рук, обхватив голень и дополнительным усилием прижимая бедро к груди (см. рис. 7).

Заканчивают самомассаж коленного сустава поглаживанием двумя руками.

Коленный сустав можно массировать и в положении стоя, при этом центр тяжести тела переносится на свободную от массажа ногу.

Голень. Начинают самомассаж с икроножной мышцы. Выполняют его в положениях сидя. В первом случае голень нижней внешней частью кладут на бедро другой ноги у колена (см. рис. 2). Производят попеременное и комбинированное поглаживание. Все движения должны быть направлены к подколенной ямке. Икроножную мышцу обхватывают так, чтобы четыре пальца были сверху, а большой снизу (как можно ниже). После 2—3 поглаживаний делают выжимание. Положение рук при этом такое же, как при поглаживании, но на мышцу нажимают более энергично.

Затем выполняют разминание — одинарное и двойное кольцевое. Кисти при этом ставят поперек икроножной мышцы и поочередно то правой, то левой кистью захватывают и смещают мышцу в сторону мизинца (см. рис. 4); заканчивают движение той рукой, которая находится дальше от подколенной ямки.

Потряхивание можно делать любой рукой, но в направлении к подколенной ямке.

Во втором случае массируемая нога согнута и упирается во что-либо пяткой (см. рис. 3, а). В этом положении применяют следующие приемы: поглаживание двумя руками, выжимание (если это правая нога, то левой рукой выполняют выжимание с внутренней стороны, правой — с наружной), разминание одинарное и двойной гриф (см. рис. 4, б), потряхивание и поглаживание.

С помощью массажа удается снять повышенный тонус мышц, в частности при судорогах. Известно, что именно икроножные мышцы чаще всего сводят судорогой. Это происходит под влиянием переохлаждения, переутомления, особенно если человек долго выполняет однообразные движения, например плывет одним стилем. Что в таком случае делать? Иногда помогает расслабление мышцы с помощью потряхивания. При сильной судороге икроножной мышцы ногу надо вытянуть, а носок стопы как можно сильнее притянуть к себе и держать до тех пор, пока не исчезнет судорога. Затем сделать как можно жестче 4—5 выжиманий от пятки до колена, 3—4 потряхивания и 4—5 глубоких разминаний.

Для самомассажа переднеберцовых мышц используют положение, представленное на рис. 2. Применяют следующие приемы: 1) попеременное или комбинированное поглаживание; 2) выжимание: выполняют ребром ладони; 3) разминание: щипцевидное, подушечками четырех пальцев.

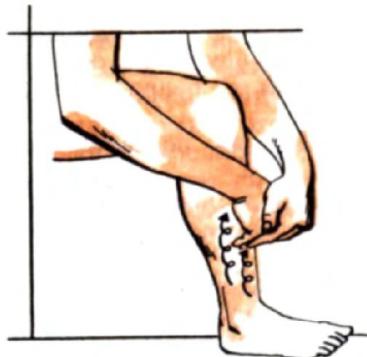


Рис. 14

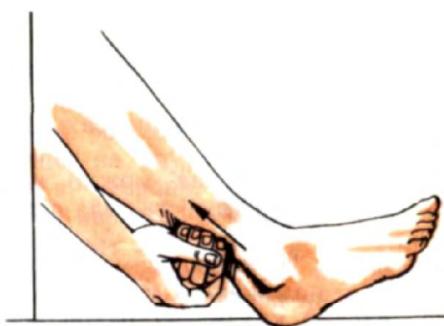


Рис. 15



Рис. 16

Массаж выполняют одноименной рукой: другая рука фиксирует ногу в коленном суставе. Заканчивают массаж поглаживанием.

Мышцы голени можно массировать, используя и другие положения (рис. 14).

Ахиллово сухожилие массируют в положении, показанном на рис. 2 и 15. Применяются следующие виды растирания: а) прямолинейное «щипцами», можно с отягощением (рис. 15); б) прямолинейное и кругообразное поочередное то четырьмя пальцами, то большим; в) спиралевидное гребнями пальцев, сжатых в кулак.

Все растирающие движения выполняют от пятки до икроножной мышцы.

Пятка. Положение, в котором производят массаж, показано на рис. 16. Применяют следующие виды растирания: а) прямолинейное «щипцами»; б) прямолинейное подушечками пальцев (большой палец сверху, а четыре снизу) и кругообразное гребнями пальцев, сжатых в кулак.

Подошва. Положение то же, что и при массаже пятки. Применяют следующие виды растирания: прямолинейное и круго-

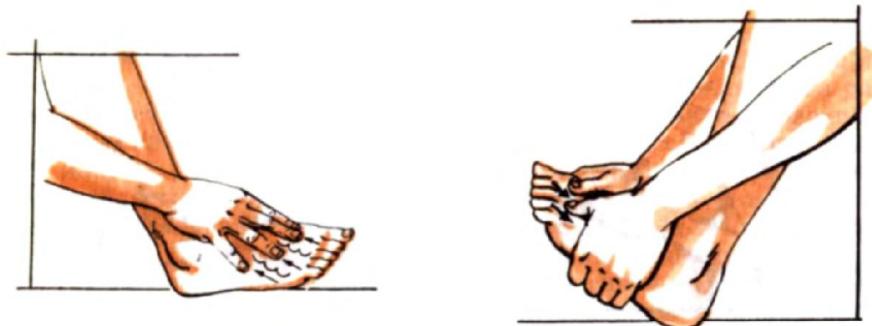


Рис. 17

Рис. 18

образное гребнями пальцев; кругообразное фалангами пальцев; кругообразное подушечками четырех пальцев. Во всех случаях направление кругообразных движений пальцев должно быть в сторону мизинца.

