

А.А. БИРЮКОВ
А.Н. БУРОВЫХ

ПРАКТИКУМ ПО СПОРТИВНОМУ МАССАЖУ

*пособие
для
институтов
физической
культуры*

«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»

А.А.БИРЮКОВ
А.Н.БУРОВЫХ

ПРАКТИКУМ ПО СПОРТИВНОМУ МАССАЖУ

Пособие для институтов
физической культуры



Москва
«Физкультура и спорт»
1983

ББК 75.0
Б64

Рецензенты: доцент Н. Г. Дариенко, В. Г. Семиколенных

Бирюков А. А., Бурых А. Н.
Б64 Практикум по спортивному массажу: Пособие для
институтов физической культуры. — М.: Физкультура и
спорт, 1983. — 112 с., ил.

Практикум по спортивному массажу написан преподавателями кафедр лечебной физкультуры и массажа ГЦОЛИФКа и Омского института физкультуры. Практикум соответствует утвержденной учебной программе по спортивному массажу. Предназначен для студентов институтов физической культуры, факультетов физического воспитания педагогических институтов, а также для тренеров и массажистов.

Б 411000000—005 2—83
009(01)—83

ББК 75.0
7А.06

© Издательство «Физкультура и спорт», 1983 г.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Массаж является важнейшим средством физического воспитания и приобретает все большее значение как в сфере массовой физической культуры, так и в области спорта высших достижений.

Студенты, тренеры, преподаватели физического воспитания должны не только знать основные теоретические положения массажа, но и владеть практическими навыками техники выполнения приемов.

Постановления партии и правительства о широком внедрении в быт советских людей физической культуры и спорта, массовая сдача норм нового Всесоюзного комплекса ГТО населением нашей страны способствуют тому, что к занятиям физической культурой и спортом с каждым годом привлекается все большее число людей различного возраста и состояния здоровья. Это осложняет работу преподавателя физического воспитания, тренера и требует от них более глубоких знаний в области спортивного лечебного массажа.

Решению этой задачи посвящено настоящее пособие для практических занятий по спортивному массажу.

Известно, что эффективность лекций выше, если знания студентов закрепляются на практических занятиях. Однако специальных пособий для проведения практических занятий по массажу почти нет. В существующем учебнике по общему курсу спортивного массажа такого материала содержится недостаточно.

В основу настоящего пособия для институтов физической культуры положен опыт кафедры лечебной физической культуры и спортивного массажа ГЦОЛИФКа по проведению в течение многих лет большого практикума со студентами и слушателями курсов по спортивному и лечебному массажу.

Практикум по массажу составлен в соответствии с новой учебной программой по спортивному массажу и включает ряд новых практических занятий по таким темам, как гидромассаж, механический массаж и др.

Пособие позволит студентам в процессе практических занятий, а также дома, на учебно-тренировочном сборе самостоятельно выполнить необходимую практическую работу, которая и станет необходимым дополнением учебника.

Авторы старались изложить материал пособия по возможности просто, а иногда и схематично, чтобы научить приемам массажа не только студентов, слушающих лекции и имеющих учебники, но и начинающих физкультурников, спортсменов, желающих самостоятельно освоить технику выполнения того или иного приема, разобравшись в методике отдельных видов массажа.

МЕТОДИКА, ТЕХНИКА ПРИЕМОВ МАССАЖА И ИХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ*

Изучение методики и техники приемов спортивного массажа основано на следующих основных правилах.

1. Все массажные приемы следует выполнять по ходу лимфатических путей, по направлению к ближайшим лимфатическим узлам.

2. Лимфатические узлы массировать нельзя.

3. Положение массируемого должно исключать напряжение массируемых частей и позволять максимально расслабить тело.

4. Массажные приемы не должны вызывать болевых ощущений.

5. При выполнении любого приема необходимо соблюдать определенный ритм и темп движений.

6. Массировать следует ближние конечности и дальние участки на туловище (в области шеи, таза, грудных и косых мышц живота).

Для проведения квалифицированного массажа необходимо знать следующие приемы и порядок их применения в сеансе массажа:

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

Направление движений рук при выполнении приемов показано на рис. 1.

Каждый прием массажа оказывает свое специфическое физиологическое действие на отдельные системы и организм в целом.

ПОГЛАЖИВАНИЕ. ЕГО ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ, МЕТОДИКА И ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

Поглаживание — один из самых древних и распространенных приемов как в спортивном, так и в лечебном массаже. Это легкий, поверхностный прием, который выполняется ладонной поверхностью предельно расслабленной кисти. Четыре пальца при этом сомкнуты, а большой отведен до предела. Рукой надо максимально широко обхватывать массируемый участок кожи. Поглаживание оказывает прежде всего физиологическое действие. При его выполнении с кожи механически удаляются отжившие чешуйки эпидермиса, улучшается

* При описании массажных приемов соблюдается последовательность, принятая в советской системе спортивного массажа. При этом употребляют некоторые специфические выражения. Если говорится, что рука движется «передним ходом», это значит, что она скользит вперед, большим и указательным пальцами; если говорится, что рука движется «обратным ходом», значит, она скользит вперед мизинцем. Под «ближней» ногой или рукой подразумевается конечность, расположенная ближе к массажисту, стоящему или сидящему сбоку от массируемого; под «дальней» — расположенная дальше от массажиста.

Принято массировать «ближнюю» конечность и «дальнюю» сторону груди, спины, шеи, «дальнюю» ягодичную мышцу.

Если поперечные оси (оси плеч) тела массажиста и тела массируемого взаимно перпендикулярны, говорят, что массажист «стоит перпендикулярно» по отношению к массируемому; если эти оси параллельны, — массажист «стоит продольно».

кожное дыхание, усиливается выделительная функция сальных и потовых желез, повышается кожно-мышечный тонус, сократительная функция кожных мышц. Поглаживание является гимнастикой для кровеносных сосудов кожи: оно расширяет их, способствует раскрытию резервных капилляров. Поглаживание повышает жизнедеятельность клеточных элементов глубоких слоев кожи, увеличивает число эритроцитов и тромбоцитов.

Поглаживание снимает напряжение нервной системы, а при продолжительном применении действует обезболивающе. В рефлексогенных областях (шейно-затылочной, верхнегрудной, подложной, области живота и др.) оно оказывает рефлекторно-терапевтическое воздействие на патологически измененную деятельность различных тканей и внутренних органов.

В спортивной практике поглаживание используется широко, особенно при повышенной возбудимости, в восстановительном сеансе массажа сразу после психофизических нагрузок.

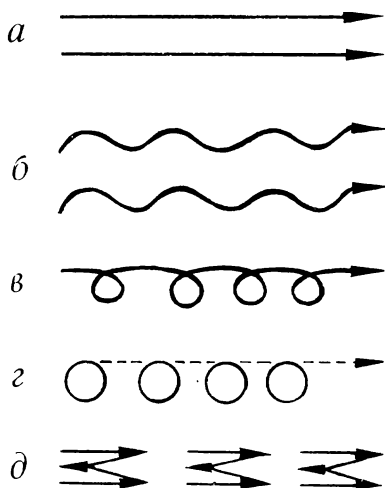


Рис. 1

Рис. 1. Направление движений рук при выполнении приемов массажа:

а) прямолинейное, б) зигзагообразное, в) спиралевидное, г) кругообразное, д) штрихообразное

ВИДЫ ПОГЛАЖИВАНИЯ И ТЕХНИКА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ

Наиболее широко распространены в практике спортивного массажа следующие виды поглаживания: прямолинейное, попеременное, зигзагообразное, комбинированное, одной рукой, двумя руками, концентрическое.

В большинстве случаев поглаживание выполняется ладонной стороной кисти (рис. 2, заштрихованная часть).

Прямолинейное поглаживание. Массажист стоит перпендикулярно к массируемому участку. Расслабленная кисть движется передним ходом, большой палец отведен от четырех и обращен вперед, а остальные скользят поперек массируемого участка.

П о г л а ж и в а н и е с п и н ы. Массируемый лежит на животе, лоб на скрещенных пальцах рук или на тыльной стороне кисти ближней руки, лицо повернуто в сторону, противоположную массируемому участку. Массажист кладет кисть на длинную мышцу спины в области поясницы. Четыре пальца сомкнуты и расположены поперек мышцы, а большой палец отведен и расположен вдоль нее. Так как во время этого приема стараются воздействовать на возможно большую площадь, большой палец должен быть отведен до отказа, но не напряжен. Рука движется вверх от поясницы вдоль спинной борозды до основания

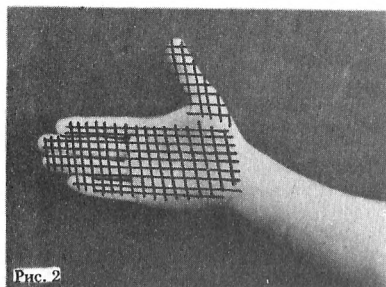


Рис. 2

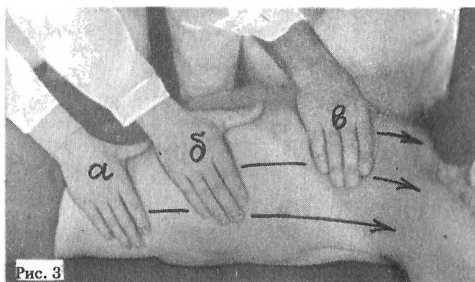


Рис. 3

Рис. 2. Положение кисти при поглаживании

Рис. 3. Прямолинейное поглаживание на спине:

а) на длинных мышцах, б) на среднем участке, в) на широчайших мышцах

шеи (рис. 3). Заканчивая поглаживание области длинных мышц спины, большой палец присоединяют к остальным и поглаживают верхние пучки трапецевидной мышцы. Затем кисть возвращается и устанавливается несколько ниже, чтобы выполнить поглаживание нового участка. При поглаживании широчайшей мышцы спины кисть устанавливается на косые мышцы живота у гребня подвздошной кости, четыре пальца ногтевыми фалангами касаются кушетки, а большой сильно отведен. Поглаживающее движение делается вверх, при этом четыре пальца доходят до подмышечной впадины, а большой — до дельтовидной мышцы.

Поглаживание шеи и трапецевидной мышцы. Прием производится на дальней стороне. Голова лежит на скрещенных пальцах рук, подбородок слегка прижат к груди. Поглаживание начинается сверху, от границы волосяного покрова головы. Затем рука спускается вниз, к области плечевого сустава, причем большой палец поглаживает среднюю часть шеи и область трапецевидной мышцы, а четыре пальца — боковую часть шеи. Правую сторону шеи удобнее массировать левой рукой, и наоборот.

Поглаживание верхних конечностей. Массируют ближнюю руку. Она располагается вдоль тела ладонью вверх

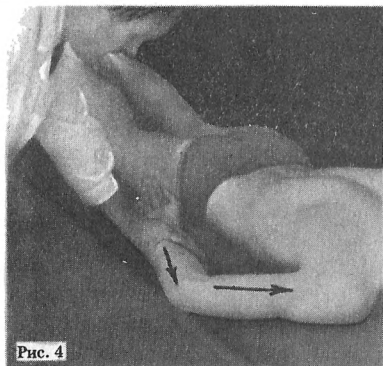


Рис. 4

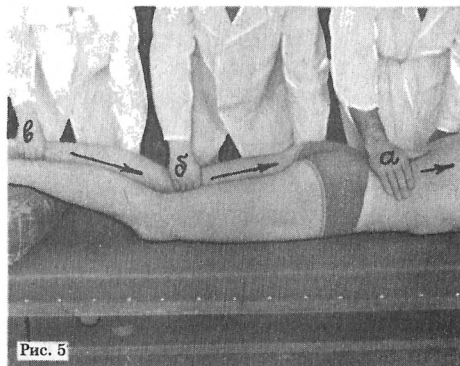


Рис. 5

Рис. 4. Прямолинейное поглаживание на внутреннем участке

Рис. 5. Прямолинейное поглаживание:

а) на пояснице, б) на задней поверхности бедра, в) на задней поверхности голени

и слегка сгибается в локтевом суставе для наиболее полного расслабления мускулатуры. Поглаживают внутреннюю сторону плеча от локтевого сустава до подмышечной впадины. Четыре пальца поглаживают двуглавую мышцу, а большой — трехглавую. Аналогично поглаживают предплечье (рис. 4). Затем массируемую руку кладут перед головой на расстоянии 15—20 см (голова повернута в противоположную сторону) и поглаживают плечо, а потом предплечье. При массаже рук массажист может сидеть.

Поглаживание поясницы. Оно выполняется так же, как на спине (рис. 5, а).

Поглаживание ягодичных мышц. Массажист стоит спиной к голове массируемого. Большой палец массирующей руки должен быть расположен вдоль межъягодичной складки, а четыре обращены к бедру. Поглаживание вначале выполняется от ягодичной складки вверх к гребню подвздошной кости, а затем рука опускается ниже к кушетке.

Поглаживание задней поверхности бедра. Движение выполняется от подколенной ямки вверх по трем участкам (рис. 5, б) — внутреннему, среднему и наружному. Большой палец максимально отведен, ладонь плотно охватывает массируемый участок. Поглаживание бедра заканчивается около ягодичной складки.

Поглаживание задней поверхности голени. Массируемая нога лежит на валике или приподнятой части специальной массажной кушетки. Рука массажиста располагается поперек голени, большой палец максимально отведен. Поглаживание выполняется от пятки до подколенной ямки (рис. 5, в).

После массажа тела со стороны спины массируемый ложится на спину, под голову подкладывают валик.

Поглаживание грудных мышц. Прием проводится на левой грудной мышце правой рукой, на правой — левой рукой. Движение начинается от нижнего края грудной клетки и заканчивается около подмышечной ямки.

Поглаживание передней поверхности бедра. Рука движется от коленного сустава вверх сначала по внутреннему участку, далее по среднему и наружному до конца бедра. При этом большой палец обращен к массажисту, а четыре поставлены поперек бедра.

Поглаживание передней поверхности голени. Одну руку массажист кладет на колено, стремясь немного повернуть ногу стопой внутрь. Рука скользит по берцовым мышцам вверх от голеностопного до коленного сустава.

Поглаживание стопы. Оно выполняется так же, как и на голени.

Попеременное поглаживание. При попеременном поглаживании движения руками совершаются непрерывно: когда одна рука заканчивает поглаживание передним ходом, другая переносится скрестно и повторяет то же движение обратным ходом. Непрерывность движения имеет большое значение для эффективности этого приема.

Попеременное поглаживание выполняется в тех же исходных положениях массируемого и массажиста и на тех же участках тела, что и прямолинейное поглаживание.

Поглаживание спины. Вначале прием выполняют на длинных мышцах спины (рис. 6), затем на среднем участке, а затем на широчайших мышцах спины.

Поглаживание шеи и трапециевидной мышцы. Голова массируемого лежит на скрещенных пальцах рук. Поглаживание выполняют от волос до плечевого сустава. Если массируют правую сторону, то правая рука движется обратным ходом, а левая — вперед.

Поглаживание руки. Массируемая рука укладывается вдоль туловища ладонью вверх. Поглаживание выполняется сначала на внутреннем участке плеча, а потом на внутреннем участке предплечья (рис. 7). После этого руку выносят вперед, кладут ее перед головой (лицо должно быть повернуто к другой руке) и делают попеременное поглаживание сначала на тыльной стороне плеча, а потом на тыльной стороне предплечья.

Поглаживание ягодичных мышц. Движение выполняется по трем участкам (внутреннему, среднему и наружному) от ягодичной складки вверх по направлению к паховым лимфатическим узлам (рис. 8).

Поглаживание задней поверхности бедра. Прием выполняется по внутреннему, среднему и наружному участкам. Движение направлено от подколенной ямки к ягодичной складке.

Поглаживание задней поверхности голени. Прием проводится в том же исходном положении, что и прямолинейное поглаживание. Движение рук начинается от пятки, а заканчивается у коленного сустава.

Поглаживание грудных мышц. Движение рук направлено к подмышечной впадине.

Поглаживание живота. I вариант. Массажист стоит справа от массируемого, левую кисть кладет тыльной стороной на живот над паховой областью справа, в виде отягощения накладывает (также тыльной стороной) правую кисть (рис. 9) и делает поглаживание сначала вверх до реберной дуги справа и далее — выше пупка к левому подреберью, затем меняет положение рук и заканчивает движение по левой стороне живота, к левой паховой складке.

Область мочевого пузыря не массируется.

II вариант. Массажист кладет левую руку ладонью вниз (правая ее отягощает) на живот около правой паховой складки и выполняет движение до правого подреберья (рис. 10), после чего левую кисть поворачивает тыльной стороной вниз и производит поглаживание поперек живота до левого подреберья, здесь меняет положение рук — ладонью вниз кладет правую руку (левая ее отягощает) и продолжает поглаживание до левой паховой области.

Поглаживание передней поверхности бедра. Прием выполняется по внутреннему, среднему и наружному участкам.

Поглаживание передней поверхности голени. Прием выполняется в положении сидя около массируемого, чтобы наружный участок голени был доступен. Движения направлены от голеностопного сустава до коленного.

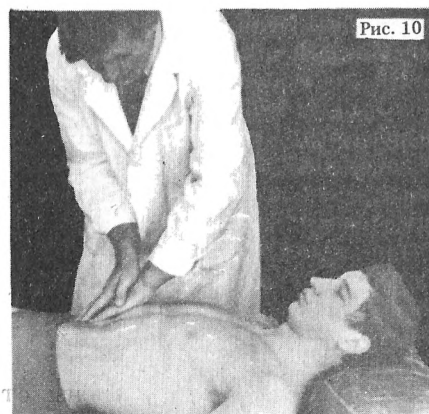
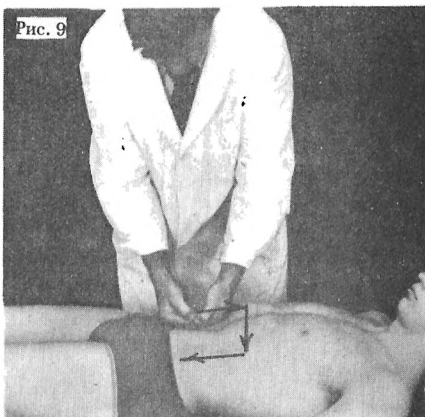
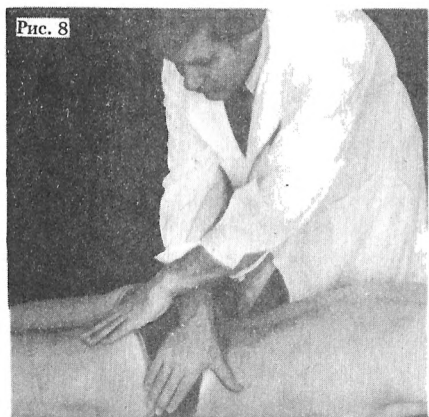
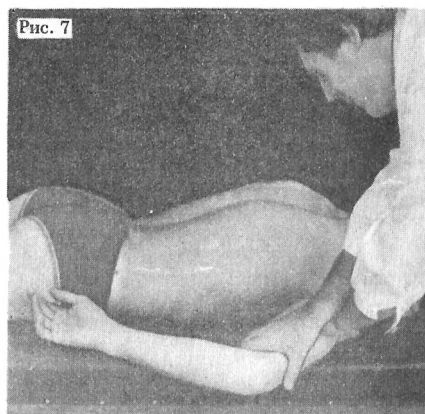
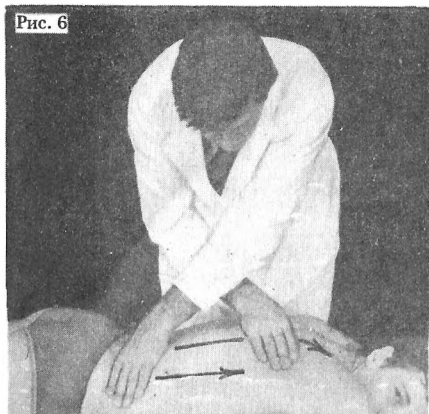


Рис. 6. Попеременное поглаживание на спине

Рис. 7. Попеременное поглаживание на внутреннем участке плеча

Рис. 8. Попеременное поглаживание на ягодичной мышце

Рис. 9. Поглаживание на животе (первый вариант)

Рис. 10. Поглаживание на животе (второй вариант)

Поглаживание стопы. Прием выполняется от пальцев до голеностопного сустава.

