

Кортунов, Вадим Александрович.

К69 Самомассаж мышц, суставов и других частей тела / Вадим Кортунов. — Москва : Эксмо, 2019. — 112 с. : ил. — (Лечение доступными средствами).

Самомассаж — необходимый комплекс несложных приемов и техник, помогающих укрепить и поддержать здоровье, облегчить боль или взбодриться. Из книги вы узнаете о последовательности выполнения массажа и направлениях движений рук, о том, как сделать массаж эффективным.

Автор, профессиональный массажист с многолетним опытом работы, дает краткие и полезные рекомендации, как поддерживать свое тело в оптимальном состоянии. Выработать правильную технику самостоятельного массажа помогут иллюстрации приемов и простые указания к упражнениям.

УДК 615.82
ББК 53.54

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в памяти ЭВМ, репродукции или любым иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

ЛЕЧЕНИЕ ДОСТУПНЫМИ СРЕДСТВАМИ

Кортунов, Вадим Александрович **САМОМАССАЖ МЫШЦ, СУСТАВОВ** **И ДРУГИХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель медицинского направления *О. Шестова*
Ответственный редактор *М. Хомутова*
Художественный редактор *Е. Анисина*
Технический редактор *Л. Зотова*
Компьютерная верстка *И. Ковалевой*
Корректор *Е. Захарова*

В оформлении обложки использованы фотографии:
Image Point Fr, Syda Productions, Vladimir Gjorgiev,
flojiv, ajiro / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Подписано в печать 27.05.2019. Формат 70x108^{1/32}.
Гарнитура «Octava». Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,9.
Тираж экз. Заказ №

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Финдрүүл: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей,
Зорге көшесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»
Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дуken: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасындағы дистрибутор және өнім бойынша
арыз-таландарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Домбровский қыш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно
законодательству РФ о техническом регулировании можно получить
на сайте Издательства «Эксмо» www.eksmo.ru/certification
Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған



ЭКСМО.RU
новое издательство



ISBN 978-5-04-091176-9



9 785040 911769 >

© Защищено авторскими правами © 2019
Copyright © Eksmo LLC, USA

ЛитРес:



© Кортунов В., текст, 2019
© Коломина С., иллюстрации, 2019
© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

ISBN 978-5-04-091176-9

Содержание

САМОМАССАЖ ПРИ БОЛЯХ В МЫШЦАХ, СУСТАВАХ И ДРУГИХ ЧАСТЯХ ТЕЛА

| | |
|--|----|
| От автора | 9 |
| Направление и приемы движений рук | 11 |
| Направление движений рук при поглаживании | 11 |
| Направление движений рук при растирании | 11 |
| Направление движений рук при разминании | 12 |
| Направление движений при прерывистой и непрерывной вибрации | 12 |
| Эффекты приемов | 12 |
| Техники самомассажа | 14 |
| Самомассаж головы | 14 |
| Самомассаж шеи | 16 |



| | |
|---|----|
| Самомассаж трапециевидной мышцы. | 19 |
| Самомассаж дельтовидной мышцы. | 22 |
| Самомассаж трехглавой мышцы (трицепса) . . . | 24 |
| Самомассаж двуглавой мышцы (бицепса). | 26 |
| Самомассаж мышц луча. | 28 |
| Самомассаж кисти руки и пальцев. | 28 |
| Самомассаж суставов | 29 |
| Самомассаж мышц груди. | 31 |
| Самомассаж широчайшей мышцы спины | 33 |
| Самомассаж межреберных промежутков. | 34 |
| Самомассаж подреберья. | 35 |
| Самомассаж мышц живота | 36 |
| Самомассаж поясницы и длинных мышц спины. | 37 |
| Самомассаж ягодичных мышц | 40 |
| Самомассаж бедра | 42 |
| Самомассаж коленного сустава. | 48 |
| Позы при массаже берцовых мышц. | 50 |
| Положение при массаже икроножных мышц | 52 |
| Самомассаж голени, берцовой и икроножной областей. | 53 |
| Самомассаж стоп и пальцев. | 60 |

| | |
|---|-----------|
| Самомассаж тазобедренных суставов | 62 |
| Общий самомассаж | 63 |
| Заключение | 66 |

**САМОМАССАЖ ДО И ПОСЛЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ**

| | |
|----------------------------|-----------|
| От автора | 69 |
|----------------------------|-----------|

| | |
|--|-----------|
| Последовательность выполнения самомассажа | 71 |
|--|-----------|

| | |
|--|----|
| Самомассаж головы. | 71 |
| Самомассаж шеи | 72 |
| Самомассаж трапецевидной мышцы. | 74 |
| Самомассаж дельтовидной мышцы. | 76 |
| Самомассаж трехглавой мышцы | 77 |
| Самомассаж двуглавой мышцы (бицепса) | 80 |
| Самомассаж лучезапястного сустава. | 81 |
| Самомассаж кистей и пальцев рук | 82 |
| Самомассаж широчайшей мышцы спины | 84 |
| Самомассаж грудных мышц | 85 |
| Самомассаж межреберных промежутков. | 86 |
| Самомассаж подреберья. | 87 |
| Самомассаж мышц живота | 88 |





| | |
|---|------------|
| Самомассаж поясницы и длинных мышц | 89 |
| Самомассаж ягодичных мышц | 91 |
| Самомассаж таза | 92 |
| Самомассаж бедра | 93 |
| Самомассаж коленного сустава | 96 |
| Позы при самомассаже берцовых мышц | 97 |
| Самомассаж мышцы берцовой и икроножной области | 100 |
| Самомассаж голени | 101 |
| Самомассаж голеностопного сустава | 105 |
| Самомассаж стопы и пальцев | 106 |
| Самомассаж тазобедренных суставов | 108 |
| Общий самомассаж | 109 |
| Заключение | 112 |

**Самомассаж
при болях
в мышцах,
суставах
и других частях
тела**

От автора

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

Последовательность исполнения: самомассаж головы–шеи–рук–груди–спины–живота–ног. Длительность массажа определяется самочув-







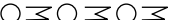


ствием. Важно также понимать, какую цель вы преследуете, делая самомассаж. Приемы самомассажа выполняются без усилий и не должны причинять боль. Каждый прием повторяется 3–7 раз. Делайте массаж в удобном для вас месте, где нет сквозняков и достаточно тепло.




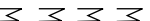
Ниже описаны удобные позы для самомассажа, которые подходят для всего тела или его частей.

Направление и приемы движений рук

Направление движений рук при поглаживании

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

Направление движений рук при растирании

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