Своеобразным массажем подошвы и одновременно гимнастикой для стопы может служить перекатывание стопой палки диаметром 5—6 сантиметров. Это можно делать ежедневно по 3—5 минут.

Стопа. При самомассаже пальцев стопы каждый из них обхватывают пятью пальцами массирующей руки. Кругообразными движениями подушечек пальцев выполняют растирание от ногтя до основания пальца. Можно делать и прямолинейное растирание поперек пальцев стопы, причем большой палец находится сверху, а четыре снизу. После растирания производят активные и пассивные движения: сгибание, разгибание и вращение. Эти приемы выполняют разноименной рукой.

Закончив массаж пальцев, приступают к растиранию подъема стопы, применяя прямолинейное, кругообразное и спиралевидное растирание подушечками четырех пальцев (рис. 17). Эти же приемы можно выполнять с отягощением, причем удобнее правую стопу растирать правой рукой, отягощая ее левой, и наоборот.

Можно растирать стопу и в положении, показанном на рис. 18, обхватив ее двумя руками с боков: подошву — снизу четырьмя пальцами, подъем — большими пальцами. Применяют прямолинейное, спиралевидное, кругообразное растирание всеми пальцами и с отягощением. Растирание выполняют по канавкам, образованным плюсневыми костями. При этом стопу как бы «раздавливают», словно хотят смять или отделить друг от друга мелкие косточки.

Голеностопный сустав. При его массировании во всех положениях применяют следующие приемы: 1) поглаживание двумя руками; 2) растирание: а) прямолинейное «щипцами» вдоль голеностопного сустава; б) аналогичное движение, но спиралевидное; в) кругообразное растирание подушечками четырех пальцев обеих рук (можно и с отягощением).



Рис. 19



Рис. 20

После растирания голеностопного сустава 5—10 раз выполняют активные и пассивные движения — сгибание, разгибание и вращение.

САМОМАССАЖ ГРУДИ

Понятие «грудь» объединяет переднюю часть грудной клетки, большие грудные мышцы и межреберные промежутки, заполненные мышцами, которые участвуют в дыхательном акте и вместе с ребрами являются прочной защитой сердца, легких и т. д.

При самомассаже груди правая рука массирует мышцы левой стороны груди (рис. 19), левая — мышцы правой стороны. Голову наклоняют к массируемой мышце. Это позволяет дополнительно расслабить мышцы груди.

Применяются следующие приемы.

1. Поглаживание. Рука плотно прижата к телу, большой палец отведен. Движение производят прямолинейно или зигзагообразно снизу вверх к подмышечной впадине. При этом надо стремиться захватить как можно больший участок тела.

2. Выжимание выполняют одной рукой по трем линиям, обходя сосок — один раз под ним и два раза над ним по направлению от грудины к подмышечной впадине. Прием повторяют 4—6 раз. Выжимание можно проводить также бугром большого пальца и основанием ладони.

3. Разминание грудной мышцы: применяют следующие приемы: а) ординарное (см. рис. 19); б) фалангами согнутых пальцев (см. рис. 4, е); в) подушечками четырех пальцев; г) основанием ладони.

4. Растирание межреберных промежутков: движение начинают от грудины и ведут в сторону подмышки. Подушечки пальцев вдавливают в межреберья и делают энергичные прямолинейные, кругообразные, спиралевидные растирания (рис. 20). Прием прово-

дят одной рукой и с отягощением, можно делать одновременно растирание двух сторон грудной клетки — каждая рука массирует свою сторону. Затем растирают подреберье от мечевидного отростка вниз и в стороны, прием выполняют ладонью, большой палец лежит сверху на ребрах, а четыре остальных снизу. Каждая рука растирает свою сторону. Особый эффект имеет растирание, проводимое в положении лежа, при котором максимально расслабляются мышцы живота. Ноги при этом сгибают в коленях. Такое растирание рекомендуется проводить ежедневно по утрам, лежа в постели.

Далее растирают грудину: пальцы слегка разводят, устанавливают слева от грудины и кругообразными движениями производят растирание по направлению к большой грудной мышце. Грудину растирают кругообразными движениями основанием ладони и флангами сжатых в кулак пальцев.

Затем растирание проводят вверху грудины, там, где она соединяется с ключицей. Применяют кругообразное растирание подушечками четырех пальцев, а также всеми этими пальцами.

Далее выполняют потряхивание и поглаживание.

Самомассаж груди можно также выполнять в положении стоя и лежа. Во втором случае рука с массируемой стороны лежит на животе, другая рука массирует.

САМОМАССАЖ РУК И ШЕИ

Руки человека постоянно заняты, и в их работе принимают участие многочисленные мышцы.

Надежную опору руке дают суставы плечевого пояса, они же прочно связывают ее с туловищем. Поэтому массаж рук требует особого внимания.

Наиболее удобное положение для массажа — сидя. Вначале массируют плечо (участок руки от локтевого до плечевого сустава) и плечевой сустав.

Плечо. Массаж проводится от локтевого сустава по направлению к подмышечной впадине. При выполнении массажа передней поверхности плеча (рис. 21, а) большой палец, который скользит по внутреннему участку плеча, не должен сильно надавливать на него, потому что там находятся плечевые артерии и вены, а также нервы.

Применяют следующие приемы.

1. Поглаживание. Массирующей ладонь накладывают на руку поперек таким образом, чтобы четыре пальца проходили снаружи, а большой — по внутреннему участку плеча. Повторяют 3—4 раза.