Зигзагообразное поглаживание. Этот прием имеет большое значение в спортивной и лечебной практике, и поэтому ему уделяют особое внимание. Он выполняется из тех же положений и по тем же направлениям, что и прямолинейное поглаживание. Разница заключается в том, что кисть устанавливается несколько по диагонали. Зигзагообразное поглаживание применяется главным образом на длинных мышцах. Оно должно быть легким, скользящим. На шее его не проводят.

Комбинированное поглаживание. Этот прием в спортивной и лечебной практике применяется наиболее часто. Он представляет собой видоизмененное попеременное поглаживание: одна рука делает зигзагообразное движение, а другая прямолинейное. При массаже правой стороны спины правая рука скользит от поясницы к шее передним ходом, а левая вслед за правой — обратным ходом. Зигзагообразное движение можно выполнять любой рукой. Комбинированное поглаживание делается в тех же исходных положениях и по тем же направлениям, что и попеременное поглаживание (см. рис. 6, 7, 8).

На шее комбинированное поглаживание не проводят.

Поглаживание одной рукой. При проведении поглаживания одной рукой массажист должен стоять продольно сбоку. Движения массирующей руки выполняются всегда передним ходом.

Поглаживание на спине. Массажист стоит на уровне тазовой области, ближнюю руку устанавливает на длинную мышцу дальней стороны спины у гребня подвздошной кости. Поглаживание проводится передним ходом до шеи 2—3 раза. После этого дальней рукой поглаживают 2—3 раза длинную мышцу, расположенную на ближней стороне спины. Заканчивают поглаживание на широчайших мышцах (2—3 раза).

Поглаживание на шее. Голова массируемого лежит на скрещенных кистях. Массажист становится у изголовья кушетки и выполняет поглаживание 2—3 раза с одной стороны и 2—3 раза с другой. Движения начинают у волосяного покрова. Далее четыре пальца продвигаются возле уха, а большой палец поглаживает среднюю часть шеи. Затем четыре пальца продолжают поглаживать боковую часть шеи, а большой палец трапециевидную мышцу. Заканчивают движения у плечевого сустава.

Поглаживание на ягодичных мышцах. Массажист стоит продольно. Ближней рукой поглаживает дальнюю ягодицу 2—3 раза, а дальней ближнюю. Движение начинается около ягодичных складок и выполняется по нескольким участкам: по крестцовой области, затем по средней части и по боковым участкам. Направление движений — к паховым лимфатическим узлам.

Поглаживание на задней поверхности бедра. Методика поглаживания на задней поверхности бедра аналогична методике поглаживания одной рукой на спине на ягодичных мышцах.

Поглаживание на задней поверхности голени. Массажист стоит продольно на уровне стоп. Дальней рукой он приподнимает голень под углом 45—90° и поддерживает ее в области голеностопного сустава, а ближнюю устанавливает у пятки

поперек ахиллова сухожилия (четыре пальца с внутренней стороны голени, а большой с наружной) и проводит поглаживание передним ходом до коленного сустава. При возвращении руки в исходное положение рекомендуется проносить ее низко, почти касаясь подушечками пальцев внутренней части икроножной мышцы; в противном случае руки массажиста быстро утомляются.

Поглаживание на груди. Массируемый лежит на спине, под головой валик. Кисть устанавливается ниже грудных мышц. Поглаживание выполняется вдоль грудины вверх и в сторону к подмышечной впадине 2—3 раза.

Поглаживание на плече. Плечо поглаживают в следующих трех исходных положениях.

I. При поглаживании внутреннего участка плеча массажист стоит на уровне головы массируемого лицом к ногам и своей ближней рукой фиксирует его руку: кистью — за локтевой сгиб, а предплечьем — прижимая кисть к своему боку. Локоть массируемой руки отведен в сторону. Поглаживание проводят дальней рукой (рис. 11). Начинают его от локтевого сустава и заканчивают у подмышечной впадины.

II. При поглаживании двуглавой мышцы плеча массажист встает перпендикулярно, ближнюю руку переносит под локтевой отросток массируемой руки, прижимая предплечьем кисть к своему боку. Поглаживание выполняется свободной рукой от локтевого сгиба до подмышечной впадины (большой палец с наружной стороны плеча, а четыре с внутренней) (рис. 12).

III. При поглаживании наружного участка плеча (трехглавой и дельтовидной мышц) массажист встает продольно на уровне груди лицом к лицу массируемого. Ближней рукой берет его руку под локтевой сгиб и отводит ее, а кисть прижимает плечом к своему боку. Поглаживание выполняется дальней рукой от локтевого сустава до плечевого (рис. 13).

Поглаживание на предплечье. Прием выполняется в двух положениях.

I. Массируемый лежит на спине, рука согнута в локтевом суставе под углом 90° и локтем упирается в кушетку. Массажист стоит сбоку (лицом к лицу) на уровне локтевого сустава. Дальней рукой он фиксирует предплечье за кисть, а ближней поглаживает внутренний участок от кисти до локтевого сустава (рис. 14).

II. При поглаживании на внешнем участке массажист меняет положение рук: ближней фиксирует кисть, а дальней выполняет поглаживание.

Поглаживание на передней поверхности бедра. Массажист ставит ближнюю ногу коленом на край кушетки на уровне стоп массируемого, берет ногу массируемого за голеностопный сустав и ахилловым сухожилием кладет к себе на бедро как можно выше. Дальнюю руку кладет под коленный сустав и слегка супинирует ногу, а ближней рукой выполняет поглаживание на внутреннем участке бедра от колена до паховой области 2—3 раза. Затем, поменяв положение рук, выполняет прием на наружном участке от колена до гребня подвздошной кости 2—3 раза.

Поглаживание на передней поверхности голени. Массируемый сгибает ногу в коленном суставе, пяткой

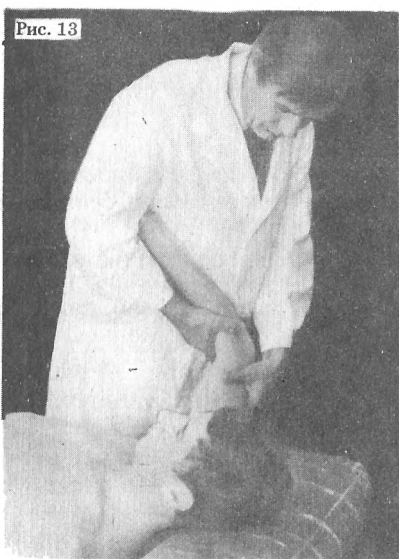
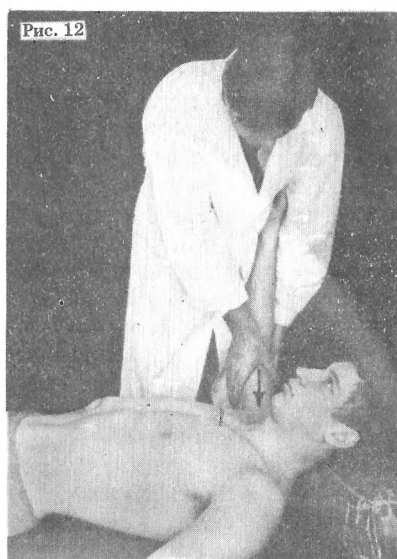
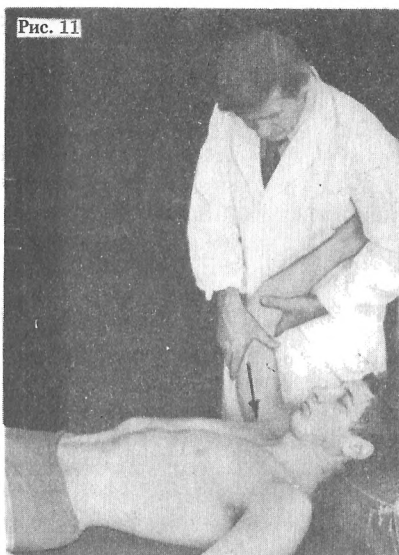


Рис. 11. Поглаживание одной рукой на внутреннем участке плеча

Рис. 12. Поглаживание одной рукой на двуглавой мышце плеча

Рис. 13. Поглаживание одной рукой на трехглавой дельтовидной мышце плеча

Рис. 14. Поглаживание одной рукой на сгибателях предплечья

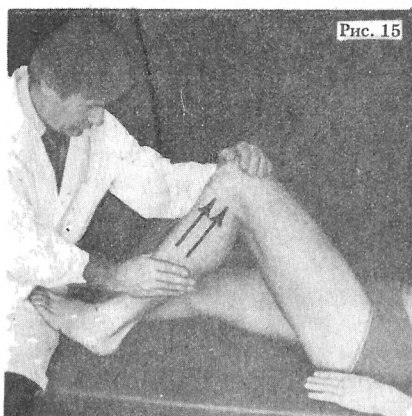


Рис. 15. Поглаживание одной рукой на передней поверхности голени

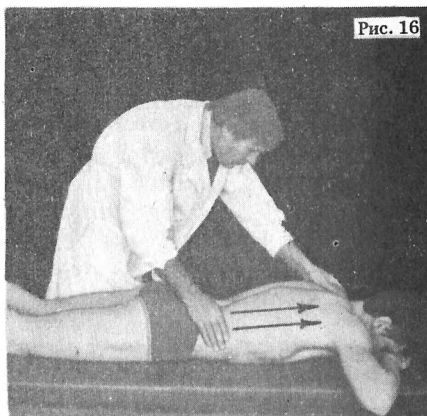


Рис. 16. Поглаживание двумя руками на спине

упираясь в кушетку, а пальцами в бедро массажиста, сидящего на ее краю. Поддерживая ближней рукой колено согнутой ноги, массажист дальней рукой делает поглаживание над областью берцовых мышц от голеностопного сустава до коленного (рис. 15). Рука движется вдоль голени четырьмя пальцами вперед (большой отведен в сторону). Возвращаясь в исходное положение, рука слегка скользит мизинцем по голени.

Поглаживание двумя руками. Этот прием проводится так же, как и одной рукой, поочередно то правой, то левой рукой: когда одна кисть доходит до конца массируемого участка и кратчайшим путем возвращается в исходное положение, другая начинает движение. Методика его выполнения такая же, как и поглаживания одной рукой. Кисти движутся передним ходом с сильно отведенным большим пальцем.

Поглаживание на спине. Массажист стоит продольно. Прием выполняется по всей поверхности спины на длинных мышцах, ниже их и на широчайших мышцах. Поочередное движение рук начинается от поясничной области и направлено вначале к шее, а затем к подмышечной впадине (рис. 16). Большой палец при этом отведен, но, когда рука кончает движение, он присоединяется к остальным. Следует помнить, что при возвращении рук в исходное положение для создания непрерывности воздействия кисти скользят по коже.

Поглаживание на шее и трапецевидных мышцах. Массажист стоит со стороны головы и выполняет поглаживание правой рукой по левой стороне шеи, левой — по правой стороне (рис. 17). Прием выполняется поочередно то одной рукой, то другой от волосяного покрова до дельтовидной мышцы.

Поглаживание на ягодичных мышцах. Кисти устанавливают у ягодичных складок (четыре пальца расположены вдоль ягодичных складок, а большие вдоль межъягодичной складки). Вначале

прием выполняется на крестце, а затем на средней и боковой областях таза. Движение рук направлено вверх и в сторону паха.

Поглаживание на задней поверхности бедра. Кисти устанавливают строго на середине задней поверхности бедра одну за другой. Четыре пальца ближней руки поглаживают внутренний участок бедра, а четыре пальца дальней руки — наружный, большие пальцы поглаживают средний участок. Закончив движение у ягодичной складки, большой палец присоединяется к четырем, поглаживая участок кожи между указательным и отведенным большим пальцами.

Поглаживание на икроножных мышцах. Нога массируемого лежит на валике или на приподнятой части кушетки, массажист стоит напротив пяток (продольно). Поглаживание делается поочередно то одной, то другой рукой от пятки до подколенной ямки.

Поглаживание в области груди. Прием выполняется поочередно двумя руками. Движения захватывают постепенно всю грудную клетку. Они направлены веерообразно снизу вверх к подмышечным ямкам — четыре пальца касаются ее, а большие заходят на дельтовидную мышцу (рис. 18).

Поглаживание в области живота. Массажист стоит перпендикулярно слева от массируемого и кладет правую ладонь на правую сторону живота выше паховой области. Отыгшая правую руку левой, он делает непрерывное подковообразное движение вверх до реберной дуги, потом поперек к левому подреберью и вниз к паху.

Поглаживание на передней поверхности бедра. Нога массируемого лежит на бедре массажиста. Руки передним ходом движутся поочередно от коленного сустава до пахового сгиба (рис. 19). Одна рука начинает движение тогда, когда другая его заканчивает. Этим создается непрерывность воздействия на

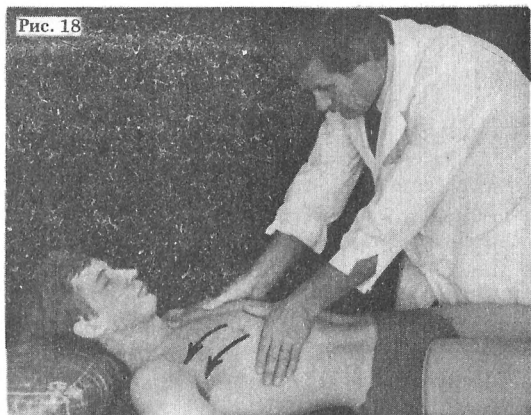


Рис. 17. Поглаживание двумя руками на шее и трапециевидных мышцах

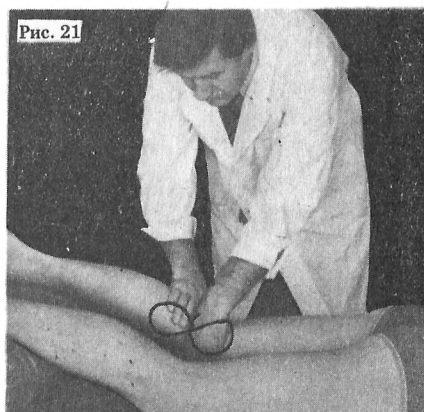
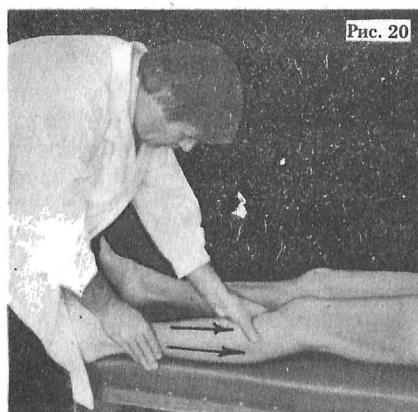
Рис. 18. Поглаживание двумя руками на грудных мышцах



Рис. 19. Поглаживание двумя руками на передней поверхности бедра

Рис. 20. Поглаживание двумя руками на передней поверхности голени

Рис. 21. Концентрическое поглаживание на коленном суставе



ткани. Рука, возвращаясь к коленному суставу, легко скользит мизинцем по коже бедра.

Поглаживание на передней поверхности голени. Прием выполняется в двух положениях.

I. Массируемый лежит на спине, пятка спускается с кушетки и фиксируется упором в одноименное бедро массажиста, который стоит продольно. Поглаживание выполняется то одной, то другой рукой поочередно от стопы до коленного сустава (рис. 20). В этом же положении прием проводится на тыльной стороне стопы.

II. Массируемый лежит на боку, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, колено массируемой (верхней) ноги упирается в подколенную ямку другой ноги. Массажист стоит напротив стоп и двумя руками поочередно выполняет поглаживание наружной поверхности голени.

Концентрическое поглаживание. Этому приему уделяют особое внимание, так как он очень эффективен при травмах, заболеваниях суставов, а также представляет собой хорошее профилактическое средство от травм в холодную погоду, при различных сложных движениях и т. п.

Выполняется он в области крупных суставов (коленного, плечевого, голеностопного, локтевого). Массажист накладывает на массируемый участок как можно ближе друг к другу кисти рук ладонями вниз с далеко отставленными большими пальцами (рис. 21). При этом четыре пальца одной руки касаются кушетки с внутренней стороны, а большой палец другой руки — с наружной. Далее обе кисти в продольном направлении продвигаются вверх от массируемого участка. Если массируют коленный сустав, на бедре кисти меняют положение: рука, которая четырьмя пальцами касалась кушетки, перемещается поперек бедра до упора большого пальца в кушетку с наружной стороны, а другая наоборот; после этого кисти в прямолинейном направлении возвращаются через коленный сустав на проксимальный конец голени. И так несколько раз. При проведении этого приема усиливать давление следует в тот момент, когда кисти скользят вверх от массируемого участка, и ослаблять, когда они возвращаются книзу.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1. Поглаживание следует выполнять медленно и ритмично: это улучшает опорожнение лимфатических сосудов и успокаивает массируемого. Быстрые, не ритмичные движения затрудняют лимфоток, могут действовать на массируемого возбуждающе.

2. При отеке тканей (например, вследствие спортивной травмы) поглаживание следует делать выше пораженного участка, чтобы освободить путь для продвижения лимфы из нижележащих участков. Так, при отеке коленного сустава надо массировать сначала бедро (отсасывающий массаж), а потом уже переходить к верхней границе отека и далее к пораженному суставу.

3. Поглаживание способствует местному повышению температуры, понижает тканевое давление, действует болеутоляюще. В некоторых случаях при повышенной чувствительности поглаживание может действовать возбуждающе, что следует учитывать при составлении индивидуального плана сеанса массажа.

4. Мышцы той области, где проводится поглаживание, и рядом лежащие мышцы должны быть максимально расслаблены. Для лучшего расслабления мышц необходимо использовать описанные исходные положения.

5. При поглаживании руки массажиста должны легко скользить по поверхности кожи. Необходимым условием для этого является сухость кожи у массируемого и рук у массажиста. Для улучшения скольжения можно пользоваться тальком. Нельзя применять большое количество жирных мазей, так как они могут ухудшить скольжение.

6. С поглаживания начинается сеанс массажа, поглаживание следует почти за всеми массажными приемами, используемыми во время сеанса, поглаживанием заканчивается массаж. Виды применяемого поглаживания зависят от целевой установки массажа (в одном сеансе массажа, как правило, не используют все приемы поглаживания).

ВЫЖИМАНИЕ. ЕГО ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ, МЕТОДИКА И ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

Выжимание является важным приемом в спортивном, гигиеническом, лечебном и косметическом массаже. В ряде случаев ему отводят до 60% времени сеанса. Особое предпочтение ему отдают при проведении массажа в бане с применением различных мазей и растирок. Выжимание оказывает действие на кожу, подкожную жировую клетчатку, поверхностный слой мышц. Оно способствует опорожнению сосудов, быстрому продвижению крови и лимфы, хорошо и достаточно глубоко прогревает мышечную ткань и улучшает процессы тканевого обмена. В спортивной практике его используют как тонизирующее средство. Выжимание часто применяют в восстановительном массаже, а также в лечебном, когда необходимо ликвидировать (отсосать) излившуюся кровь и лимфу в травмированном участке тела.

В методическом и техническом отношении этот прием довольно прост.

ВИДЫ ВЫЖИМАНИЯ

В практике массажа применяются следующие виды выжимания: поперечные, ребром ладони, одной рукой, двумя руками (с отягощением), основанием двух ладоней, обхватом.

Поперечное выжимание. Оно выполняется из положения стоя или сидя перпендикулярно по отношению к массируемому участку. Кисть устанавливается поперек массируемого участка, большой палец прижат к указательному, а четыре соединены (рис. 22). Выжимание выполняется бугром большого пальца и большим пальцем, кисть всегда движется передним ходом.