2. Выжимание проводят почти так же, как и поглаживание, но с той лишь разницей, что большой палец прижат к указательному. Выжимание проводят энергично 3—5 раз.

3. Разминание. Сначала выполняют ординарное разминание: мышцу обхватывают, слегка оттягивают от кости и разми-

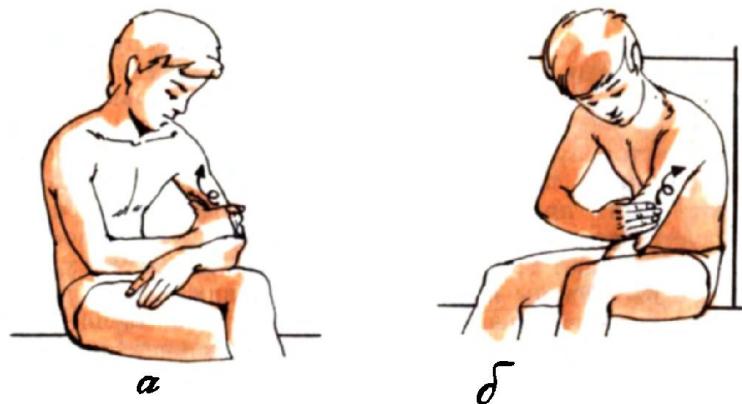


Рис. 21

нают движениями в направлении к четырем пальцам; затем — фалангами сжатых в кулак пальцев и ребром ладони.

Заканчивают массаж потряхиванием и поглаживанием.

Заднюю поверхность плеча массируют в положении, при котором рука свободно опущена (рис. 21, б).

Применяются следующие приемы: поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание. Направление всех движений — от локтевого сустава к плечевому. Затем опущенную вниз руку встряхивают при расслабленных мышцах.

Плечевой сустав. Положение для массажа — сидя. Применяются следующие приемы.

1. **Растирание.** Подушечками четырех пальцев выполняют прямолинейное и кругообразное растирание спереди от подмышечной впадины вверх к надплечью и вниз к широчайшей мышце спины поочередно: четырьмя пальцами при фиксации большого или большим пальцем при фиксации четырех остальных (рис. 21, в).

2. **Разминание** следует чередовать с растиранием. Во время того и другого приема для большего эффекта руку (плечо) следует отводить то вперед, то назад. При появлении напряженности мышц делают потряхивание, а затем продолжают растирание или разминание.

3. **Пассивные или активные движения** во всех направлениях. Ими заканчивают массаж плечевого сустава. Если ощущается боль в плечевом суставе, то после массажа следует проделать легкую гимнастику.

Локтевой сустав. Руку поворачивают ладонью кверху, в таком положении массируют наружную часть сустава. Выполняют растирание: а) «щипцами» — подушечками пальцев обхватывают локтевой сустав (четыре пальца с наружной стороны, а большой — с внутренней) и тщательно растирают боковые связки сустава; б) прямолинейное и кругообразное с попеременной опорой то на

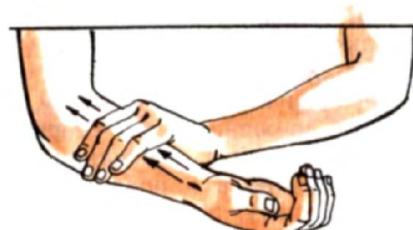


f

Рис. 21



Рис. 22



a

Рис. 23

большой палец, то на четыре пальца (при этом большим пальцем растирают мышцы с внутренней стороны); в) кругообразное фалангами сжатых в кулак пальцев; г) кругообразное подушечками четырех пальцев, особенно удобно делать его на задней части плеча чуть выше локтевого отростка (рис. 22); д) кругообразное ребром ладони.

После растирания выполняют активные и пассивные движения — сгибание и разгибание руки.

Предплечье. Вначале делают массаж мышц-сгибателей (рис. 23, а) — на внутреннем участке предплечья (кисть при этом обращена ладонью вверху), а затем мышц-разгибателей — на внешнем участке.

При массаже сгибателей применяют следующие приемы.

1. Поглаживание выполняют плотно прижатой к предплечью ладонью в направлении от лучезапястного к локтевому суставу.

2. Выжимание проводят энергично по 2—3 участкам бугром большого пальца, прижатого к указательному. Кисть устанавливают поперек предплечья.

3. Разминание: а) выполняют подушечкой большого пальца, при этом четыре остальных пальца находятся снизу на разгибателях; палец совершает вращательные движения по направлению к указательному по 3—4 линиям, придавливая мышцу к костному ложу и разминая ее; б) ординарное разминание; в) фалангами сжатых в кулак пальцев; г) подушечками всех пальцев.

Заканчивают массаж потряхиванием и поглаживанием.

При массаже разгибателей предплечья проводят разминания большим пальцем, подушечками всех пальцев (рис. 23, б) и фалангами пальцев, сжатых в кулак (рис. 23, в).

Лучезапястный сустав. Применяют следующие приемы.

1. Поглаживание.

2. Растирание: а) «щипцами», образуя их всеми пальцами массирующей руки, причем большой палец проходит с тыльной стороны, а четыре снаружи; б) кругообразное растирание подушечками четырех пальцев (рис. 24, а); в) кругообразное растирание подушечкой большого пальца, при этом остальные четыре пальца располагаются со стороны ладони (рис. 24, б); г) растирание основанием ладони.

3. Активные и пассивные движения — сгибание, разгибание и кругообразные движения в обе стороны.

Кисть. Самомассаж проводят в положении стоя или сидя. Вначале выполняют поглаживание в направлении от ногтей к лучезапястному суставу (5—6 раз), после этого — выжимание ребром ладони в том же направлении (4—6 раз). Затем приступают к массажу межкостных мышц, которые растирают на тыльной стороне кисти (рис. 25).

На ладони применяют следующие приемы.

1. Выжимание ребром ладони.

2. Растирание: а) прямолинейное и спиралевидное подушечками четырех пальцев; б) прямолинейное, спиралевидное и кругообразное гребнями сжатых в кулак пальцев (во всех направлениях).

3. Разминание: а) кругообразное подушечкой большого пальца; б) кругообразное подушечками четырех пальцев; в) кругообразное фалангами сжатых в кулак пальцев.

Заканчивают самомассаж ладони поглаживанием.

Пальцы. Методика та же, что и при самомассаже пальцев ног. Применяют следующие приемы.

1. Растирание: а) «щипцами», при этом «щипцы» образованы согнутым указательным и средним пальцами. Захватив палец, они делают прямолинейные и кругообразные движения от ногтевых фаланг к основанию пальцев; б) круговые движения подушечкой большого пальца, положенного на тыльную сторону массируемой фаланги, при этом остальные четыре пальца обхватывают и поддерживают массируемый палец своими подушечками снизу; в) растирание ребром ладони по всем направлениям; г) спиралевидное растирание основанием ладони.

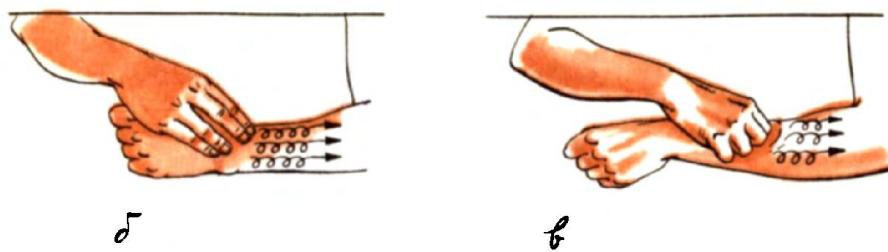


Рис. 23

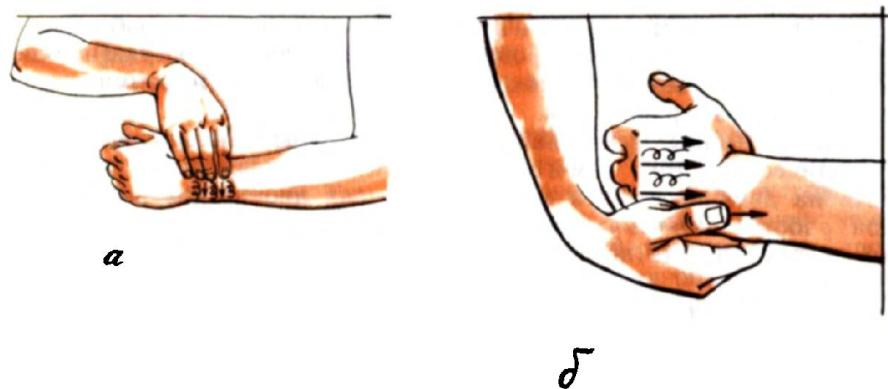


Рис. 24

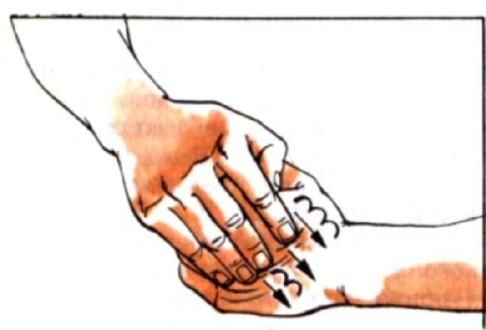


Рис. 25



Рис. 26

2. Пассивные и активные движения (при необходимости увеличить силу кисти проводить с сопротивлением): разгибание и сгибание пальцев в кулак, а также движения, напоминающие растирание замерзших рук.

Шея. Мышцы шеи — наименее загруженные мышцы человека. Практически с того самого момента, когда наш предок стал ходить на двух ногах, эти мышцы не имели постоянной значительной работы. Поэтому кожа и мышцы шеи, получая меньше питательных веществ по сравнению с другими участками тела, быстрее увядают.

Сохранить эластичность мышц и кожи можно при условии, если массаж будет проводиться регулярно.

Положения при массаже шеи — сидя или стоя. Начинают массаж с задней ее части.

Применяются следующие приемы.

1. Поглаживание одной или обеими руками: плотно прижатые ладони движутся сверху от волосяного покрова вниз к спине и к плечевому суставу.

2. Выжимание выполняют ребром ладони.

3. Разминание. Лучше всего применять щипцевидное разминание: захватывая мышцу шеи подушечками всех пальцев, нужно, как бы раздавливая, одновременно смещать ее в сторону четырех пальцев. Разминание обычно выполняют правой рукой на левой стороне шеи, и наоборот. Можно также каждой рукой массировать свою сторону. Применяется также разминание фалангами пальцев одноименной рукой.

4. Растирание. Выполняют круговые движения четырьмя пальцами от одного уха к другому по линии затылочной кости, то есть в местах прикрепления мышц шеи; то же можно делать двумя руками, двигая их навстречу друг другу. Растирание проводят и вдоль шейных позвонков от волосяного покрова к спине (рис. 26). Применяются следующие виды растирания: а) кругообразное подушечками четырех пальцев одной руки; б) кругообразное подушечками пальцев обеих рук одновременно.