Выжимание на спине. Массируемый лежит на животе, голова на кисти ближней руки, лицо повернуто к массажисту. Дальняя рука опущена вдоль туловища, что способствует расслаблению мышц спины. Массажист кладет кисть поперек длинной мышцы спины

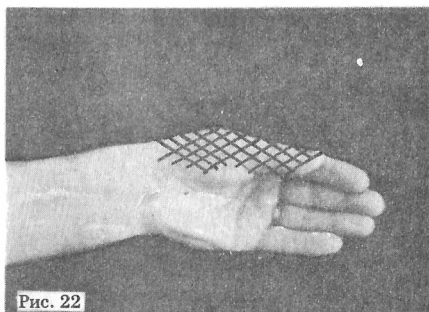


Рис. 22. Положение кисти при поперечном выжимании (прием выполняется заштрихованной частью кисти)



Рис. 23. Поперечное выжимание на спине

и проводит выжимание до основания шеи (рис. 23). При следующем выжимании кисть устанавливается ниже на 5—7 см и повторяет движение. И так несколько раз, пока пальцы не коснутся кушетки. Последнее выжимание заканчивается у подмышечной ямки.

В ы ж и м а н и е н а ш е е. Кисть устанавливается у волосяного покрова головы и передним ходом делает выжимание до дельтовидной мышцы (вначале по среднему участку, а затем по боковому).

В ы ж и м а н и е н а р у к е. Ближняя рука массируемого вытянута вдоль туловища ладонью вверх. Вначале выжимание проводят на плече, затем на предплечье по двум-трем участкам. При выжимании на наружном участке рука переносится вперед перед головой. На плече выжимание выполняется от локтевого сустава до плечевого; на предплечье — от лучезапястного до локтевого. Кисть движется передним ходом.

В ы ж и м а н и е н а я г о д и ч н ы х м ы ш ц а х. Массажист стоит в поворота спиной к голове. Кисть устанавливается поперек ягодичной складки. Выжимание проводится по трем участкам по направлению к кушетке.

В ы ж и м а н и е н а з а д н е й п о в е р х н о с т и б е д р а. Массажист стоит или сидит перпендикулярно по отношению к бедру. Кисть устанавливается у коленного сустава на внутренней стороне бедра поперек. Выжимание проводится до ягодичной складки. Затем рука устанавливается выше, прием выполняется на новом участке — и так по четырем-пяти линиям, пока кисть не коснется кушетки с внешней стороны бедра.

В ы ж и м а н и е н а з а д н е й п о в е р х н о с т и г о л е н и. Массируемая нога лежит на валике или приподнятой части кушетки. Массажист стоит или сидит перпендикулярно. Кисть устанавливается поперек ахиллова сухожилия с внутренней стороны. Выжимание выполняется до коленного сустава по трем-четырем линиям.

В ы ж и м а н и е н а г р у д и. Массируемый лежит на спине, голова на валике, рука на животе (это позволяет дополнительно расслабить мышцы груди). Массажист стоит спиной к голове (в поворота). Выжимание проводится по трем-четырем линиям по направлению к подмышечной ямке, минуя сосок.

В ы ж и м а н и е н а п е р е д н е й п о в е р х н о с т и б е д р а. Массируемый находится в положении упора сидя сзади. Это позволяет дополнительно расслабить мышцы передней поверхности бедра. Массажист сидит или стоит перпендикулярно. Кисть устанавливается на коленном суставе с внутренней стороны поперек бедра. Выжимание выполняется передним ходом вначале на внутреннем участке, затем на среднем и на наружном (рис. 24). На среднем и наружном участках выжимание выполняется с большей силой, чем на внутреннем.

В ы ж и м а н и е н а п е р е д н е й п о в е р х н о с т и г о л е н и. Массажист или сидит, одну руку накладывает на коленный сустав и пронирует голень, а другой рукой выполняет выжимание по двум-трем участкам в направлении от стопы до коленного сустава (рис. 25).

Выжимание ребром ладони. Кисть устанавливается ребром поперек массируемого участка. Четыре пальца расслаблены и слегка согнуты

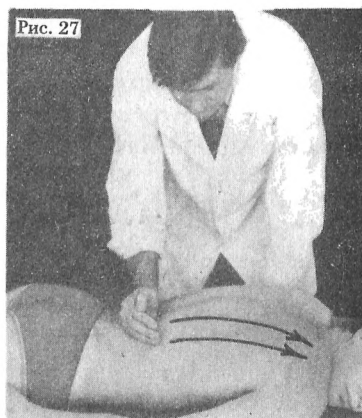
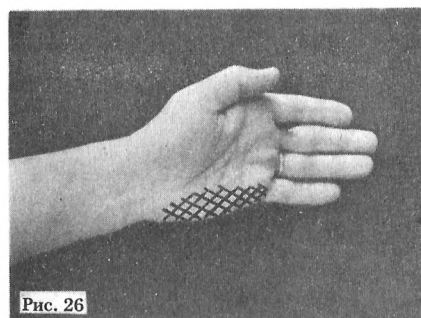
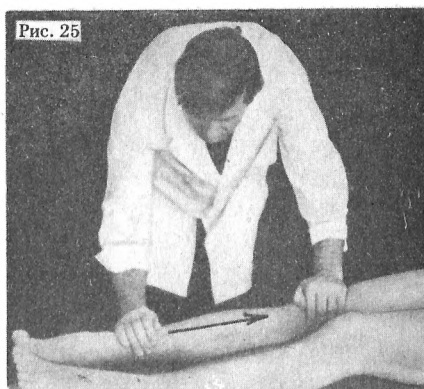
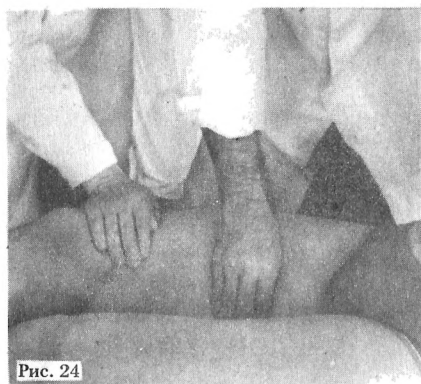


Рис. 24. Поперечное выжимание на передней поверхности бедра

Рис. 25. Поперечное выжимание на передней поверхности голени

Рис. 26. Положение кисти при выжимании ребром ладони (заштрихованной частью)

Рис. 27. Выжимание ребром ладони на спине

в виде ковша, а большой палец лежит сверху над указательным (рис. 26). Выжимание ребром ладони всегда выполняется передним ходом (рис. 27).

Исходные положения на всех участках аналогичны тем, которые применяются при поперечном выжимании.

Выжимание одной рукой. В отличие от предыдущих приемов выжимания этот прием выполняется ближней рукой стоя продольно. Кисть устанавливается вдоль мышцы так, чтобы большой палец был направлен вперед и приведен к указательному. Выжимание проводится бугром большого пальца и основанием ладони, остальные четыре пальца расслаблены, слегка отведены в сторону мизинца и скользят по коже пассивно (рис. 28).

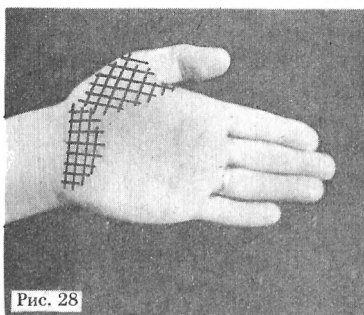


Рис. 28. Положение кисти при выжимании одной рукой (прием выполняется заштрихованной частью ладони).

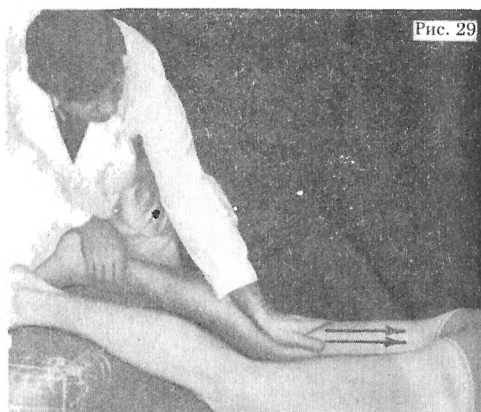


Рис. 29. Выжимание одной рукой на внутреннем участке бедра.

Выжимание на спине. Массажист стоит спиной к ногам. Кисть ближней руки устанавливает вдоль позвоночного столба на длинной мышце и выполняет движения прямолинейно к голове по четырем-пяти участкам. При последних двух движениях (около кушетки) кисть доходит до подмышечной ямки.

Выжимание на шее и трапециевидных мышцах. Массажист стоит у изголовья и выполняет левой рукой прием на правой стороне шеи (и наоборот) по трем линиям, начиная от волосяного покрова головы у позвоночного столба и заканчивая у грудино-ключично-сосцевидной мышцы плечевого сустава.

Выжимание на ягодичных мышцах. Прием выполняется по трем-четырем линиям: вдоль ягодичной складки, по средней линии ягодичной мышцы и по верхней линии по направлению к кушетке, к паховой области.

Выжимание на задней поверхности бедра. Массируемый лежит на животе, стопы ног на валике. Массажист стоит на уровне стоп. Ближней рукой он фиксирует ахиллово сухожилие, а дальней делает выжимание на внутреннем участке бедра по двум-трем линиям (рис. 29) и на среднем участке также по двум-трем линиям. При этом четыре пальца должны быть отведены, а большой палец должен двигаться прямолинейно до упора в ягодичную складку. Затем массажист меняет руки и выполняет прием ближней рукой на наружном участке бедра по двум-трем линиям (свободная рука фиксирует бедро в тазовой области).

Выжимание на задней поверхности голени. Массажист стоит на уровне стоп. Дальней рукой он поднимает голень, поддерживая ее под голеностопный сустав, а ближней делает выжимание на внутреннем участке от ахиллова сухожилия до подколенной ямки. Затем положение рук меняется, и выжимание проводится дальней рукой на наружном участке голени.

Выжимание на груди. Массируемый лежит на спине. Массажист, стоя продольно лицом к лицу массируемого, дальней рукой приподнимает за кисть его дальнюю руку на 2—3 см от кушетки (с целью дополнительного расслабления мышц груди), а ближней рукой

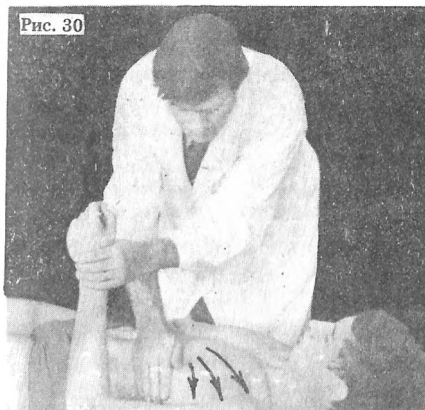


Рис. 30. Выжимание одной рукой на грудных мышцах

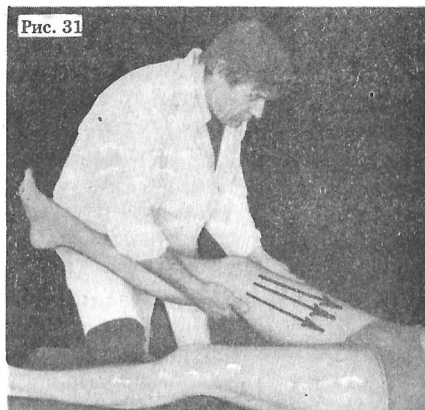


Рис. 31. Выжимание одной рукой на передней поверхности бедра

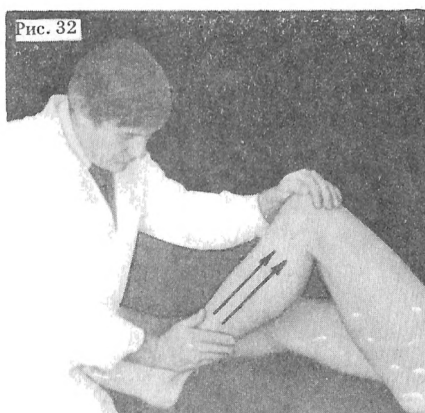


Рис. 32. Выжимание одной рукой на передней поверхности голени

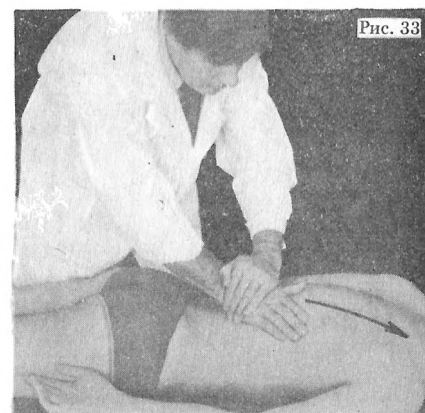


Рис. 33. Выжимание двумя руками с общим отягощением

проводит выжимание от грудины к подмышечной ямке. Прием выполняется 2 раза под сосковой областью (рис. 30) и 3 — над сосковой.

В ы ж и м а н и е н а р у к е. Прием проводится в пяти исходных положениях, которые описаны на с. 11.

В ы ж и м а н и е н а п е р е д н е й п о в е р х н о с т и б е д р а. Нога массируемого лежит на бедре у массажиста. Дальней рукой поддерживая ногу в области подколенной ямки, он отводит и прогибает ее, а ближней рукой проводит выжимание по трем-четырем линиям на внутреннем участке. Дойдя до середины бедра, меняет положение рук: ближней поддерживает ногу, а дальней делает выжимание по трем-четырем линиям на наружном участке (рис. 31).

В ы ж и м а н и е н а п е р е д н е й п о в е р х н о с т и г о л е н и. Массируемый лежит на спине, нога согнута в тазобедренном и

коленном суставе и стопой упирается в бедро массажиста, который сидит на уровне стоп. Ближней рукой он фиксирует согнутую конечность в коленном суставе, а дальней проводит выжимание с внешней стороны голени по двум-трем линиям (рис. 32). Большой палец продвигается вдоль передней берцовой мышцы, а четыре пассивно скользят по икроножной мышце.

Выжимание двумя руками (с отягощением). Техника выполнения выжимания двумя руками не сложна и требует только знания методики и техники уже описанных исходных положений при выжимании одной рукой, за исключением некоторых моментов, характерных для проведения приема на спине и задней поверхности бедра.

При выжимании двумя руками кисть массирующей руки устанавливается так же, как при выжимании одной рукой, а другая рука отягощает ее. Она устанавливается ребром ладони (со стороны мизинца) на тыльную часть кисти массирующей руки поперек над бугром большого пальца (рис. 33).

В ряде случаев применяется так называемое перпендикулярное отягощение. Оно выполняется подушечками большого, указательного и среднего пальцев и проводится на внутренних участках бедра (рис. 34) и икроножной мышцы.

Выжимание на спине. Исходное положение массажиста и массируемого такое же, как при выжимании одной рукой. Отягощающая рука устанавливается поперек кисти в области бугра большого пальца (см. рис. 33). Эффект выжимания регулируется силой давления отягощающей руки.

Выжимание на шее и трапециевидных мышцах. Выжимание проводится из положения стоя у изголовья. Кисть продвигается по трем-четырем линиям от волосяного покрова до плечевого сустава.

Выжимание на ягодичных мышцах. Прием проводится из того же исходного положения, что и выжимание одной рукой. Ближняя рука отягощает дальнюю.

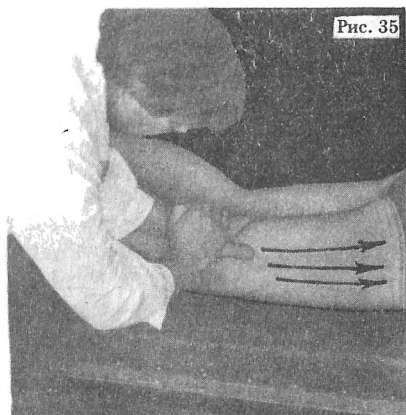
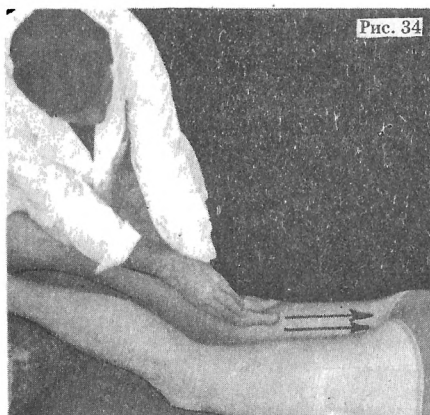


Рис. 34. Выжимание двумя руками с перпендикулярным отягощением

Рис. 35. Выжимание двумя руками на внешнем участке бедра

Выжимание на задней поверхности бедра. Массажист стоит сзади массируемого продольно. Дальнюю руку устанавливает на внутреннем участке бедра у коленного сустава, а ближней (подушечками большого, указательного и среднего пальцев) проводит перпендикулярное отягощение в бугор большого пальца. Выжимание выполняется от коленного сустава до паховой области (см. рис. 34). На среднем участке бедра применяют отягощение краем ладони в бугор большого пальца. Затем положение рук меняется, и на наружном участке выжимание делает ближняя рука, а дальняя выполняет отягощение (рис. 35).

Выжимание на задней поверхности голени. Методика и техника выжимания на икроножной мышце аналогичны применяемым на задней поверхности бедра (см. рис. 34, 35).

Выжимание на груди Выжимание двумя руками на груди аналогично выжиманию одной рукой, с той разницей, что добавляется поперечное отягощение дальней рукой.

Выжимание на передней поверхности бедра. Оно проводится из того же положения, что и выжимание одной

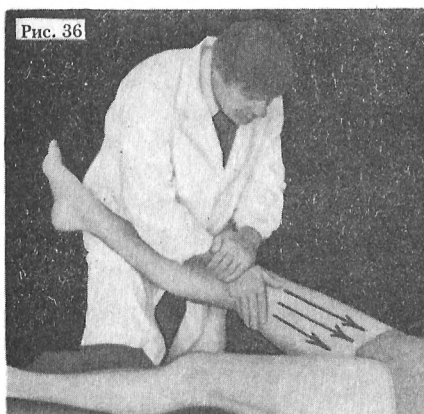


Рис. 36. Выжимание двумя руками на передней поверхности бедра

Рис. 37. Выжимание двумя руками на передней поверхности голени

Рис. 38. Выжимание обхватом на икроножной мышце

рукой. Каждая рука выполняет прием со «своей» стороны: ближняя с внутренней (дальняя отягощает), и наоборот (рис. 36).

Выжимание на передней поверхности голени. Массируемый лежит на спине, нога отведена, пятка спускается с кушетки, нога стопой фиксируется в одноименное бедро массажиста и пронируется. Выжимание проводится ближней рукой, дальняя отягощает ее поперек бугра большого пальца (рис. 37). Большой палец продвигается по большой берцовой мышце (с внутренней стороны голени), а четыре пассивно скользят по большой берцовой кости.

Выжимание основаниями двух ладоней. Этот прием чаще всего применяется на конечностях, как правило, с использованием мазей или мыла. Ладони устанавливаются на массируемый участок так, чтобы одна из них была выше (впереди), а вторая отставала. Во время выжимания мышца принимает зигзагообразную форму.

Выжимание обхватом. Оно применяется главным образом на конечностях. Массажист обхватывает конечность так, чтобы подушечки четырех пальцев обеих рук касались друг друга, а подушечки больших пальцев соединялись между собой. Выжимание всегда делается от дистального конца конечностей к проксимальному. Этот прием можно проводить со скручиванием мышц: одна кисть устанавливается несколько впереди другой, и они движутся навстречу друг другу — правая влево, левая вправо (одновременно продвигаясь в центростремительном направлении — рис. 38). При каждом последующем выжимании положение рук надо менять (то правая продвигается вперед, то левая). Выжимание обхватом особенно эффективно при выполнении его со спортивными растирками или в бане с мылом.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1. Выжимание всегда выполняется медленно.
2. При выжимании массируемые мышцы должны быть по возможности расслаблены, что достигается соответствующим исходным положением.
3. Для усиления действия приема его выполняют с отягощением.
4. Сила давления на ткани зависит от мышечной массы: чем она больше, тем сильнее должно быть давление.
5. Давление на ткани при выжимании не должно вызывать болевых ощущений у массируемого.
6. В спортивном массаже выжимание обычно делается перед разминанием или чередованием с разминанием.

РАЗМИНАНИЕ. ЕГО ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ, МЕТОДИКА И ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

Разминание является основным приемом во всех видах массажа. В спортивном массаже на него отводится в среднем до 60% времени общего сеанса массажа, а в восстановительном и разминочном — до 80%. Под влиянием разминания улучшается кровоснабжение не только массируемого участка, но и близлежащих участков. Это способствует энергичному рассасыванию патологических отложений и опорожнению

лимфатических сосудов. Разминание активизирует окислительно-восстановительные процессы, а также улучшает питание тканей.