Рис. 27

Завершают самомассаж задней части шеи поглаживанием.

Попробуйте использовать и такой прием — похлестывание кончиками расслабленных пальцев по голове, шее и надплечьям. Этот прием массажа широко применяется в Японии для снятия головной боли.

Завершают самомассаж задней части шеи поглаживанием.

Массаж передней части шеи является хорошим средством профилактики ангины. Такой массаж надо делать перед выходом на улицу в морозную погоду. При этом применяют следующие приемы.

1. Кистью, которая плотно захватывает переднюю поверхность шеи так, чтобы горло было расположено между большим пальцем и тремя другими (кроме мизинца), выполняют круговые разминающие движения сначала одной рукой, затем другой с одновременным продвижением вдоль горла к груди (рис. 27).

2. Кругообразное растирание четырьмя пальцами: выполняют в сторону мизинца правой рукой с левой стороны шеи, и наоборот.

3. Кругообразное растирание подушечками большого и указательного пальцев от края челюсти вниз до груди.

4. Кругообразное растирание основанием ладони и бугром большого пальца под челюстью; каждая рука массирует со своей стороны.

После каждого растирания делают 2—4 глottательных движения с наклоном головы вперед до касания подбородком груди.

Трапециевидные мышцы. Эту область тела основоположник советской физиотерапии А. Е. Щербак назвал «воротниковой» (по форме она напоминает широкий откидной воротник). Массаж этой области применяют при некоторых заболеваниях.

Положение при массаже сидя или стоя. Выполняют его после тщательного массажа плечевого сустава. Разноименную руку, поддерживающую под локоть другой рукой, заносят далеко за шею. Опорой для поддерживающей руки может служить бедро при положении сидя (одна нога положена на другую) или спинка стула — при положении стоя. Применяются следующие приемы.

1. Поглаживание в направлении от волосистой части и вниз до плечевого сустава (3—4 раза).
2. Выжимание ребром ладони или бугром большого пальца.
3. Растирание за ухом.
4. Разминание: а) подушечками четырех пальцев; б) щипцевидное.

Затем приступают к различным движениям головой. Рекомендуется следующий специальный комплекс упражнений.

Исходное положение — стоя или сидя, голова приподнята, спина прямая, плечи разведены.

1. На счет раз — свободно опустить голову вперед и коснуться подбородком груди; два — три — прижать подбородок к груди; четыре — вернуться в исходное положение.

2. На счет раз — отвести голову назад; два — три — легко коснуться затылком спины; четыре — вернуться в исходное положение.

3. На счет раз — не опуская подбородка, повернуть голову влево; два — вернуться в исходное положение; три — повернуть голову вправо; четыре — вернуться в исходное положение.

4. Наклоны головы влево и вправо с прижатым к груди подбородком, затем то же с приподнятым подбородком (ухом касаться надплечья).

5. Вращательные движения головой. Выполнять то в одну, то в другую сторону (по 2—3 раза). Амплитуда движений должна постоянно увеличиваться.

Эти же упражнения можно делать с сопротивлением, которое оказывают руками.

Движения выполняют медленно, чтобы не вызвать усиленного прилива крови к мозгу. Первое время упражнения следует делать сидя.

Массаж шеи в комплексе с упражнениями усиливает отток венозной крови и лимфы из полости черепа, оказывает благотворное влияние на слизистую оболочку горла, предупреждает отложение солей.

САМОМАССАЖ ЯГОДИЧНЫХ МЫШЦ, ПОЯСНИЦЫ И СПИНЫ

Ягодичные мышцы. Их удобно массировать в положении стоя. Центр тяжести при этом переносят на свободную ногу, массируемую ногу немного отводят в сторону, слегка сгибают в колене и ставят на носок. Применяют следующие приемы.

1. Поочередное поглаживание одной или двумя руками. Каждая рука массирует со своей стороны от бедра вверх до гребня подвздошной кости.

2. Выжимание основанием ладони — одной рукой (3—5 раз).

3. Разминание: а) ординарное по двум участкам; б) кругообразное фалангами пальцев, сжатых в кулак; в) основанием ладо-

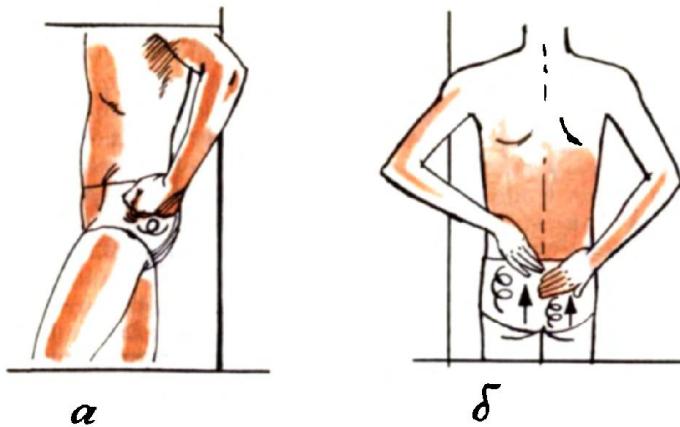


Рис. 28

ни, при этом ладонь движется в сторону мизинца; г) кругообразное и прямолинейное гребнями кулака (рис. 28, а).

4. Потряхивание: проводят, как и разминание, снизу вверх.

5. Растирание: а) кругообразное подушечками четырех пальцев вокруг копчика (рис. 28, б); б) прямолинейное и кругообразное подушечками пальцев обеих рук от копчика вверх до поясницы; в) кругообразное тыльной стороной ладони (одной рукой и с отягощением); г) растирание кулаком со стороны большого и указательного пальцев.

Тазобедренные суставы массируют в том же положении, что и ягодицы. Применяют следующие приемы.

1. Поглаживание кругообразное.

2. Разминание ординарное (2—3 раза) и потряхивание. Можно применять и разминание подушечками пальцев, гребнями пальцев, сжатых в кулак.

3. Энергичное растирание вокруг тазобедренного сустава: а) кругообразное подушечками четырех пальцев; б) штрихообразное и кругообразное гребнями пальцев; в) кругообразное основанием ладони.

Поясничная область. Массируют поясничную область в положениях стоя, сидя, лежа. При массировании стоя туловище надо отклонить назад, а таз пружинящими движениями слегка подавать то вперед, то назад. Применяют следующие приемы.

1. Поглаживание ладонями обеих рук от позвоночника в стороны и от ягодиц вверх.

2. Растирание: а) ладонями; б) подушечками всех пальцев, которые устанавливают почти перпендикулярно массируемой поверхности рядом с позвоночником и мелкими круговыми движениями продвигают то вдоль позвоночника, то в стороны от него

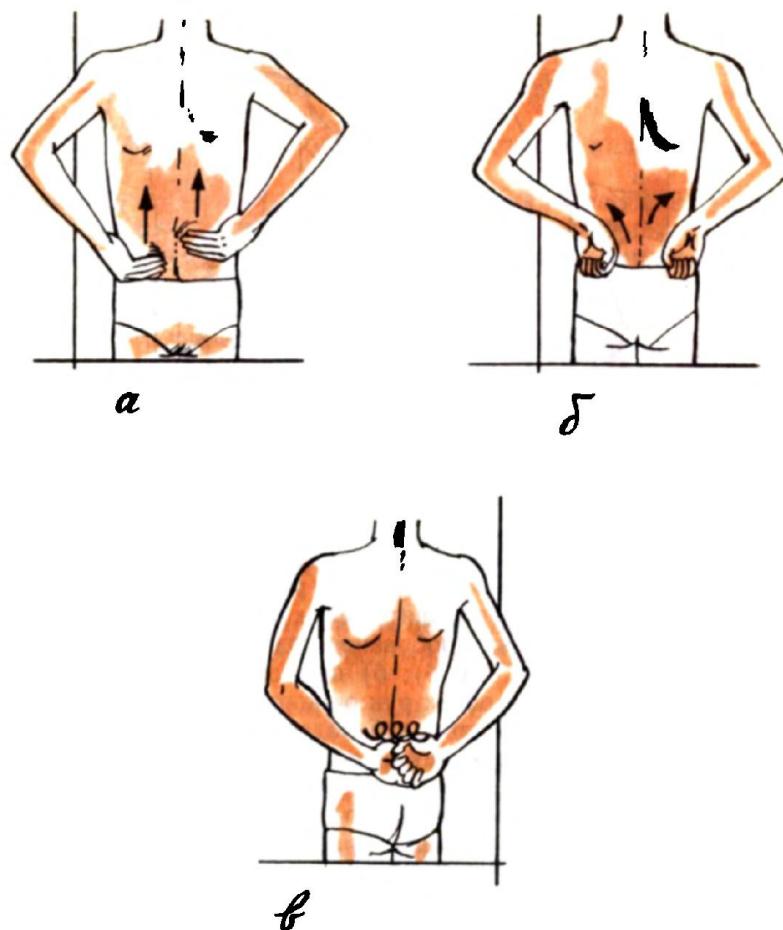


Рис. 29

на 4—5 сантиметров (рис. 29, а); в) кулаком — областью большого и указательного пальцев; г) тыльной стороной кисти, сжатой в кулак, при этом движение идет вдоль гребня подвздошной кости (рис. 29, б); д) тыльной стороной кисти с отягощением круговыми движениями (рис. 29, в).

После растирания делают наклоны вперед, назад, в стороны и круговые движения тазом то в одну, то в другую сторону, затем круговые движения туловищем в обе стороны, выпрямляясь после каждого круга, чтобы сделать вдох.

После массажа поясничной области полезно «повисеть» на перекладине. Съемную перекладину нетрудно установить в дверном проеме или в прихожей. При этом надо максимально расслаблять все мышцы, кроме, разумеется, мышц пальцев. Добиться этого по-

могают короткие, по 2—3 секунды, но интенсивные напряжения всей мускулатуры с резким расслаблением ее после этого, что дает возможность хорошо прочувствовать разницу между состояниями напряжения и расслабления. Постепенно число всплов увеличивается до 4—5, а продолжительность каждого из них до 1—1,5 минуты.

Это упражнение укрепляет мышцы и связки, оказывает профилактическое действие, а кроме того, способствует исправлению искривлений позвоночника и приобретению хорошей осанки. Оно полезно в любом возрасте. Заниматься им можно 2—3 раза в день.

Спина. Спину массируют в положении стоя и сидя. Начинают массаж с широчайших мышц спины (см. рис. 1).

Положение сидя, положив ногу на ногу; одноименная рука (предплечье) находится на приподнятом бедре. Легкий наклон в эту же сторону дает возможность расслабить мышцу. Массирующая рука движется от талии вверх к подмышечной впадине. Те, кому трудно дотянуться кистью до широчайшей мышцы спины, могут помочь себе свободной рукой, притягивая другую руку за локоть (рис. 30).