Разминание является пассивной гимнастикой не только для мышц, но и для сосудов. Оно способствует возбуждению рецепторов мышечной ткани, сухожилий, связок, суставных сумок, фасций и надкостницы, благодаря чему создаются условия, которые изменяют состояние центральной нервной системы и периферического нервно-мышечного аппарата. Эти изменения зависят от характера проведения приема (глубины, силы, продолжительности), а также от функционального состояния мышц и организма в целом. Разминание широко применяют при функциональной недостаточности мышц, после тяжелой физической нагрузки, с целью снять мышечное напряжение, восстановить работоспособность. На центральную нервную систему разминание действует возбуждающе, причем возбуждение распространяется на весь организм в целом. Под действием разминания учащается дыхание, повышается температура тела, увеличивается число сердечных сокращений.

ВИДЫ РАЗМИНАНИЯ

Все приемы разминания по механическому воздействию подразделяются на две группы: 1) приемы, при выполнении которых мышечная ткань приподнимается от костного ложа и разминается кистью (кистями), 2) приемы, при выполнении которых мышечная ткань придавливается к костному ложу и разминается путем смещения ее в сторону.

Наиболее распространенными видами разминания являются: ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, двойное ординарное, продольное, одной рукой, двумя руками, щипцеобразное основанием ладони и др.

Ординарное разминание. Этому приему во всех видах массажа уделяется особое внимание. Если массажист хорошо владеет им, он, как правило, легко и правильно выполняет другие, более сложные, приемы. Ординарное разминание выполняется ладонной стороной кисти без участия подушечек пальцев (рис. 39).

Техника выполнения состоит как бы из пяти циклов. Первый цикл:

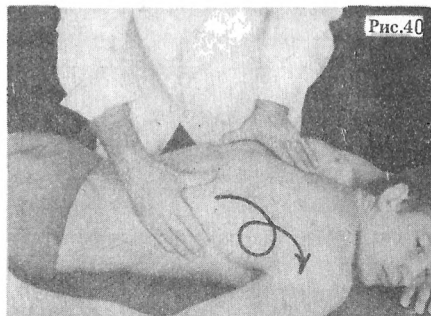
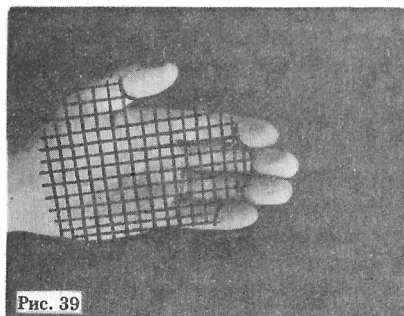


Рис. 39. Ординарное разминание ладонной поверхностью кисти (заштрихованной частью)

Рис. 40. Ординарное разминание на широчайшей мышце спины

кость с сильно отведенным большим пальцем накладывают поперек мышцы. Второй цикл: прямыми пальцами руки плотно обхватывают мышцу поперек так, чтобы между ладонью и мышцей не было просвета, и, сводя пальцы (большой «стремится» к четырем, а четыре — к большому), приподнимают ее. Третий цикл: вращательным движением смещают мышцу в сторону четырех пальцев до отказа. Четвертый цикл: не разжимая пальцев (важно не выпустить мышцу), возвращают кисть вместе с мышцей в исходное положение. Пятый цикл: в конце этого движения пальцы отпускают мышцу (но ладонь остается плотно прижатой к ней), кисть продвигается вперед, захватывает другой участок и начинает вновь первый цикл.

Этот прием обычно применяют в том случае, когда массаж должен быть не очень глубоким, не сильным — при болезненных ощущениях в мышцах, после длительного постельного режима и т. д.

Разминание на спине. Массируемый лежит на животе, голова на тыльной стороне кисти ближней руки, дальняя рука вдоль туловища. Кисть плотно накладывают на косые мышцы живота сбоку, рядом с гребнем подвздошной кости. Четыре пальца касаются кушетки, а большой отведен до предела и обращен вверх. Движение выполняется передним ходом до подмышечной ямки, причем большой палец выходит на дельтовидную мышцу, а четыре — под подмышечную ямку (рис. 40).

Разминание под углом лопатки. Для разминания под углом лопатки необходимо кисть свободной руки ладонью вверх подвести под плечевой сустав. Сначала выполняют 2—3 раза встряхивания и, убедившись, что в области лопатки мышцы расслаблены, устанавливают руку между широчайшей и длинной мышцами и делают ординарное разминание от гребня подвздошной кости. Как только рука подойдет к лопатке, свободной рукой приподнимают ее под плечевой сустав и надвигают на «рабочую» руку (рис. 41). После двух-трех движений лопатку опускают, а разминание продолжают выполнять до подмышечной ямки.

Разминание на шее и на трапециевидных мышцах. Голова лежит на скрещенных пальцах, подбородок слегка касается груди. Массажист встает перпендикулярно и кладет кисть на волосяной покров головы. Захватив мышцы шеи, рука продвигается вперед по трапециевидной мышце к плечевому суставу.

Разминание на руке. Рука расположена вдоль туловища. Массажист сидит или стоит перпендикулярно, кисть устанавливается у локтевого сустава. Захватив двуглавую и трехглавую мышцы, выполняют разминающие движения до подмышечной ямки.

Затем массажист разминает сгибатели кисти и пальцев (от кисти до локтевого сустава).

При разминании на наружном участке плеча рука массируемого переносится вперед. Ординарное разминание выполняется на трехглавой и дельтовидной мышцах (рис. 42).

Ординарное разминание на плече выполняется и в других положениях:

1) массируемый лежит на животе, массажист сидит на кушетке на уровне головы, массируемую руку кладет плечом поперек своего бедра (кисть свисает);

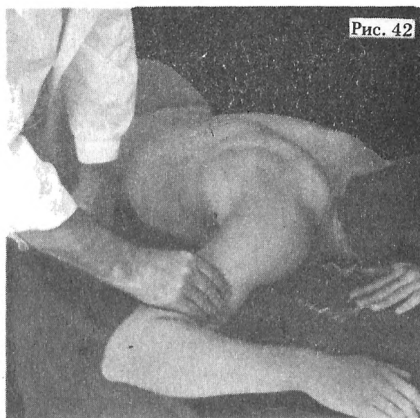
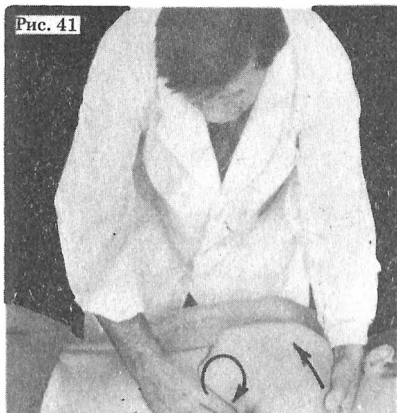


Рис. 41. Ordinary massage under the scapular angle

Рис. 42. Ordinary massage on the outer part of the shoulder

Рис. 43. Ordinary massage on the three-headed and deltoid muscles

2) массажист ближней рукой держит под локтевой сгиб руку массируемого, а дальней выполняет прием на трехглавой и дельтовидной мышцах (рис. 43);

3) массируемый лежит на животе, рука перед головой. Массажист стоит у изголовья и правой рукой проводит ordinary massage на левом плече, и наоборот.

Разминание на ягодичных мышцах. Массажист устанавливает кисть у ягодичной складки. Разминание делается по внутреннему, среднему и наружному участкам в направлении к паховым лимфатическим узлам.

Разминание на задней поверхности бедра. Массажист сидит или стоит, кисть с широко разведенными пальцами устанавливает у коленного сустава с внутренней стороны бедра, а другой рукой упирается в область таза, чтобы не было перемещения и вращения тела. Захватив прямыми пальцами мышцу, делает разминание до ягодичной складки, а затем на среднем и наружном участках.

Разминание на задней поверхности голени. Прием проводится в нескольких положениях:

1) массируемый лежит на животе, голень на валике. Массажист сидит или стоит перпендикулярно и выполняет разминание по одному или двум участкам (в зависимости от величины мышц);

2) массажист стоит на уровне голени, продольно дальней рукой фиксирует голень под углом $45-90^\circ$, а ближней разминает мышцу от пятки до подколенной ямки;

3) массируемый лежит на спине, нога согнута в коленном суставе, стопа стоит на кушетке под бедром сидящего на ней массажиста. Он кладет ближнюю руку на колено массируемого (с целью фиксации), а дальней делает разминание на задней части голени 2—3 раза, затем меняет положение рук.

Разминание грудных мышц. Прием выполняется в двух исходных положениях:

1) массируемый лежит на спине, массажист стоит перпендикулярно. Рукой, ближней к голове массируемого, поднимает за кисть его дальнюю руку на 1—2 см от кушетки, а свободной рукой делает разминание грудной мышцы по двум-трем линиям от реберной дуги к подмышечной ямке (рис. 44).

2) массируемый сидит, ближняя рука в упоре сзади, а дальняя, согнутая в локтевом суставе, на одноименном бедре. Массажист, стоя сбоку, одну руку кладет сзади на пояс верхних конечностей ближе к дальней руке массируемого, как бы поддерживая его, а другой рукой делает разминание дальней грудной мышцы снизу вверх к подмышечной ямке (рис. 45). Правую грудную мышцу массируют левой рукой, и наоборот.

Разминание на передней поверхности бедра. Массируемый сидит, упираясь руками сзади в кушетку, массажист стоит продольно лицом к лицу. Дальнюю руку он подводит под подколенную ямку и несколько супинирует бедро, а ближней (передним ходом) делает разминание внутренней части бедра от коленного сустава до паховой области (рис. 46). Этой же рукой разминает и среднюю часть бедра. Затем меняет положение рук и дальней рукой продолжает разминать наружную часть бедра от коленного сустава до передней верхней ости гребня подвздошной кости.

Двойной гриф. Это глубоко действующий прием. Он применяется на крупных и сильно развитых мышцах, на широчайшей мышце спины, на плече и предплечье (сгибателях кисти), ягодичных мышцах, задней поверхности бедра, икроножных, грудных мышцах в тех же исходных положениях, что и ординарное разминание. На передней поверхности бедра двойной гриф проводится в положении стоя перпендикулярно по трем участкам: внутреннему, среднему, наружному. Техника выполнения двойного грифа такая же, как и ординарного разминания. Разница заключается в том, что при двойном грифе одна рука отягощает другую с целью усилить действие приема (рис. 47) Для этого нужно положить кисть одной руки на кисть другой так, чтобы четыре пальца массирующей руки были под четырьмя пальцами отягощающей руки, а большой над большим.

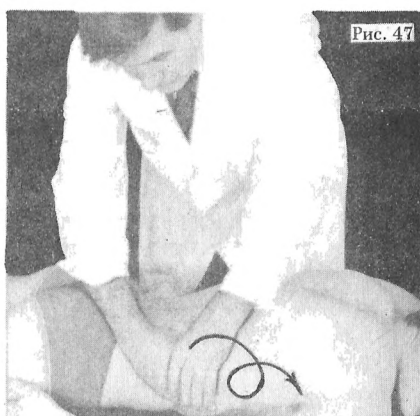
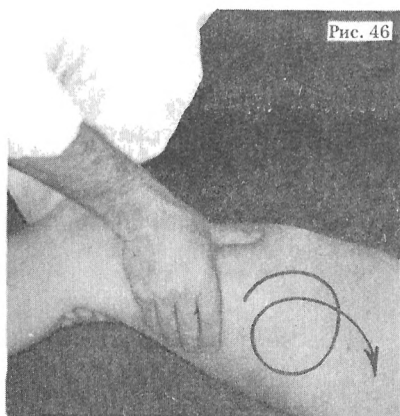
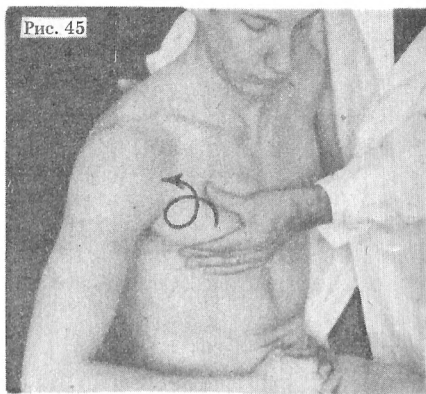
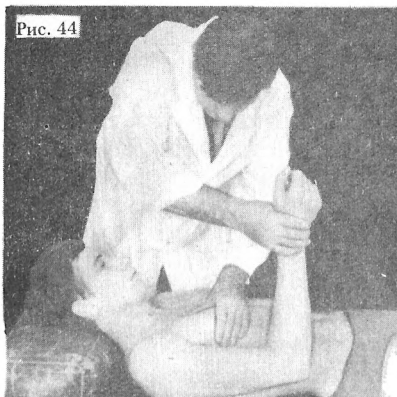


Рис. 44. Ординарное разминание на большой грудной мышце в положении лежа

Рис. 45. Ординарное разминание на большой грудной мышце в положении сидя

Рис. 46. Ординарное разминание на передней поверхности бедра

Рис. 47. Разминание двойной гриф

Двойное кольцевое разминание. Этот прием является наиболее распространенным в практике спортивного, лечебного и гигиенического массажа. На него отводится до 60% времени, положенного на разминание. Он применяется на всех участках тела и мышцах, за исключением плоских мышц, поскольку их нельзя оттянуть вверх. Техника выполнения двойного кольцевого разминания следующая: массажист стоит или сидит, руки устанавливает поперек массируемого участка на ширине кисти друг от друга так, чтобы четыре пальца обеих рук были с одной стороны, а большие пальцы с другой. Локти слегка разведены в стороны. Плоттно обхватив мышцу двумя руками (пальцы обязательно прямые!), массажист за счет сведения пальцев приподнимает мышцу, сдвигает и смещает ее одной рукой от себя

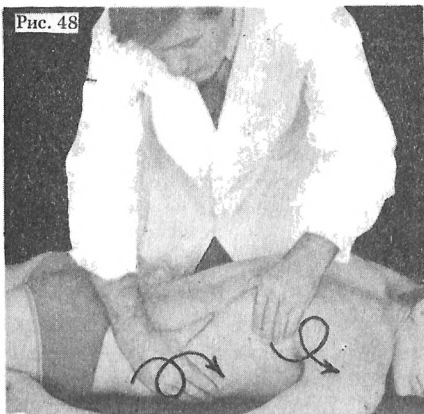


Рис. 48. Двойное кольцевое разминание на широчайшей мышце спины

это значит, что разминание выполняется неправильно.

Разминание на широчайших мышцах спины. Массируемый лежит на животе, дальняя рука вытянута вдоль тела. Массажист плотно накладывает кисти на косые мышцы живота (четыре пальца обеих рук должны касаться кушетки на всем пути до подмышечной ямки). Захватив и приподняв их, смещает то вверх, то вниз, при этом одна рука продвигается к подмышечной ямке обратным ходом, а другая передним ходом (см. рис. 48). Как только первая рука коснется подмышечной ямки, ее убирают, а вторая заканчивает разминание.

Разминание на шее трапецевидных мышц. Массируемый лежит на животе, лоб — на кистях рук. Разминание начинается около нижней кромки волос и направлено вниз до плечевого сустава.

Разминание на руке. Двойное кольцевое разминание на руке выполняется из положений, показанных на рис. 49 и 50.



Рис. 49. Двойное кольцевое разминание на трехглавой и дельтовидной мышцах плеча

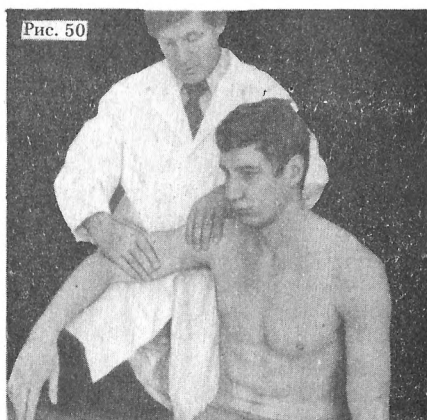


Рис. 50. Двойное кольцевое разминание на наружном участке плеча

Разминание на ягодичных мышцах. Массируемый лежит на животе. При большом объеме мышц разминание делается по двум-трем участкам по направлению к паховым лимфатическим узлам.

Разминание на задней поверхности бедра. Прием выполняется из того же исходного положения и по тем же участкам, что и ординарное разминание. Когда рука, идущая обратным ходом, доходит до ягодичной складки и прекращает движение, заканчивает его рука, идущая передним ходом.

Разминание на икроножных мышцах. Массируемый лежит на животе, голени на валике. Массажист стоит сбоку от массируемого, накладывает руки поперек мышцы около верхнего края ахиллова сухожилия, приподнимает ее и делает разминающие движения по направлению к подколенной ямке, как бы передавая мышцу из руки в руку (рис. 51). Дойдя до подколенной ямки, рука, которая движется обратным ходом, приподнимается, и разминание заканчивает другая рука, которая движется передним ходом. Если икроножная мышца большая, ее массируют по двум участкам — вначале внутреннему, а затем наружному.

Разминание на грудных мышцах. Массируемый лежит на спине, мышцу массируют по направлению к подмышечной ямке (область соска не разминают) (рис. 52).

Разминание на мышцах живота. Массируемый лежит на спине, ноги согнуты в коленных суставах, руки опущены вдоль туловища или лежат на груди. Двойное кольцевое разминание начинают с верхнего отдела живота. Массажист устанавливает руки поперек прямых мышц, одну на реберной дуге, другую ниже. Захватив мышцы, выполняет движение сверху вниз до лобковой кости (рис. 53), заканчивая его рукой, идущей передним ходом. После этого руки переносятся на косые мышцы живота, расположенные сбоку. Разминание проводится вверх по боковой поверхности туловища до подмышечной ямки.

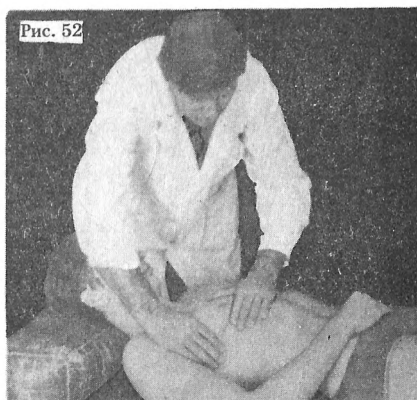
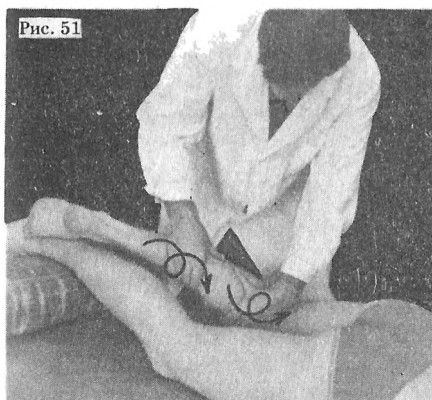


Рис. 51. Двойное кольцевое разминание на икроножной мышце

Рис. 52. Двойное кольцевое разминание на грудной мышце

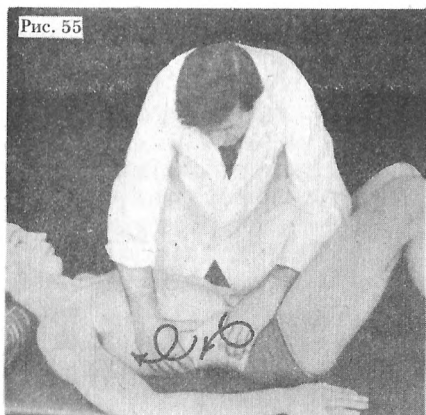
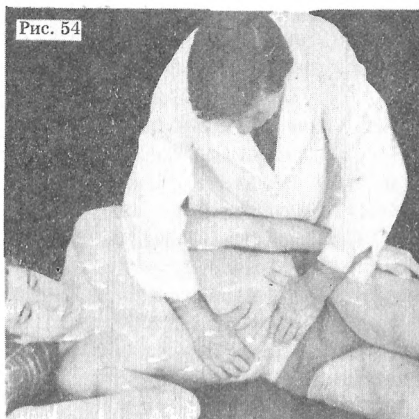
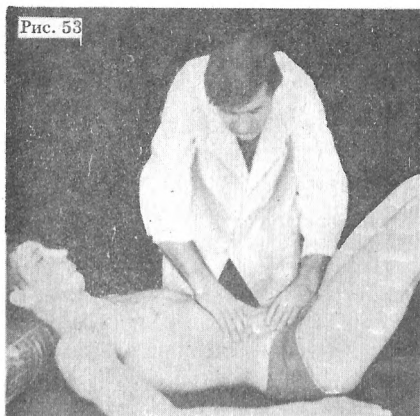


Рис. 53. Двойное кольцевое разминание на прямых мышцах живота в положении лежа на спине

Рис. 54. Двойное кольцевое разминание на прямых мышцах живота в положении лежа на боку

Рис. 55. Двойное кольцевое разминание на косых мышцах живота

Рис. 56. Двойное кольцевое разминание на передней поверхности бедра

Двойное кольцевое разминание на животе можно делать и в положении массируемого лежа на боку с согнутыми ногами. Массажист стоит со стороны спины и производит разминание прямых мышц живота сверху от мечевидного отростка вниз (рис. 54), а косых мышц живота снизу вверх (рис. 55).

Разминание на передней поверхности бедра. Этот прием проводится в положении массируемого сидя в упоре сзади. Массажист стоит или сидит сбоку от массируемого и выполняет двойное кольцевое разминание по трем участкам (рис. 56). Дойдя до паховой области, рука идущая обратным ходом, приподнимается,

а заканчивает разминание рука, идущая передним ходом, на среднем или наружном участке бедра.

Продольное разминание. Этот прием выполняется на длинных мышцах в продольном направлении двумя руками. Массажист стоит продольно и накладывает обе кисти ладонной поверхностью на массируемую мышцу так, чтобы большие пальцы касались друг друга, а остальные четыре были сбоку. Надавив на мышцу подушечкой большого пальца правой руки, он смещает мышцу вправо от левого большого пальца, затем то же самое делает левым пальцем (правый большой палец в это время, описав круг, возвращается в исходное положение и продвигается на 2—4 см вперед). Таким образом, большие пальцы поочередно находятся впереди, а четыре пальца поддерживают мышцу с боков и являются как бы опорой для больших пальцев и одновременно придавливают к ним мышцу (рис. 57). Так постепенно мышца разминается по всей длине. Этот прием выполняют по трем-шести (в зависимости от величины мышцы) линиям.

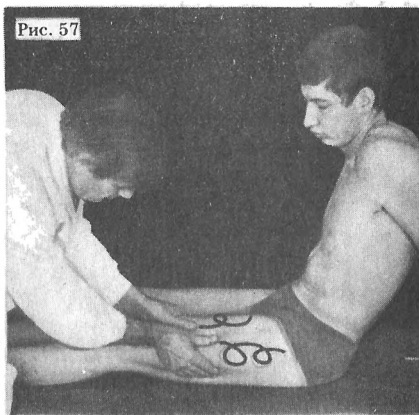


Рис. 57. Продольное разминание на бедре

Разминание на руке. Массируемый лежит на животе, лоб на кисти дальней руки, лицо повернуто в противоположную сторону от массируемой руки, которая вытянута вдоль туловища. Массажист стоит продольно. Руки накладывает у локтевого сустава и выполняет разминание по двум линиям на трехглавой мышце и по двум линиям на двуглавой, обходя срединную борозду, где проходят крупные сосуды и нервные стволы.

Разминание на внутреннем участке предплечья выполняется аналогично, число движений зависит от величины мышц.

Разминание на внешнем участке плеча выполняется, когда рука предплечья лежит перед головой. Массажист из положения продольно разминает наружную часть плеча и дельтовидную мышцу по трем-четырем линиям, по направлению от локтевого сустава до плечевого.

Разминание на задней поверхности бедра. Массируемый лежит на животе, ноги стопами на валике или поднятой части кушетки. Массажист накладывает руки на внутренний участок бедра у коленного сустава и проводит продольное разминание по 2 раза на внутреннем, среднем и наружном участках до ягодичной складки.

Разминание на икроножной мышце выполняется в таком же порядке по трем-четырем линиям.

Разминание на передней поверхности бедра. Массируемый сидит, руки в упоре сзади. Массажист, стоя продольно, разминает по двум линиям на внутреннем участке (нога при этом слегка супинируется), на среднем (нога лежит обычно) и на внешнем (нога в положении пронации).

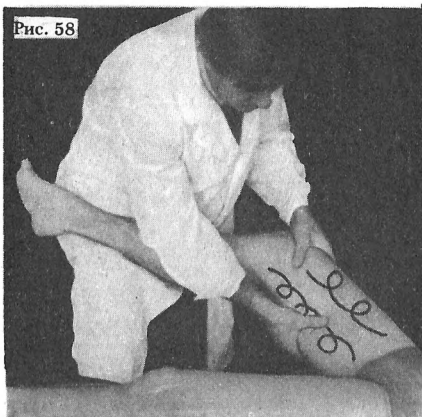


Рис. 58. Двойное ordinarilyе разминание на бедре

Двойное ordinarilyе разминание. Этот прием проводится только на бедре и на плече. Эффективность его объясняется тем, что с его помощью разминают сразу все мышцы передней и задней поверхностей бедра (или плеча). Для получения одинакового эффекта двойное кольцевое разминание нужно проводить в 2 раза дольше.

Двойное ordinarilyе разминание можно с успехом выполнять и в тренировочном костюме (или другой спортивной одежде), что очень важно в спортивной практике, особенно в таких видах спорта, как лыжные гонки, конькобежный и т. п.

Разминание на мышцах бедра. Массируемый лежит на спине, под головой валик. Массажист ставит ближнее колено на кушетку на уровне голеностопного сустава. Нога массируемого приподнята и ахилловым сухожилием лежит на бедре массажиста в области паха, колено супинировано. Массажист кладет кисти на бедро массируемой ноги несколько выше коленного сустава так, чтобы кисть ближней руки была на заднем участке, а дальней на переднем, и поочередно то ближней, то дальней рукой смещает мышцы в сторону мизинца, продвигаясь к паховой области (рис. 58).

Этот прием особенно эффективен, когда необходимо восстановить работоспособность в короткое время, например в промежутках между нагрузками или перед стартом, с целью подготовить мышцы к работе.

Разминание на мышцах плеча. Массируемый лежит на животе, голова на кисти свободной руки, под стопами валик. Массажист стоит перпендикулярно на уровне плечевого сустава. Массируемая рука отведена в сторону, и массажист фиксирует ее ногами в области предплечья или кисти. Он накладывает кисти у локтевого сустава и разминает мышцы плеча: одной рукой трехглавую и дельтовидную, а другой двуглавую.

Двойное ordinarilyе разминание применяют и в положении массируемого сидя. Массажист становится лицом к массируемому, ставит ногу, согнутую в колене, на скамейку, кладет на бедро предплечье массируемой руки и выполняет прием до локтевого сустава вверх, захватывая и дельтовидную мышцу.

Разминание одной рукой. Массажист стоит продольно. Кисть накладывается на массируемый участок тела так, чтобы большой палец располагался вдоль него, а четыре пальца по диагонали. Четыре пальца расслаблены и пассивно скользят по мышце (на небольших участках, например на предплечье, они будут служить опорой для большого пальца), большой палец подушечкой надавливает на нее, одновременно круговым движением смещая ее в сторону четырех пальцев, затем возвращается вместе с мышцей в исходное положение, слегка

приподнимается, передвигается по коже на 2—4 см вперед и снова повторяет описанные движения.

Разминание на мышцах спины. Массируемый лежит на животе, дальняя рука вытянута вдоль туловища, ближняя тыльной стороной кисти подложена под голову. Массажист стоит продольно, ближнюю руку кладет на поясничную область так, чтобы большой палец лежал на начальной части

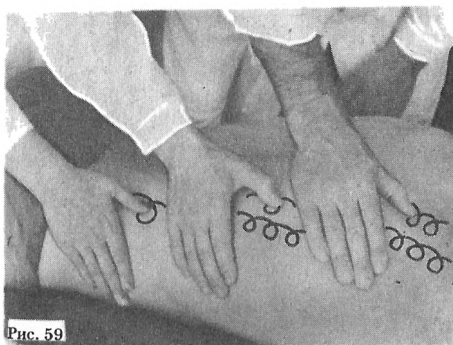


Рис. 59. Разминание одной рукой на спине

длинной мышцы вдоль позвоночного столба, а четыре были слегка отведены в сторону. Надавливая на длинную мышцу, большой палец совершает круговые вращательные движения в сторону четырех пальцев, одновременно продвигаясь вверх до шеи (рис. 59). Затем кисть возвращается к пояснице, подушечкой пальца устанавливается несколько ниже и выполняет разминание на новом участке. И так по нескольким линиям (5—7), пока рука не коснется кушетки. Число вращений зависит от длины спины (примерно 9—12).

Разминание на шейных и трапециевидных мышцах. Массируемый лежит на животе, голова на тыльной стороне скрещенных кистей рук. Массажист стоит со стороны головы массируемого. Правой рукой разминают левую сторону шеи по трем-четырем линиям от волосистой части вниз к трапециевидной мышце и до плечевого сустава.левой рукой разминают правую сторону шеи.

Разминание на ягодичных мышцах. Массируемый лежит на животе. Дальняя ягодичная мышца разминается большим пальцем ближней руки. Разминание проводится по трем-четырем линиям от ягодичной складки вверх и в сторону кушетки к паховой области.

Разминание на задней поверхности бедра. Массируемый лежит на животе, голени на валике. Массажист стоит продольно на уровне голени. Ближней рукой он фиксирует ахиллово сухожилие, дальней проводит разминание подушечкой большого пальца на внутреннем участке от коленного сустава к ягодичной мышце по четырем-шести линиям. Затем массажист меняет положение рук: дальней рукой фиксирует ягодичную мышцу, а ближней выполняет разминание на наружном участке бедра по двум-трем линиям. Во время проведения разминания большой палец движется продольно, а четыре скользят пассивно по диагонали.

Разминание на задней поверхности голени. Массажист стоит продольно на уровне голени. Дальней рукой поднимает ближнюю голень, поддерживая ее под голеностопный сустав, а ближней делает разминание от ахиллова сухожилия до подколенной ямки по трем-четырем линиям (рис. 60). Затем меняет положение рук:

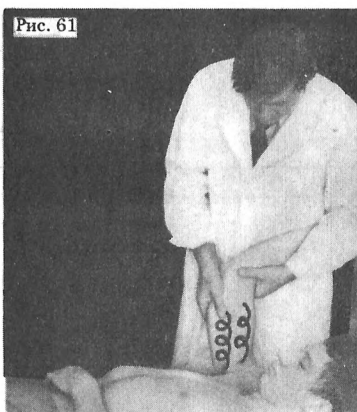
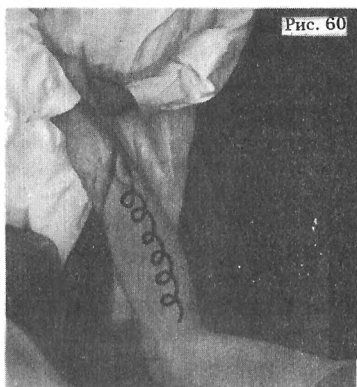


Рис. 60. Разминание одной рукой на икроножной мышце

Рис. 61. Разминание одной рукой на внутреннем участке плеча

ближней фиксирует голень, а дальней разминает внешний участок по другим трем-четырем линиям.

Разминание на грудных мышцах. Прием выполняется в положении массируемого лежа на спине. Массажист стоит продольно и своей дальней рукой поддерживает руку массируемого за кисть, ближней рукой делает разминающие движения 2 раза под соском и 3 над соском в направлении подмышечной ямки, обходя сосковую область.

Разминание на руке. Прием выполняется в пяти положениях (3 на плече и 2 на предплечье). Массируемый лежит на спине. Начинают массаж с трехглавой и двуглавой мышц, т. е. внутреннего участка.

1. Массажист встает продольно на уровне головы лицом к ногам. Ближней рукой берет массируемую руку под локтевой сгиб и отводит ее, а кисть фиксирует своим ближним плечом, прижимая к боку. Разминание выполняет дальней рукой, вначале по трехглавой мышце 2—3 раза (рис. 61), затем по двуглавой 2—3 раза.

2. Массажист встает перпендикулярно. Ближнюю руку переносит под локтевой отросток массируемой руки, а дальней рукой выполняет прием по трем-четырем линиям от локтевого сустава до плечевого.

3. Массажист стоит продольно лицом к лицу на уровне груди. Ближней

рукой фиксирует руку массируемого: кистью — за локтевой сгиб, а предплечьем — прижимая кисть к своему боку. Локоть массируемой руки отведен вперед. Разминание выполняется дальней рукой по трехглавой и дельтовидной мышцам от локтевого сустава до плечевого по трем-четырем линиям.

Чаще всего дельтовидная мышца массируется отдельно по четырем-шести линиям.

4. Массируемый лежит на спине. Массажист стоит продольно лицом к лицу на уровне живота и своей дальней рукой фиксирует предплечье массируемой руки за кисть под углом 45° (локоть упирается в кушетку), а ближней разминает сгибатели кисти по трем-четырем линиям от лучезапястного сустава до локтевого.

5. Массажист меняет положение рук — ближней фиксирует массируемую руку, а дальней массирует внешний участок предплечья по трем-четырем линиям.

В практике массажа в первых четырех положениях нередко применяют и другие приемы разминания, в частности обычные.

Разминание на передней поверхности бедра. Массируемый лежит на спине, нога на бедре массажиста, который ставит свое колено на кушетку. Внутренний участок массажист разминает ближней рукой, наружный — дальней по трем-четырем линиям. Движение направлено от коленного сустава вверх.

Разминание на передней поверхности голени. Массируемый лежит на спине. Нога согнута в колене, пятка плотно стоит на кушетке, стопа упирается в бедро массажиста, сидящего на ее краю. Поддерживая дальней рукой колено, массажист большим пальцем ближней руки делает разминание берцовых мышц, постепенно поднимаясь вверх, остальные четыре пальца скользят по большой берцовой кости (рис. 62).

Разминание двумя руками. Техника выполнения этого приема аналогична разминанию одной рукой, а методика (исходное положение, порядок смены рук, форма отягощения и т. п.) аналогична методике выполнения выжимания двумя руками.

Отличие от разминания одной рукой состоит в том, что действие разминающего пальца усиливается отягощением. Оно производится краем (ребром) ладони в ногтевую фалангу (рис. 63), а в ряде случаев четырьмя пальцами (рис. 64). При отягощении следует не только усиливать давление на подушечку пальца, но и помогать вращать его в сторону приведения (к четырем пальцам).

Двойное кольцевое комбинированное разминание. Этот прием эффективный, мягкий, проводится на круглых мышцах. Его с успехом применяют и с растирками, и в условиях бани. Выполнение двойного кольцевого комбинированного разминания близко по методике и технике к двойному кольцевому разминанию. Оба приема выполняются в одном и том же исходном положении. Отличие первого состоит в следующем: когда одна кисть делает обычное разминание передним ходом, другая движется обратным ходом и основанием ладони (большой палец прижат к указательному) разминает мышцу (рис. 65). Рука, идущая обратным ходом, например при разминании на задней поверхности бедра, дойдя до ягодичной складки, убирается, а заканчивает движение рука, идущая передним ходом.

Щипцеобразное разминание. Этот прием выполняется на плоских мышцах, которые нельзя приподнять от костного ложа (длинных мышцах спины, мышцах передней поверхности голени и мышцах тыльной поверхности предплечья). Он выполняется из перпендикулярного положения. Четыре пальца каждой руки надо свести вокруг большого пальца и установить подушечками на мышцу под углом 45—60°. Кисти должны располагаться на расстоянии 3—4 см друг от друга. Затем надо надавить на мышцу, одновременно вращая кисти в разные стороны (правую вправо, левую влево) так, чтобы они смещались вместе с кожей (рис. 66).

Вначале этот прием надо выполнять пунктирно (сделав вращающее разминание на одном участке мышц, перенести кисти на 2—3 см выше и повторить его). Позже можно делать его непрерывно, но для этого надо основания кистей (в области бугров больших пальцев) свести, чтобы при движении они могли служить опорой. При про-

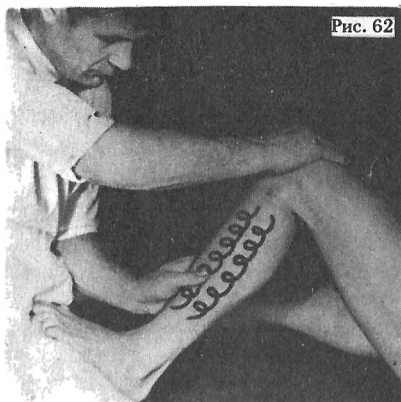


Рис. 62

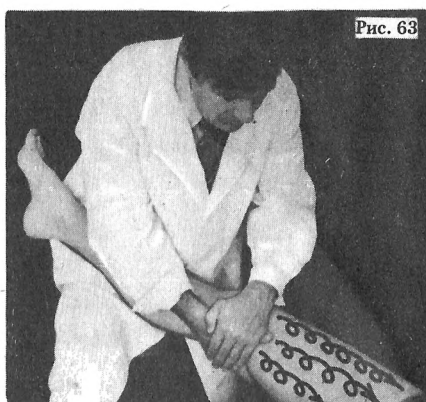


Рис. 63

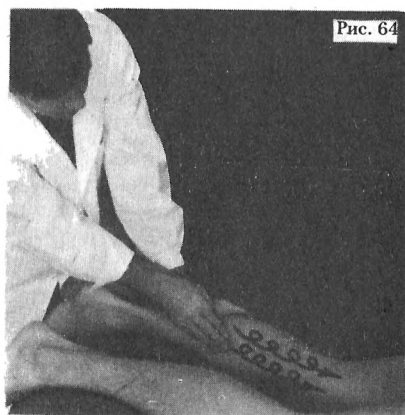


Рис. 64

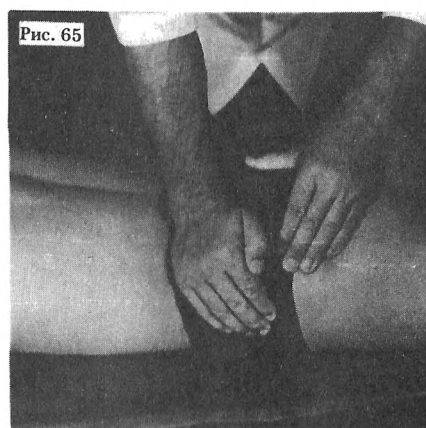


Рис. 65

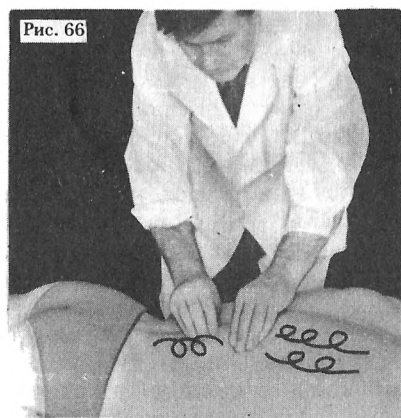


Рис. 66

Рис. 62. Разминание одной рукой на внешнем участке голени

Рис. 63. Разминание двумя руками на внутреннем участке бедра

Рис. 64. Разминание двумя руками на внутреннем участке икроножной мышцы

Рис. 65. Двойное кольцевое разминание на ягодичной мышце

Рис. 66. Щипцеобразное разминание на длинных мышцах спины

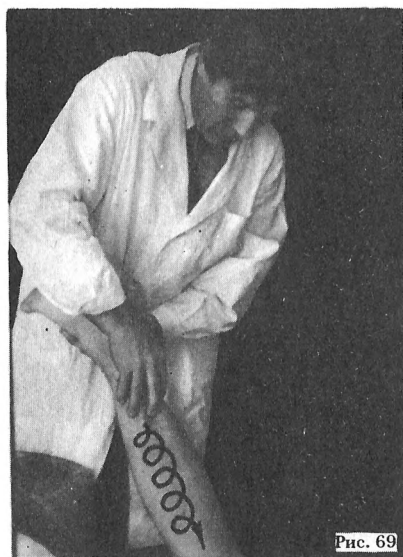
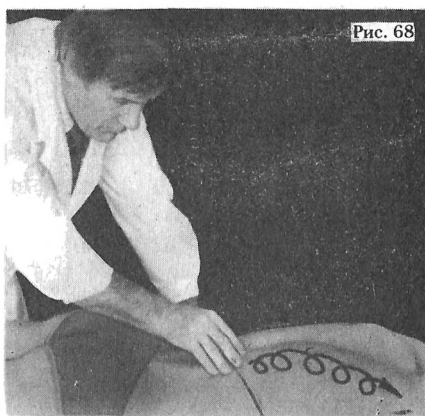
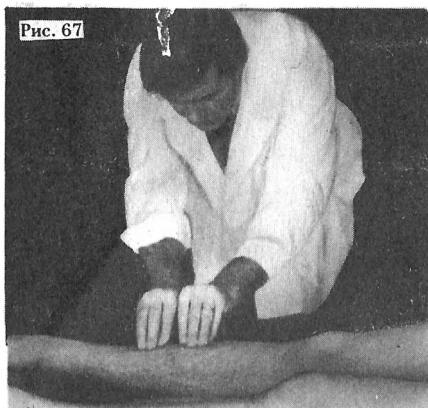


Рис. 67. Шипцеобразное разминание на передней поверхности голени

Рис. 68. Разминание подушечками четырех пальцев на длинных мышцах спины

Рис. 69. Разминание подушечками четырех пальцев на икроножной мышце

ведении шипцеобразного разминания следует обратить внимание на то, чтобы вращались только пальцы, а не кисть. Тем более в разминании не должны участвовать предплечье и плечи.