Применяют следующие приемы: 1) поглаживание; 2) выжимание бугром большого пальца; 3) разминание — ordinaryное или подушечками всех пальцев, когда мышцу придавливают; 4) потряхивание; 5) поглаживание.

Для массажа длинных мышц спины применяют следующие приемы.

1. Поглаживание тыльной стороной кисти снизу вверх до лопаток (рис. 31).

2. Выжимание ребром ладони со стороны большого и указательного пальцев.

3. Разминание тыльной стороной пальцев, сжатых в кулак, при этом выполняют вращательные движения снизу вверх в сторону мизинца одновременно обеими руками.

На остальной части спины и боковых участках туловища применяют растирание кулаками со стороны большого и указатель-



Рис. 30

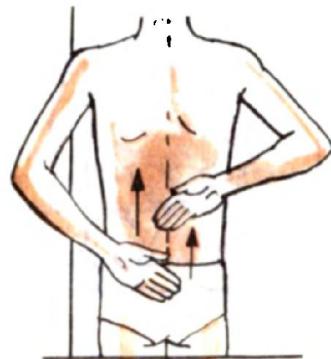


Рис. 31

ного пальцев, производят его поперек туловища от позвоночника к животу. Постепенно руки доходят до уровня лопаток.

После массажа рекомендуется общее растирание по всей спине жестким полотенцем, скрученным в 3—4 раза: сначала вдоль спины от надплечья к тазу (5—6 раз), затем поперек (5—8 раз). Все движения повторяют 2—3 раза.

САМОМАССАЖ ЖИВОТА

Внешний вид человека во многом зависит от состояния мышц брюшного пресса. Слабость этих мышц, их пониженный тонус не только отрицательно влияют на осанку и внешний вид, но и нарушают деятельность кишечника, приводят к образованию жировых отложений в области талии, смещению органов брюшной полости.

Можно ли восстановить функцию брюшного пресса? Безусловно, можно. В этом вам помогут массаж и гимнастика.

Самомассаж мышц живота выполняют в положении сидя или лежа. Особенно он эффективен в положении лежа; чтобы лучше расслабить мышцы, необходимо при этом согнуть ноги в коленях.

Применяются следующие приемы.

1. Поглаживание: вначале выполняют мягкие, нежные массирующие движения, чуть касаясь кожи. Такое поглаживание помогает расслабить мышцы живота и рефлекторно возбуждает работу кишечника.

Первый вариант: ладонь левой руки кладут на живот справа, делают подковообразное движение вверх к правому подреберью, затем поперек к левому подреберью и вниз к паху. Поглаживание можно выполнять одной рукой и с отягощением (рис. 32, а).

Второй вариант: ладонью или тыльной стороной сжатых пальцев правой руки поглаживают край подреберья. Это движение

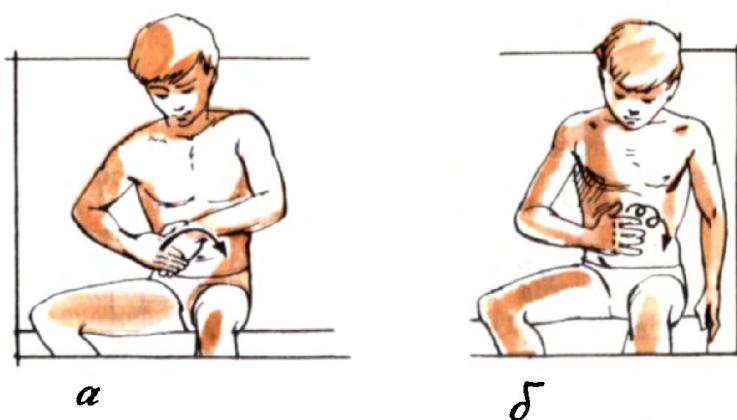


Рис. 32

должно быть скользящим, без сильного давления. Прием продолжают 1—2 минуты. Во всех случаях поглаживание следует выполнять по часовой стрелке.

2. Разминание: а) кругообразное подушечками четырех пальцев или их тыльной стороной (можно с отягощением); б) перекатом — основанием ладони: то бугром большого пальца, то бугром со стороны мизинца (рис. 32, б); в) прямолинейное и кругообразное от подреберья вниз; г) двойное кольцевое: руки накладывают у подреберья, пальцами по возможности оттягивают прямые мышцы живота и разминают их, продвигаясь вниз к тазу; д) комбинированное: сжатой в кулак кистью производят круговые движения по брюшной стенке, а другая ладонь задерживает надвигаемую кулаком складку; е) подушечками четырех пальцев обеих рук: пальцы устанавливаются перпендикулярно животу у грудины, расстояние между кистями — 4—5 сантиметров; кисти врашаются в разные стороны, надавливая и смешая массируемые ткани.

Разминание удобно проводить также в положении на левом боку и согнув колени, чтобы расслабить мышцы. Делят ординарное разминание правой рукой, другая рука находится под головой. Движение идет сверху вниз в сторону четырех пальцев.

После разминания живота массируют боковые поверхности тела. Применяют следующие массажные приемы.

1. Разминание: а) ординарное — каждая рука массирует мышцы одноименной стороны живота снизу от гребня подвздошной кости до ребер. Это разминание можно проводить одновременно с двух сторон. Кисти рук располагают так, чтобы четыре пальца находились со стороны живота, а большой палец со стороны спины; б) прямолинейное, спиралевидное и кругообразное — гребнями четырех пальцев, сжатых в кулак. Направление движений — от ребер вниз к тазу и обратно. Эти же разминания можно проводить попереек; в) основанием ладони.

2. Растирание области подреберья: руки накладывают на середину грудной клетки и давящим движением кисти скользят вниз к тазу. Прием повторяют 3—5 раз.

3. Сотрясение: пальцы смыкают в замок, ладони плотно прикладывают снизу к животу, короткими движениями поднимая и опуская живот. Делят это в положении стоя и сидя. Особенно эффективен такой прием в воде.

Массаж живота необходимо сочетать с активными движениями: наклонами, вращениями. После массажа живота улучшается деятельность желудка и кишечника, усиливается секреция пищеварительных желез.

Лучше всего делать массаж через 1,5—2 часа после еды. Перед тем как приступить к нему, необходимо освободить кишечник и мочевой пузырь.

САМОМАССАЖ ГОЛОВЫ

Голову массируют в положении стоя или сидя; воротник рубашки должен быть расстегнут. Все движения выполняют в направлении роста волос — от макушки вниз к шее, ушным раковинам, надбровным дугам. Рекомендуется следующая последовательность выполнения приемов.

1. Поглаживание: а) ладонями поочередно, накладывая их так, чтобы пальцы соединялись на макушке, сначала поглаживают боковые части головы, не задевая ушных раковин, затем лобную и затылочную части; б) подушечками пальцев обеих рук поочередно.

2. Периодическое давление основаниями ладоней с разных сторон одновременно; то же — подушечками всех пальцев и фалангами сжатых в кулак пальцев. Несколько большее давление следует оказывать на затылочную и лобную области.

3. Растирания кругообразные, прямолинейные и спиралевидные подушечками всех пальцев, которые не только надавливают на кожу, но сдвигают и растягивают ее. Направление движений от макушки вниз. После этого поглаживание повторяют, а затем кругообразными движениями растирают область висков.

4. Разминание основанием ладони одной или одновременно двух рук. Ладонью надавливают на кожу, смещая ее.

5. Поколачивание подушечками четырех пальцев обеих рук по всей голове, более интенсивное на лбу и затылке.

Заканчивают массаж поглаживанием подушечками всех пальцев и основанием ладони.

Самомассаж головы в течение 3—5 минут снимает усталость и головную боль даже после большой физической или умственной нагрузки.

САМОМАССАЖ В ТУРИСТСКОМ ПОХОДЕ

Поход — пешеходный, водный, велосипедный или лыжный — прекрасный вид отдыха. В условиях похода массаж не просто желателен, но и необходим, так как он помогает подготовить организм к длительному переходу и восстановить силы после него.

До начала похода выполняют предварительный самомассаж. Он особенно необходим в холодную погоду, когда могут возникнуть судороги мышц и повреждения суставов.

Самомассаж проводят индивидуально или всей группой под общую команду в течение 10—15 минут. Основное внимание уделяют массажу голени, бедер, голеностопных и коленных суставов.

Применяют следующие приемы: на мышцах голени — выжимание и разминание; на бедре — выжимание, растирание, разминание; на голеностопном и коленном суставах — растирание.

* * *

Итак, вы познакомились с основными приемами массажа, правилами его проведения, показаниями и противопоказаниями. Надеемся, что отныне самомассаж станет спутником вашей жизни и поможет вам всегда быть бодрыми, подтянутыми, полными сил и энергии. Пусть он всегда стоит на страже нашего главного богатства — здоровья.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Серия «Физкультурная библиотечка школьника»

Автор А. А. Бирюков

УЧИСЬ ДЕЛАТЬ МАССАЖ

Зав. редакцией **Б. М. Чернышев**. Редактор **Т. Н. Киреева**. Художники **В. М. Горелов, Б. Н. Федюшкин, А. Г. Воробьев**. Художественный редактор **Ю. А. Еремин**. Технический редактор **М. В. Плешакова**. Корректор **Т. Е. Смирнова**.

Сдано в набор 13.07.88. Подписано к печати 20.10.88. Л—88010. Формат 60×90¹/16. Бумага офсетная № 1. Гарнитура «Литературная». Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,00. Усл. кр.-отт. 6,52. Уч.-изд. л. 2,73. Тираж 400 000 экз. Изд. № 584. Заказ № 2269. Цена 30 коп.

Издательство «Советский спорт» Госкомитета СССР по физической культуре и спорту.

101913, ГСП, Москва, Центр, ул. Архипова, 8.

Калининский ордена Трудового Красного Знамени полиграфкомбинат детской литературы им. 50-летия СССР Росглазполиграфпрома Госкомиздата РСФСР.
170040, Калинин, проспект 50-летия Октября, 46.



Вы держите в руках брошюру, выпущенную в серии «Физкультурная библиотечка школьника». Советуем следить за нашими выпусками, чтобы успеть вовремя приобрести другие издания.

В ближайшее время в продажу поступят:

О. А. Иванова, И. Н. Шарабарова. «Занимайтесь ритмической гимнастикой». Девочки 14—15 лет и старше, которые следят за своей внешностью, найдут в ней много интересного;

Т. С. Лисицкая. «Гимнастика и танец». Для тех, кто увлекается джаз-гимнастикой, хочет научиться танцевать в стиле диско или освоить движения брейкданса;

В. К. Петров. «Как стать сильным». Зачем мальчишке сила, знает каждый. Развивайте ее, как советует автор этой брошюры, и результат будет замечен очень скоро.

30 к.

Хотите быть здоровым и красивым? Бодрым, сильным и энергичным? Хотите, чтобы вас никогда не покидало хорошее настроение, а на уроках всех поражала ваша удивительная, неиссякаемая трудоспособность? Вам поможет в этом массаж.