Разминание на длинных мышцах спины. Массируемый лежит на животе, под голенью валик, дальняя рука вытянута вдоль туловища. Голова лежит на ближней руке лицом к

массажисту. Подушечки всех пальцев устанавливаются на длинной мышце спины в области поясницы (см. рис. 66), основания кистей прижаты друг к другу, а четыре пальца каждой руки на 3—4 см удалены друг от друга. Движение выполняется до шеи по трем-четырем линиям (рука, коснувшаяся шеи, убирается, а вторая продолжает разминать).

Разминание на разгибателях кисти. Массируемый лежит на животе. Рука расположена перед лицом. Массажист сидит или стоит продольно. Подушечки пальцев продольно устанавливаются у кисти, разминание проводится вверх до локтевого сустава по двум-трем линиям.

Разминание на передней поверхности голени. Массируемый лежит на спине, массажист сидит или стоит напротив. Подушечки пальцев устанавливаются у голеностопного

сустава и выполняют шипцеобразное разминание до коленного сустава (рис. 67) по трем-четырем линиям.

Разминание подушечками четырех пальцев. В отличие от других приемов разминания этот прием применяется как на плоских мышцах (длинных мышцах спины, переднеберцовых и др.), так и на крупных группах мышц (икроножной, четырехглавой и др.). На плоских мышцах пальцы должны быть сомкнуты (рис. 68), а на крупных несколько разведены и слегка согнуты во всех фалангах, причем ногтевые фаланги должны быть перпендикулярны по отношению к массируемой мышце (рис. 69).

Этот прием проводится и с отягощением, которое выполняется подушечками пальцев свободной кисти вдоль разминающей кисти (указательный палец отягощает мизинец, а мизинец — указательный; большой палец разминающей руки прижат к указательному, а большой палец отягощающей руки накладывается сбоку мизинца). Отягощение можно выполнять и всей кистью, которая устанавливается поперек средних фаланг пальцев. Причем она не только отягощает (усиливает действие), но и сжимает разминающие пальцы и помогает им вращаться в сторону мизинца.

Этот прием с успехом применяется как при сухом массаже, так и в комплексе с растирками, маслами, мылом.

Разминание подушечками четырех пальцев выполняют стоя продольно.

Разминание фалангами согнутых пальцев. Четыре пальца должны быть слегка сжаты в кулак. Прием выполняется тыльной стороной средних фаланг и суставами между средними и ногтевыми фалангами. Мышца придавливается ими к костному ложу и смещается в сторону мизинца, а большой палец при этом, упираясь в массируемый участок, помогает фиксировать кисть и передвигаться вперед (рис. 70). Разминание выполняется из положения стоя продольно. Этот прием очень жесткий; он выполняется, когда необходимо проникнуть в глубь мышцы. Его можно выполнять и с отягощением (рис. 71), и двумя руками. Разминание фалангами согнутых пальцев двумя руками на плоских мышцах, например на длинных мышцах спины (рис. 72), на переднеберцовых мышцах, на предплечье, выполняется из положения стоя перпендикулярно, а на таких участках, как бедро, — из положения стоя продольно. Причем кисти устанавливаются друг от друга на расстоянии то 2—3, то 5—8 см. Вращение фаланг каждой руки выполняется в свою сторону и поочередно.

Кругообразное разминание основанием ладони. Прием выполняется как на крупных мышцах (ягодичной, большой грудной, четырехглавой бедра и др.), так и на плоских (длинной мышце спины, переднеберцовых и др.). Его с успехом применяют и в сухом массаже, и в бане, а также с растирками и мазями. Кругообразное разминание основанием ладони можно проводить одной рукой (рис. 73), двумя руками (рис. 74), а также с отягощением. Кисть ладонной поверхности накладывается на массируемую мышцу и основанием ладони разминает ее, смещая круговым движением в сторону мизинца (пальцы, слегка согнутые, скользят пассивно, продвигаясь вперед).

Если этот прием выполняют двумя руками (техника выполнения та же, но применяется он чаще на плоских мышцах), то правую надо

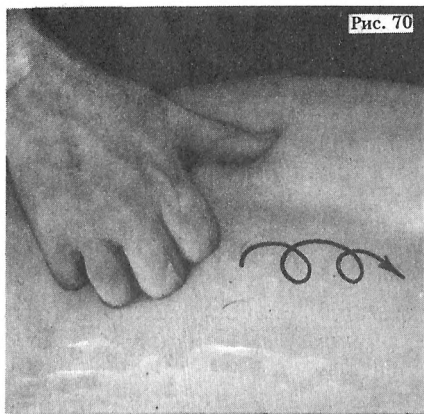


Рис. 70

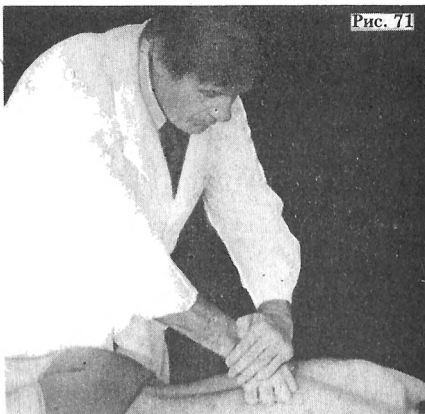


Рис. 71

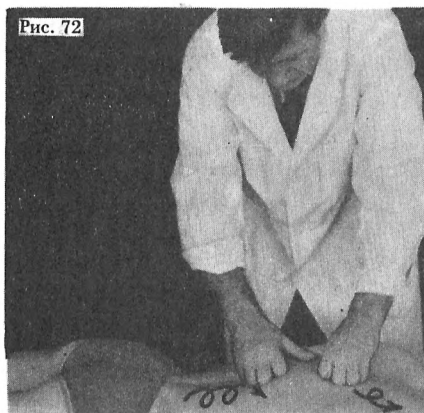


Рис. 72

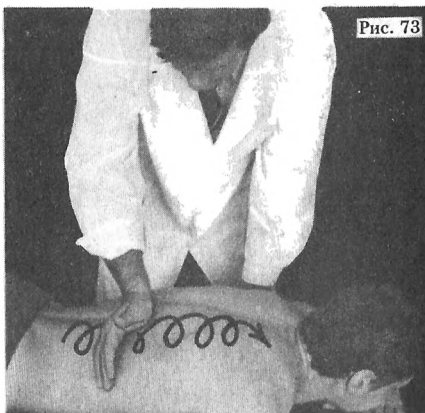


Рис. 73

Рис. 70. Разминание фалангами согнутых пальцев одной руки на длинных мышцах спины

Рис. 71. Разминание фалангами пальцев с отягощением

Рис. 72. Разминание фалангами пальцев обеих рук

Рис. 73. Кругообразное разминание основанием ладони одной рукой

смещать вправо, а левую влево. Кисти должны находиться на расстоянии 4—7 см друг от друга. Массажист стоит перпендикулярно.

Разминание основанием ладони с перекатом. Прием называется так потому, что выполняется поочередно то бугром большого пальца (рис. 75), то краем ладони со стороны мизинца (рис. 76). Этот прием применяется на всех мышцах, легко дозируется по силе.

Кисть устанавливается продольно, четыре пальца слегка приподняты и согнуты в суставах. Разминание начинают бугром большого пальца, сдвигая кисть в сторону большого пальца. Затем кисть смещают в сторону мизинца (бугор большого пальца приподнимается от массируемого участка), и разминание продолжают выполнять основанием ладони со стороны мизинца. Сделав круговое движение,

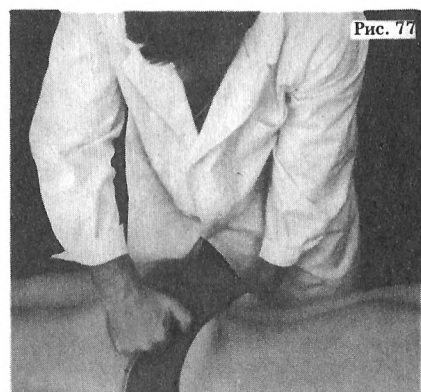


Рис. 74. Кругообразное разминание основанием ладони двумя руками

Рис. 75. Разминание основанием ладони с перекатом (бугром большого пальца)

Рис. 76. Разминание основанием ладони с перекатом (краем со стороны мизинца)

Рис. 77. Разминание гребнями кулаков на ягодичной мышце

кисть возвращается в исходное положение перекатом от бугра мизинца к бугру большого пальца.

Разминание гребнями кулаков. Этот прием выполняется одной рукой и двумя. Чаще всего его применяют на сильных и крупных мышцах, когда необходимо проникнуть в глубину массируемого участка. Для проведения этого приема пальцы надо сжать в кулак и разминать мышцу гребнями кулака, образованными фалангами (рис. 77); Вращение должно выполняться в сторону мизинца. Разминание можно делать спиралевидно или кругообразно. Для выполнения приема двумя кулаками необходимо одной рукой захватить большой палец другой руки. Это не дает кулакам разъединяться и поэтому позволяет более энергично проводить прием. При разминании вращение кулаков производится то в одну, то в другую сторону. Разминание гребнями кулаков можно выполнять и в прямолинейном направлении короткими

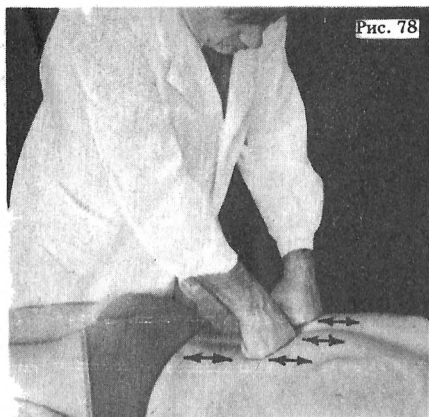


Рис. 78

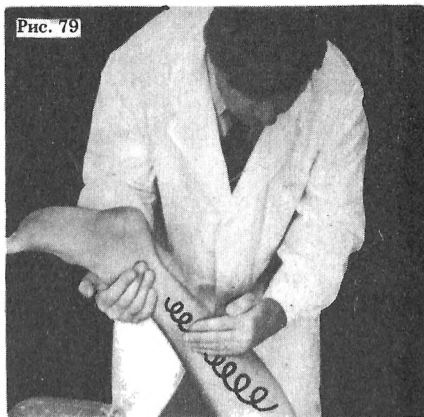


Рис. 79

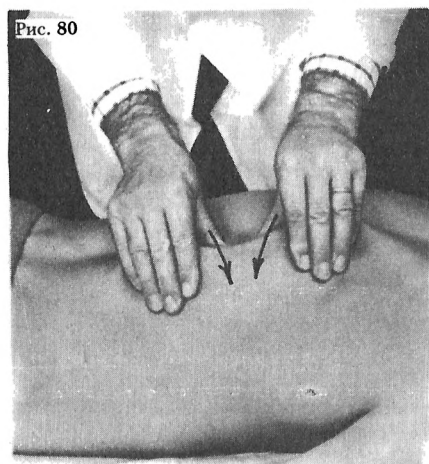


Рис. 80

Рис. 78. Разминание гребнями кулаков на спине

Рис. 79. Разминание ребром ладони на икроножной мышце

Рис. 80. Сдвигание на длинных мышцах спины

(3—4 см) штрихами (рис. 78). Данный прием применяется на всех мышцах как при сухом массаже, так и с растирками и мазями.

Разминание ребром ладони. Кисть устанавливается поперек массируемой мышцы, и разминание проводится путем смещения ее в сторону переднего или обратного хода кисти (рис. 79). В отличие от других приемов разминания этот прием применяется как на крупных мышцах (икроножной, четырехглавой и др.), так и плоских (длинной мышце спины, переднеберцовой, разгибателях кисти и др.).

По аналогичной методике проводится и разминание предплечья. Особенно эффективен этот прием на крупных мышцах у спортсменов, имеющих большой вес тела.

Сдвигание. Этот прием применяется главным образом на длинных мышцах спины. Прием называется так потому, что массируемая мышца сдвигается в сторону от естественного положения. Массажист стоит перпендикулярно. Большие пальцы устанавливаются на уровне остистых отростков позвонков на расстоянии 2—3 см друг от друга и плавным давлением смещают мышцу вперед от себя (рис. 80).

1. Разминание следует выполнять медленно, плавно, без резких рывков, не перекручивая мышцу, не причиняя боли.

2. Чтобы выработать у массируемого привычку к разминаниям, первые сеансы следует проводить более поверхностно, постепенно увеличивая глубину и силу воздействия приема (хороший эффект дает упражнение на своих мышцах).

3. При разминании мышца оттягивается от костного ложа или придавливается к нему.

4. Разминание является основным приемом массажа мышц. В связи с этим в практике спортивного массажа ему следует отводить наибольшее количество времени.

5. Если мышца по каким-либо причинам не получает достаточной двигательной нагрузки, разминание, являясь своего рода пассивной гимнастикой, в какой-то мере компенсирует ее. В связи с этим разминание широко применяется при спортивных травмах (для поддержания тонуса мало нагруженных мышц), мышечных атрофиях, нарушениях иннервации мышц и т. д.

6. В условиях дома (домашнее задание) разминания можно разучивать на плотно свернутом одеяле или другом мягком предмете.

РАСТИРАНИЕ. ЕГО ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ, МЕТОДИКА И ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

Растирание применяется на суставах, сухожилиях, фасциях, связках, на участках, мало орошаемых кровью. Применяется оно и на коже (при невритах, невралгиях) и выполняется как по ходу нервных стволов, так и в местах нервных окончаний.

Растирание проводится энергично, со значительным давлением на массируемые ткани. Температура массируемого участка при этом может повышаться на 1—3°, а если растирание делать на одном месте с целью согреть этот участок, — даже на 5°. Смещая и растягивая ткани в различных направлениях, оно вызывает раздражение расположенных в них рецепторов, а также рецепторов кровеносных сосудов. Это приводит к усилению кровообращения за счет расширения сосудов и ускорения кровотока в них. К тканям доставляется больше кислорода, питательных и химически активных веществ, быстрее удаляются продукты обмена.

При повреждениях растирание содействует ускорению рассасывания затвердений, патологических отложений и скоплений жидкости в тканях, особенно в области суставов. С помощью растирания добиваются увеличения подвижности в суставах, силы и выносливости мышц. Растирание обычно сочетается с поглаживанием и движениями.

ВИДЫ РАСТИРАНИЯ

В практике массажа наиболее часто применяются следующие виды растирания: «щипцами», подушечками пальцев, подушечкой большого пальца, буграми больших пальцев, основанием ладони, ребром ладони, гребнеобразное. Растирание может быть: прямолинейным, зигзагообразным, спиралевидным, кругообразным в виде штрихов, комби-

нированным. Растирание выполняют одной рукой, двумя руками и с отягощением.

Растирание «щипцами». Этот прием применяется только на суставах. При выполнении его четыре пальца сомкнуты и располагаются с одной стороны сустава, а большой — с другой. В одном случае растирание выполняется только подушечками пальцев (например, на лучезапястном суставе), в другом — всей ладонной поверхностью (например, на коленном суставе). Это зависит от величины сустава. Растирание «щипцами» выполняется в прямолинейном и зигзагообразном направлениях.

Растирание задней поверхности коленного сустава. Массируемый лежит на животе, под стопами валик или другой мягкий предмет. (При травмах, чтобы полнее расслабить связки сустава и мышцы, массажист дальней рукой поднимает голень под углом $45-90^\circ$, а ближней проводит всевозможные растирания.) Массажист может стоять продольно или перпендикулярно. Пальцы обхватывают коленный сустав на уровне головок берцовых костей: четыре с внутренней стороны, большой с наружной и касается кушетки (рис. 81). Кисть движется передним ходом прямолинейно вверх к бедру и одновременно с каждым последующим растиранием смещается внутрь до тех пор, пока четыре пальца не коснутся кушетки. Затем так же постепенно кисть перемещается кнаружи в сторону большого пальца. Подколенная ямка, где расположены лимфатические узлы, не массируется.

Растирание ахиллова сухожилия. Массируемый лежит на животе. Массажист стоит продольно на уровне стоп, дальней рукой приподнимает голень под углом $45-90^\circ$, а ближней делает прямолинейное растирание от пятки до икроножной мышцы: четыре пальца с внутренней стороны, а большой с наружной (рис. 82). В этом положении ахиллово сухожилие растирают и зигзагообразно.

Растирание «щипцами» можно проводить и с отягощением. Голень массируемого лежит на валике. Массажист стоит перпендикулярно. Кисть рабочей руки кладет на ахиллово сухожилие у пятки, а другой рукой отягощает ее так, чтобы четыре пальца были над четырьмя, а большой — над большим.

Растирание передней поверхности коленного

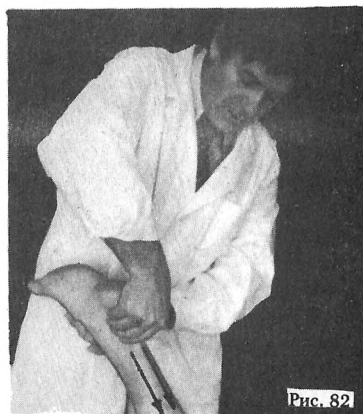
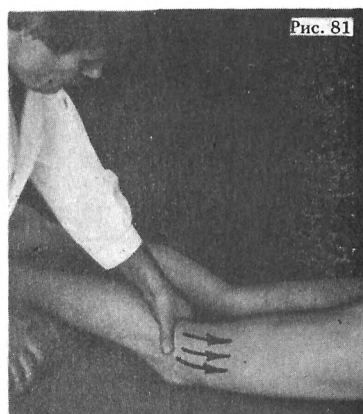


Рис. 81. Растирание «щипцами» на коленном суставе

Рис. 82. Растирание «щипцами» на ахилловом сухожилии

сустава. Массируемый лежит на спине, под колено подложен валик. Методика и техника выполнения этого приема аналогичны методике выполнения растирания «щипцами» на задней поверхности коленного сустава (см. рис. 81).

Растирание голеностопного сустава. Массируемый лежит на спине. Если сустав травмирован, под голень подкладывают валик. Массажист стоит продольно или перпендикулярно. Растирание «щипцами» проводится вертикально, т. е. сверху вниз (вдоль голеностопной щели) к ахиллову сухожилию (рис. 83). Четыре пальца растирают сустав с внутренней стороны, ниже лодыжки большой берцовой кости, а большой — с наружной, ниже лодыжки малой берцовой кости.

Растирание лучезапястного сустава. Массируемый лежит на спине, рука согнута в локтевом суставе под углом 90° и локтем упирается в кушетку. Суставная сумка лучезапястного сустава наиболее доступна на его наружной поверхности (с ладонной она покрыта сухожилиями сгибателей кисти и пальцев).

Массажист стоит на уровне локтевого сустава спиной к ногам, дальней рукой фиксирует массируемую руку за кисть, а ближней растирает вдоль лучезапястного сустава так, чтобы большой палец был с наружной стороны, а четыре с внутренней (рис. 84). Растирание можно проводить то ближней рукой, то дальней.

Растирание плечевого сустава. Массируемый сидит на кушетке или на стуле, руки кистями лежат на бедрах, а нога опущена и упирается в пол. Массажист стоит со стороны лицом к массируемому и одноименной рукой растирает плечевой сустав сверху вниз: четыре пальца растирают переднюю часть сустава, а большой заднюю.

Растирание локтевого сустава. Массируемый лежит на спине, рука согнута в локтевом суставе под углом $45-90^\circ$.

Массажист стоит сбоку на уровне живота. Дальней рукой он поддерживает массируемую руку за кисть, а ближней делает расти-

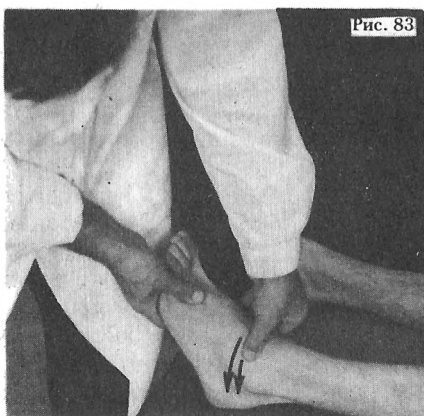


Рис. 83

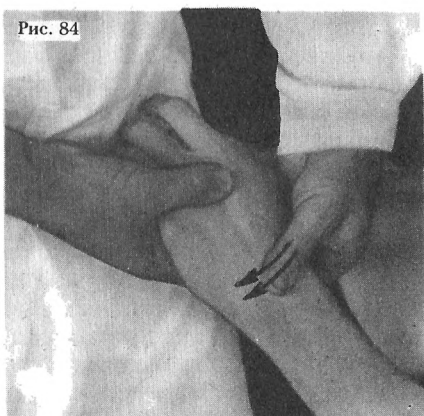


Рис. 84

Рис. 83. Растирание «щипцами» на голеностопном суставе

Рис. 84. Растирание «щипцами» на лучезапястном суставе

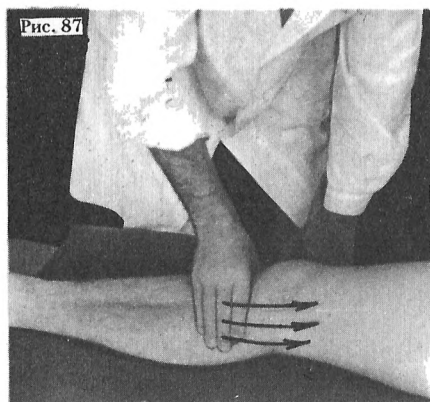
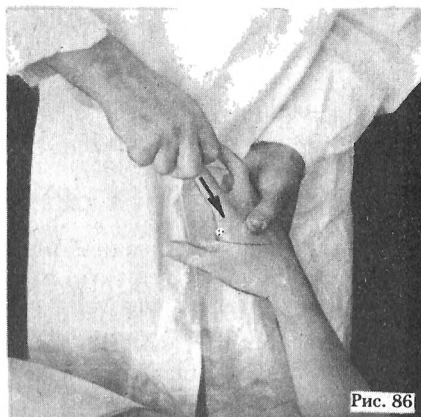
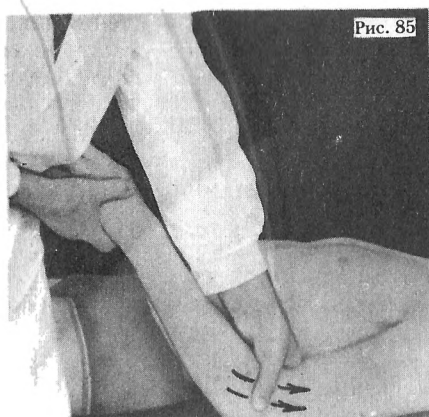


Рис. 85. Растирание «щипцами» на локтевом суставе

Рис. 86. Растирание «щипцами» на пальце

Рис. 87. Прямолинейное растирание подушечками четырех пальцев на коленном суставе

вание от проксимальной части предплечья до дистального конца плеча: четыре пальца с внутренней стороны, а большой с наружной (рис. 85). Растирание выполняется по трем-четырем линиям.

Локтевой сустав растирают «щипцами» и со стороны спины, когда массируемый лежит на животе, рука вытянута и лежит поперек бедер массажиста, сидящего на краю кушетки, или когда рука вытянута вдоль тела, а массажист сидит перпендикулярно. Растирание выполняется передним ходом.

Растирание пальцев. Массируемый лежит на спине, рука согнута в локтевом суставе под углом $45-90^\circ$ и ладонью обращена вниз. Массажист стоит сбоку лицом к массируемому. Дальней рукой он фиксирует палец у основания, а ближней растирает «щипцами», образованными указательным и третьим пальцами (рис. 86). Растирание проводят от ногтевой фаланги к кисти. Так растирается каждый палец в отдельности.

Аналогично растираются пальцы ног. Растирание «щипцами» на пальцах может быть прямолинейным и зигзагообразным.

Прямолинейное растирание подушечками пальцев (четыре к одному и один к четырем). Этот прием используется для растирания суставов

и ахиллова сухожилия. Четыре пальца продвигаются в направлении к большому пальцу, являющемуся для них опорой, а большой палец — к четырем, которые служат для него опорой. Четыре пальца всегда сомкнуты. Растирание производится подушечками пальцев или всеми пальцами в зависимости от величины сустава. Например, ахиллово сухожилие растирают подушечками пальцев, а коленный сустав всеми пальцами (рис. 87).

Растирание задней поверхности коленного сустава. Массируемый лежит на животе, массажист стоит сбоку, положив на коленный сустав широко раскрытую ладонь так, чтобы большой палец был с наружной стороны, а остальные четыре пальца с внутренней. Сначала, опираясь на большой палец, четыре делают прямолинейное растирание внутренней поверхности сустава сверху от внутреннего мыщелка бедра и головки большой берцовой кости до кушетки. Затем, опираясь на четыре пальца, большой делает прямолинейное растирание с наружной поверхности сустава от наружного мыщелка бедренной кости и головки малой берцовой кости вниз до кушетки. Каждое движение выполняется по новому участку, примерно по четырем-пяти с каждой стороны.

Растирание ахиллова сухожилия. Массируемый лежит на животе, массажист дальней рукой приподнимает согнутую в колене ногу массируемого под углом $45-90^\circ$ (не отрывая колена от кушетки), а ближней делает растирание: большим пальцем с наружной стороны сухожилия, остальными четырьмя с внутренней. Растирание выполняется от пяточного бугра до икроножной мышцы.

Растирание локтевого сустава. Массируемый лежит на животе, рука — на бедре массажиста, сидящего сбоку. Растирание выполняется передним ходом.

Массируемая рука может быть вытянута вдоль туловища. Тогда массажист сидит или стоит напротив. Четыре пальца растирают подушечками сустав с внутренней стороны, а большой с наружной.

Исходное положение может быть и иным.

Массируемый лежит на спине, рука согнута в локтевом суставе под углом $45-90^\circ$. Массажист ближней рукой делает растирание, а дальней поддерживает руку за кисть (см. рис. 85).

Растирание передней поверхности коленного сустава. Массируемый лежит на спине, под коленный сустав подложен валик. Растирание выполняется как на коленном суставе с задней стороны (см. рис. 81 и 87).

Растирание плечевого сустава. Исходное положение массируемого, методика и техника выполнения приема такие же, как при растирании «щипцами».

Растирание голеностопного сустава. Массируемый лежит на спине, массажист сидит или стоит сбоку на уровне стоп. Четырьмя пальцами ближней руки он проводит растирание вниз по голеностопной щели вдоль ахиллова сухожилия с внутренней стороны, а большим пальцем растирает наружную сторону сустава.

Кругообразное растирание подушечками пальцев (четыре к одному, один к четырем). Этот прием выполняется на тех же участках тела и по той же методике, что и прямолинейное растирание, только движения не прямолинейные, а кругообразные. Движения одним

пальцем (большим выполняются по направлению к указательному с опорой на четыре пальца, а четырьмя пальцами — к мизинцу с опорой на большой палец).

При проведении кругообразных растираний пальцы устанавливаются перпендикулярно по отношению к массируемому участку и как бы ввинчиваются внутрь вначале в одном месте, затем переносятся на другое. Так постепенно растирается вся площадь массируемого участка.

Спиралевидное растирание подушечками пальцев (четыре к одному, один к четырем). Этот прием проводится из того же положения, на тех же участках и по той же методике, что и прямолинейное и кругообразное растирания. Разница в направлении движения. При спиралевидном растирании пальцы продвигаются как бы по спирали.

Прямолинейное, спиралевидное и кругообразное растирания подушечками пальцев с отягощением. Для усиления эффекта растирания его можно выполнять с отягощением (рис. 88). Когда растирание производится четырьмя пальцами, все пальцы отягощающей руки накладываются на них ладонной поверхностью (палец на палец), когда растирание выполняется большим пальцем, все пальцы накладываются на его ногтевую фалангу. Отягощение не только усиливает давление на массируемые ткани, оно помогает вращать пальцы и уменьшает утомление рук массажиста.

Растирание подушечками пальцев с отягощением выполняется на тех же суставах и сухожилиях, что и без отягощения (за исключением локтевого, лучезапястного и суставов пальцев).

Растирание подушечками четырех пальцев. Этот прием может выполняться прямолинейно, зигзагообразно, спиралевидно и кругообразно. Все эти разновидности растирания, кроме зигзагообразного, можно выполнять с отягощением.

Каждый прием отличается методикой и техникой выполнения.

На некоторых участках прямолинейное растирание не применяется или имеет особенности выполнения.

Растирание подушечками четырех пальцев — очень сильный прием и по своей технике позволяет растирать самые небольшие и сложные суставы. Он применяется на межреберных промежутках, на суставах, на межплечевых промежутках и других участках тела.

Растирание поясничной области. Массируемый лежит на животе, стопы на валике, руки перед головой или опущены вдоль туловища. Массажист стоит перпендикулярно на уровне поясничной области. Подушечки пальцев он накладывает на позвоночный столб под углом 45° . При этом мизинец обращен к тазовой области. Растирание выполняется вниз на 5—7 см и вверх до ребер (рис. 89). Пальцы должны быть соединены, но не напряжены. Так проводятся прямолинейное, зигзагообразное, спиралевидное и кругообразное растирания.

Растирание межреберных промежутков. Массируемый лежит на животе, под стопами валик, голова на руках, лежащих впереди. Массажист стоит перпендикулярно. Растирание выполняют снизу от реберных хрящей вверх до нижнего угла лопатки. Подушечки пальцев при этом устанавливают на остистые отростки позвонков, затем выводят их вперед (пальцы «утопают» между

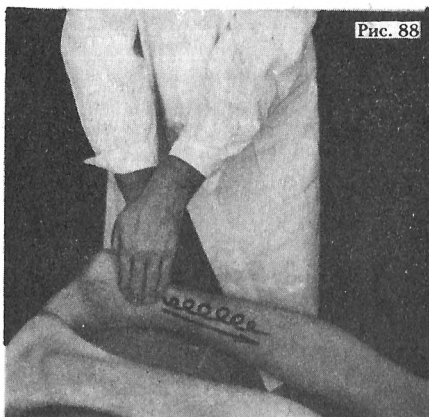


Рис. 88. Прямолинейное растирание подушечками четырех пальцев с отягощением

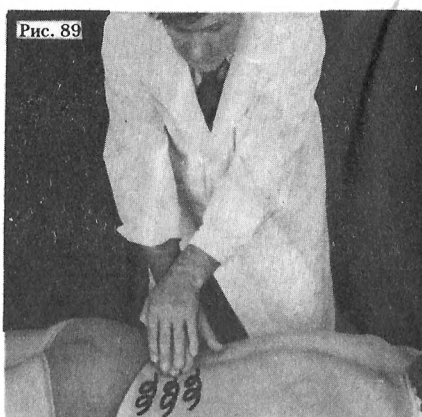


Рис. 89. Растирание подушечками четырех пальцев на пояснице

позвоночным столбом и длинной мышцей спины) и начинают растирание межреберных промежутков вниз до кушетки (рис. 90).

На межреберных промежутках применяются прямолинейное, зигзагообразное, спиралевидное и кругообразное растирания.

После освоения этих разновидностей растираний их проводят в комбинации.

1. Попеременное растирание. Этот прием проводится двумя руками поочередно (рис. 91): вначале одна кисть выполняет движение, затем (как только она дойдет до конца участка) — вторая, как бы дублируя первую.

2. Комбинированное растирание. Одна рука делает зигзагообразное растирание, а другая прямолинейное.

3. Растирание с отягощением (рис. 92).

Растирание фасции трапецевидной мышцы. Массируемый лежит на животе, руки под головой. Массажист стоит продольно. Пальцы ближней руки накладывает под углом 45° на уровне нижнего угла лопатки (между лопаткой и позвоночным столбом) и выполняет растирание вверх до основания шеи.

В положении массажиста стоя перпендикулярно растирание можно выполнять в поперечном направлении, т. е. от позвоночного столба до внутреннего края лопатки. Методика и техника выполнения те же. Когда пальцы доходят до верхнего края лопатки, движения направлены к плечевому суставу, вдоль надплечья.

На фасции проводят прямолинейное, зигзагообразное, спиралевидное и кругообразное растирания, а также растирание с отягощением (рис. 93).

Растирание плечевого сустава. Массируемый лежит на животе, кисть массируемой руки перед лицом на расстоянии 15—20 см. Массажист накладывает на область лопатки основание ладони ближней руки, а подушечками четырех пальцев выполняет кругообразное растирание вокруг дельтовидной мышцы (рис. 94), т. е. массирует суставную сумку с передней и задней поверхностей.

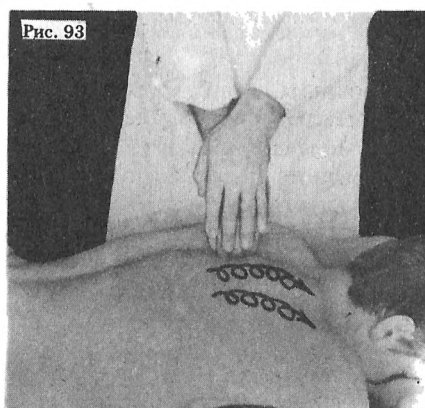
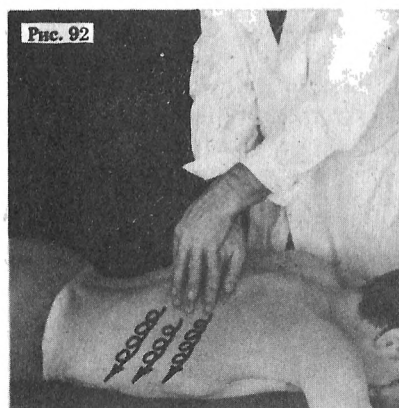
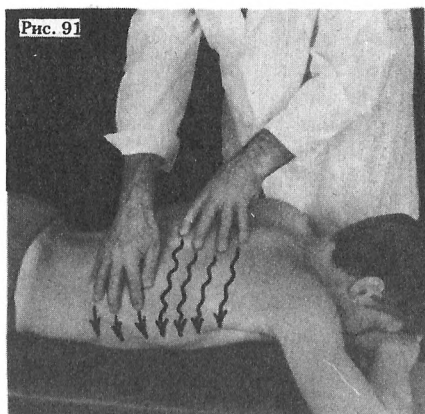
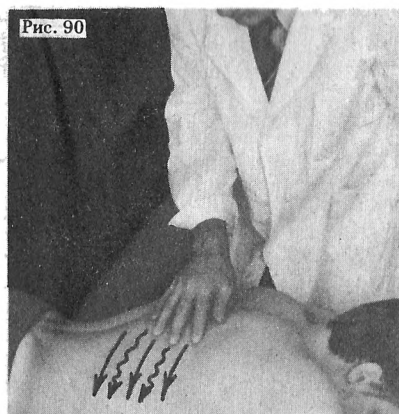


Рис. 90. Растирание подушечками четырех пальцев на межреберных промежутках

Рис. 91. Попеременное растирание подушечками четырех пальцев

Рис. 92. Растирание подушечками четырех пальцев с отягощением

Рис. 93. Кругообразное растирание подушечками четырех пальцев на трапецевидной мышце

Растирание в области крестца. Массажист стоит продольно, ближнюю кисть подушечками четырех пальцев накладывает на область копчика под углом 45° и производит растирание вверх до гребня подвздошной кости. Применяются прямолинейное, зигзагообразное, спиралевидное и кругообразное растирания (рис. 95).

Растирание коленного сустава. Массажист стоит продольно, ближнюю руку устанавливает подушечками пальцев с внутренней стороны коленного сустава и делает прямолинейное, зигзагообразное, спиралевидное и кругообразное растирания снизу вверх. Дальней рукой выполняют растирание коленного сустава с внешней стороны. Это же растирание можно проводить одновременно двумя руками: правой справа, левой слева (рис. 96).

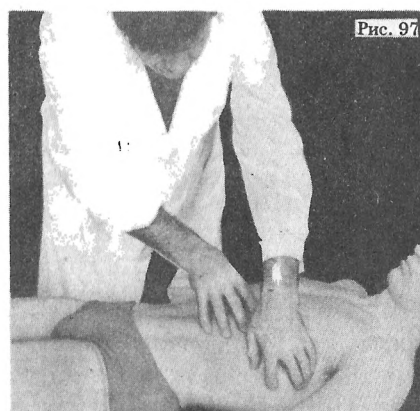
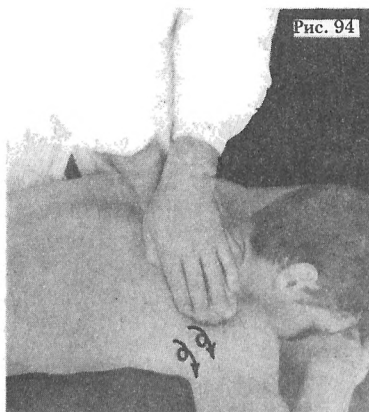


Рис. 94. Кругообразное растирание подушечками четырех пальцев с отягощением на плечевом суставе

Рис. 95. Кругообразное растирание подушечками четырех пальцев вдоль крестца

Рис. 96. Кругообразное растирание коленного сустава подушечками четырех пальцев двумя руками

Рис. 97. Прямолинейное или кругообразное растирание межреберных промежутков подушечками пальцев

По аналогичной методике проводят растирание передней поверхности коленного сустава в положении массируемого лежа на спине.

Растирание межреберных промежутков со стороны лица. Массируемый лежит на спине, под головой валик, руки вдоль туловища. Массажист стоит перпендикулярно, кисть накладывает у реберной дуги и выполняет те же растирания, что и со стороны спины (рис. 97). Движения направлены от мечевидного отростка вниз к кушетке. Постепенно кисть смещается по межреберным промежуткам до большой грудной мышцы. На уровне большой грудной мышцы растирания начинают делать от середины груди.

Растирание голеностопного сустава. Массируемый лежит на спине. Массажист стоит или сидит продольно на уровне стоп, пальцы обеих рук устанавливает на боковых поверхностях голеностопного сустава и проводит прямолинейное, спиралевидное и кругообразное растирания сверху вниз к ахиллову сухожилию (рис. 98).

Растирание голеностопного сустава можно проводить и в другом положении. Массажист стоит сбоку на уровне стоп и фиксирует отведенную ногу массируемого стопой в свое одноименное бедро. Основание ладони устанавливает на тыльную сторону стопы и подушечками четырех пальцев растирает голеностопную щель по направлению от внутренней лодыжки к наружной. Этот прием выполняется и с отягощением другой рукой (рис. 99).

Растирание межпястных промежутков. Массируемый лежит на спине, рука согнута в локтевом суставе. Дальнейшей рукой массажист поддерживает руку массируемого под углом 45° за кисть, а ближней делает прямолинейное, зигзагообразное, спиралевидное, кругообразное растирания от пальцев до лучезапястного сустава (рис. 100), устанавливая подушечки пальцев под углом $35-90^\circ$ (в зависимости от вида растирания) в межплюсневые борозды.

Если прием выполняется с отягощением, кисть массируемого кладут на ближнее бедро массажиста (рис. 101).

Растирание лучезапястного сустава. Этот прием выполняется из того же исходного положения. Подушечки четырех пальцев устанавливаются вдоль сустава, а основание кисти массажиста фиксируется на пальцах массируемой руки. Применяется кругообразное растирание одной рукой (рис. 102) и с отягощением. Во втором случае кисть массируемого фиксируется на ближнем бедре массажиста.

Растирание подушечкой большого пальца. Этот прием применяется на различных участках тела. Он выполняется как одним большим пальцем, так и двумя, одновременно или поочередно.

Растирание подушечкой большого пальца может быть прямолинейным, спиралевидным и кругообразным. Подушечкой большого пальца массируемые ткани прижимаются (придавливаются) к костному ложу и вместе с кожей смещаются в сторону указательного пальца. Сильно отводить большой палец от указательного не следует: это ведет к скованности, неточности движений и быстрому утомлению рук.

Растирание поясничной области. Массажист стоит продольно. Подушечки больших пальцев устанавливает у гребня подвздошной кости и выполняет растирание вдоль позвоночного столба — правой рукой по правой стороне спины, а левой по левой. Остальные четыре пальца служат как бы опорой для больших пальцев. Растирание можно выполнять одновременно и поочередно (рис. 103). Но и в том, и в другом случае начинают растирать от позвоночного столба и постепенно разводят руки в стороны на 5—7 см.

По аналогичной методике выполняется и кругообразное растирание поясничной области.

Растирание плечевого сустава. Массируемый лежит на животе, рука перед головой. Массажист стоит продольно,

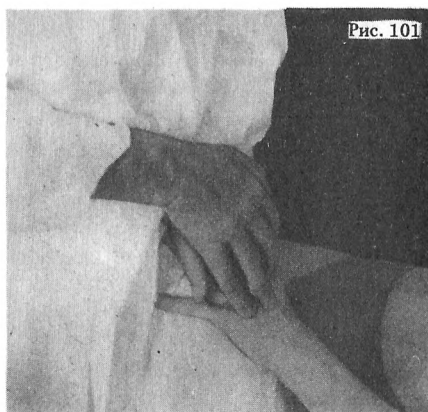
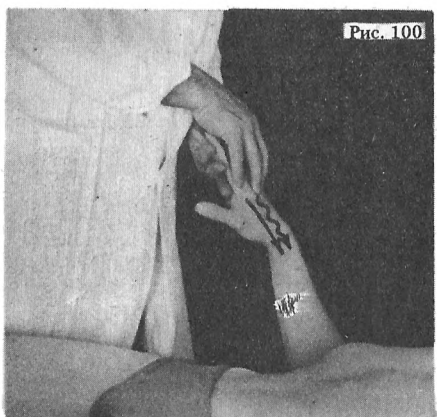


Рис. 98. Прямолинейное или кругообразное растирание голеностопного сустава подушечками пальцев двумя руками

Рис. 99. Кругообразное растирание голеностопного сустава подушечками четырех пальцев с отягощением

Рис. 100. Прямолинейное или кругообразное растирание межпостных промежутков подушечками четырех пальцев

Рис. 101. Прямолинейное или кругообразное растирание межпостных промежутков с отягощением

основания ладоней устанавливает на область дальней лопатки, а подушечками больших пальцев растирает плечевой сустав в различных направлениях. Это же растирание можно выполнять и из положения стоя или сидя у изголовья.

Растирание локтевого сустава. Массируемый лежит на животе, рука вдоль туловища. Массажист стоит или сидит продольно и подушечками больших пальцев проводит растирание.

Растирание области крестца. Методика и техника растирания аналогичны применяемым на пояснице.

Растирание задней поверхности коленного



Рис. 102

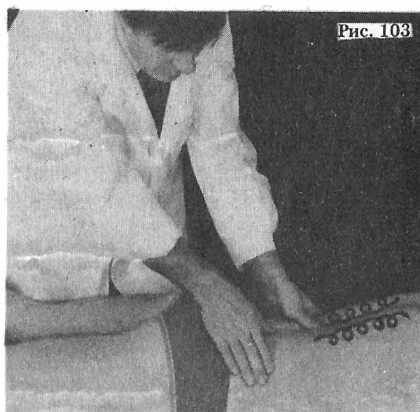


Рис. 103

Рис. 102. Кругообразное растирание подушечками четырех пальцев на лучезапястном суставе

Рис. 103. Растирание подушечками больших пальцев на пояснице

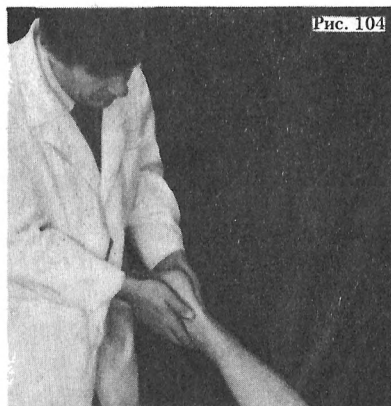


Рис. 104

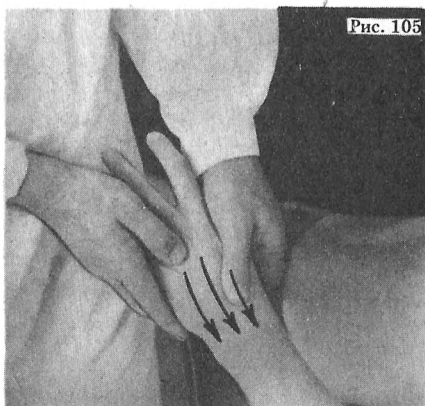


Рис. 105

Рис. 104. Растирание подушечками больших пальцев на ахилловом сухожилии

Рис. 105. Прямолинейное или кругообразное растирание межпальцевых промежутков подушечками больших пальцев

с у с т а в а. Массируемый лежит на животе, под стопами валик. Массажист стоит продольно на уровне голени и выполняет растирание на боковых участках коленного сустава. В этом же положении растирают подушечками больших пальцев вокруг головок малой и большой берцовых костей, после чего переносят кисти выше и растирают вокруг внутреннего и наружного мышелков бедренной кости.

Р а с т и р а н и е а х и л л о в а с у х о ж и л и я. Массируемый лежит на животе, стопы на валике. Массажист стоит сзади. Растирания (прямолинейные, спиралевидные и кругообразные) проводятся от пяточной кости до икроножной мышцы. Причем следует чередовать одновременные и поочередные растирания.

Ахиллово сухожилие растирают и в положении, когда голень лежит на пальцах обеих рук массажиста под углом $40-50^\circ$. Подушечками больших пальцев растирание выполняется по описанным методике и технике (рис. 104).

Растирание межпястных промежутков. Массируемый лежит на спине, рука согнута в локтевом суставе под углом $45-90^\circ$. Массажист стоит сбоку продольно. Захватив кисть обеими руками так, чтобы четыре пальца были с ладонной стороны массируемой кости, большими пальцами он делает растирание (рис. 105). Прием проводят по следующей методике. Если проводится прямолинейное растирание, каждый промежуток между пястными костями растирает вначале один палец, а затем другой. Когда выполняется спиралевидное или кругообразное растирание, один палец растирает все четыре промежутка или ближняя рука растирает два промежутка, начиная от мизинца, а дальняя — два, начиная от большого пальца.

Растирание передней поверхности коленного сустава. Массируемый лежит на спине, под коленным суставом валик. Массажист стоит продольно и ближней рукой растирает сустав с внутренней стороны снизу вверх по четырем-пяти линиям, а дальней рукой — с наружной стороны (рис. 106). По этой же методике выполняются спиралевидные и кругообразные растирания. Особое внимание следует обращать на растирание в области бугристости большой берцовой кости (ниже надколенника) и над суставом, где четырехглавая мышца переходит в сухожилие.

Растирание тыльной стороны стопы. Массажист стоит продольно со стороны стоп. Кисти накладывает так, чтобы четыре пальца каждой руки были с подошвенной стороны стопы, а подушечки больших пальцев у оснований пальцев ног. Из этого исходного положения проводят прямолинейное, спиралевидное и кругообразное растирания поочередно от пальцев до голеностопного

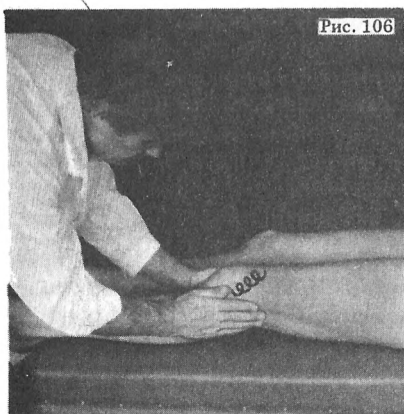


Рис. 106

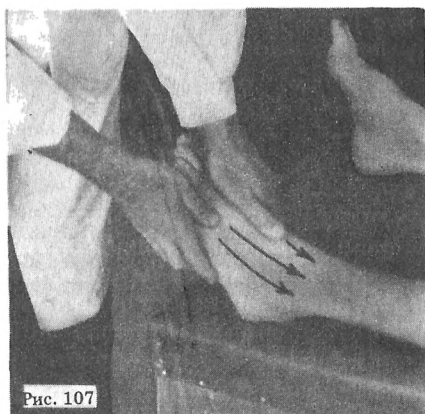


Рис. 107

Рис. 106. Спиралевидное или кругообразное растирание коленного сустава подушечками больших пальцев

Рис. 107. Прямолинейное, спиралевидное или кругообразное растирание подушечками больших пальцев на тыльной стороне стопы

сустава (рис. 107). Растирание можно выполнять то одной рукой (тогда другая поддерживает стопу), то другой или двумя одновременно.

Растирание голеностопного сустава. Массажист стоит продольно со стороны стоп. Обхватив стопу четырьмя пальцами обеих рук (каждая рука со «своей» стороны), большие пальцы он устанавливает на межголеностопную щель. Из этого положения проводится кругообразное растирание от внутренней лодыжки по направлению к наружной лодыжке (рис. 108).

Растирание основанием ладони и буграми больших пальцев. Этот прием проводится на суставах, ахилловом сухожилии, на спине. В зависимости от массируемого участка методика этого растирания частично меняется (например, на спине оно выполняется только основанием ладони).

Растирание крестцовой области. Массажист стоит сбоку продольно, обе кисти накладывает на крестцовую область буграми больших пальцев (большие пальцы обращены вдоль позвоночного столба). Растирание проводится прямолинейно и кругообразно буграми больших пальцев обеих рук.

Растирание задней поверхности коленного сустава. Массируемый лежит на животе. Массажист стоит продольно на уровне голени. Кисти устанавливаются на боковых участках коленного сустава так, чтобы края ладоней касались кушетки (ближняя с внутренней стороны, дальняя с наружной). Растирание проводится от голени вверх до бедра. Затем руки возвращаются в исходное положение на новый участок. При возвращении в исходное положение кисти останавливаются в области мыщелков бедра и проводят кругообразное растирание вокруг мыщелков (движения направлены к мизинцу), затем продолжают растирать прямолинейно вниз, а как только основание ладоней дойдет до голени, буграми больших пальцев растирают область вокруг головок бедренных костей (рис. 109).

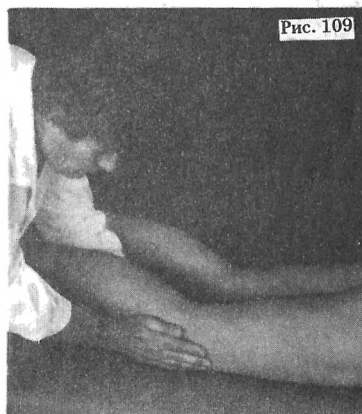
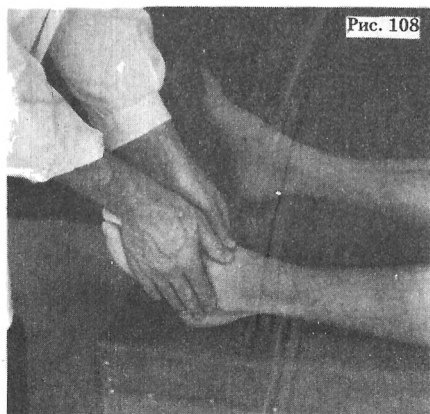


Рис. 108. Прямолинейное или кругообразное растирание голеностопного сустава подушечками больших пальцев

Рис. 109. Прямолинейное растирание коленного сустава основанием ладони и буграми больших пальцев

Участок в середине подколенной ямки не растирается, так как там расположены подколенные лимфатические железы.

Растирание голеностопного сустава. Массируемый лежит на животе, стопы на валике. Массажист стоит или сидит сзади стоп лицом к лицу. Основание кистей устанавливает на боковых участках сустава и проводит прямолинейные растирания от ахиллова сухожилия вниз.

Растирание подреберного угла. Массируемый лежит на спине, ноги согнуты в коленях. Массажист стоит продольно лицом к лицу. Четыре пальца находятся сверху на грудной клетке, большие пальцы устанавливаются параллельно друг другу у мечевидного отростка и слегка подводятся под реберную дугу. Движения направлены от мечевидного отростка вниз и на себя до кушетки (рис. 110).

Растирание передней поверхности коленного сустава. Массируемый лежит на спине, под коленями валик. Массажист стоит продольно на уровне голени. Методика и техника растирания основаниями ладоней и буграми больших пальцев аналогичны применяемым на задней поверхности коленного сустава.

Растирание голеностопного сустава. Массируемый лежит на спине. Массажист стоит или сидит продольно у стоп. Кисти рук накладывает на область голеностопного сустава. Растирание начинает выполнять основанием ладони со стороны мизинца, затем основанием ладони и буграми больших пальцев сверху вниз к кушетке. Из этого же положения выполняется кругообразное растирание голеностопного сустава основанием ладоней обеих рук.

Зигзагообразное растирание. На некоторых суставах и участках тела проводится зигзагообразное растирание основанием ладони. С него часто начинают сеанс массажа, оно легкое, хорошо и быстро согревает не только поверхностные, но и глубокие ткани.

Растирание на спине. Массируемый лежит на животе, руки вдоль туловища или перед головой. Массажист стоит продольно. Ближнюю руку основанием ладони устанавливает на поясничную

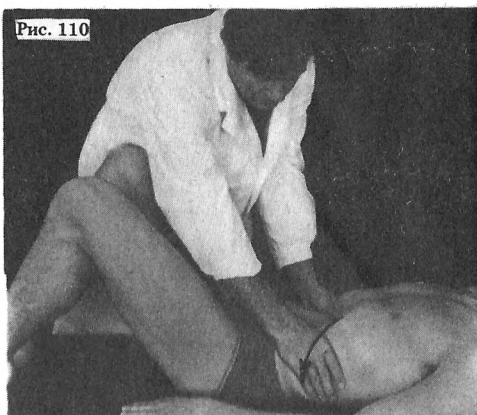


Рис. 110. Прямолинейное растирание подушечками и буграми больших пальцев в области подреберья

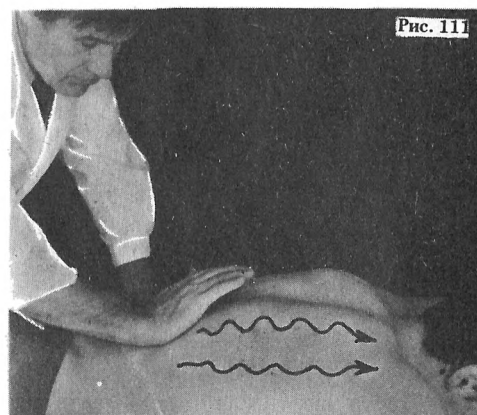


Рис. 111. Зигзагообразное растирание основанием ладони на спине

область (пальцы слегка приподняты и расслаблены, при выполнении приема они должны совершать быстрые и легкие горизонтальные колебательные движения) и выполняет зигзагообразное растирание (рис. 111) от позвоночного столба по четырем-пяти линиям, пока кисть не коснется кушетки. Затем растирающими движениями по этим же линиям рука возвращается в исходное положение и начинает растирание на другой стороне позвоночного столба. Эффект приема можно усилить с помощью надавливания основанием ладони на массируемую часть тела.

По аналогичной методике растирание проводится на крестцовой области (можно выполнять его в различных направлениях, только не против тока крови), на коленном суставе, ахилловом сухожилии, грудине, плечевом суставе, кисти, лучезапястном и голеностопном суставах.

Этот прием часто используют в предварительном массаже, например при разминочном, согревающем и т. д.

Гребнеобразное растирание. Этот прием очень сильный, он применяется на суставах, подошвенной поверхности стопы, фасциях и на коже, когда необходимо и согреть, и воздействовать на подлежащие ткани. В зависимости от массируемого участка и задачи массажа рука устанавливается поперек или вдоль участка.

Гребнеобразное растирание выполняется в различных направлениях: прямолинейно, зигзагообразно, спиралевидно и кругообразно. Для более глубокого воздействия можно проводить его с отягощением.

Растирание подошвенной поверхности стопы. Массируемый лежит на животе. Массажист дальней рукой поднимает голень, поддерживая ее снизу за голеностопный сустав, а ближней (пальцы сжаты в кулак) делает энергичное растирание от пальцев к пятке (рис. 112) по трем продольным линиям и по двум поперечным.

Боковые поверхности стопы массируют по направлению к ахилловому сухожилию с упором попеременно то на большой палец, то на четыре пальца.



Рис. 112. Прямолинейное или зигзагообразное растирание гребнем кулака

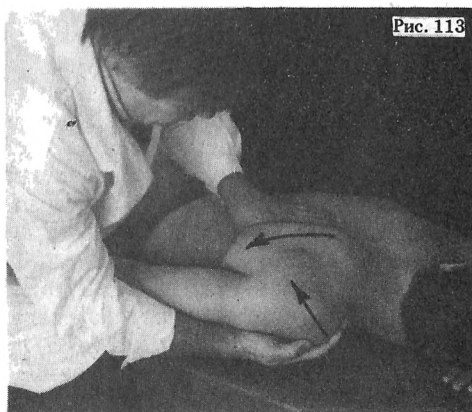


Рис. 113. Прямолинейное растирание под углом лопатки

Растирание гребнями пальцев, сжатых в кулак, может быть прямолинейным, кругообразным, спиралевидным.

Растирание подлопаточной области. Массируемый лежит на животе, голова на тыльной стороне кисти дальней руки, ближняя рука опущена вдоль туловища, а предплечье ее лежит на поясице ладонью вверх. Массажист стоит сбоку на уровне лопатки. Одну руку он кистью подводит под плечевой сустав и приподнимает лопатку так, чтобы между ее позвоночным краем и позвоночным столбом образовалась впадина. Другую руку устанавливает над лопаткой, внутренним краем ладони (ребром со стороны мизинца) «входит» под внутренний край лопатки и делает прямолинейное растирание сверху вниз на себя. Как только кисть дойдет до конца, лопатка опускается в исходное положение (рис. 113).

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1. Растирание в отличие от других приемов не всегда проводится по ходу кровеносных и лимфатических сосудов, так как в большинстве случаев оно делается на ограниченном участке ткани. Если условия позволяют, движения рук массажиста должны быть направлены по ходу лимфатических сосудов от периферии к ближайшим лимфатическим узлам.

2. Чем более вертикально по отношению к массируемому участку расположены пальцы массажиста, тем сильнее воздействие растирания на ткани.

3. Для большего эффекта, когда растирают малоподвижные рубцы, глубоко спаянные с подлежащими тканями, смазывающих средств не применяют, чтобы пальцы не скользили по коже.

4. Значительно усиливает воздействие этого приема отягощение свободной рукой.

5. Растирание следует комбинировать с поглаживанием, так как при болевых ощущениях в области патологического очага поглаживание уменьшает боль, способствует лучшему расслаблению тканей. В конце сеанса следует проводить легкие движения.

Особенно эффективно растирание, когда оно проводится в горячей бане. В таком сочетании оно широко используется в спортивной практике.

6. В одном сеансе массажа не рекомендуется использовать все виды растирания. Выбор их должен определяться целевой установкой массажа, местом его проведения, временем, отведенным на массаж, состоянием организма спортсмена.

7. Растирание является основным приемом, когда необходимо быстро согреть какой-либо участок тела, улучшить подвижность в суставе. Это самый действенный прием при отеках, выпотах в суставы — во всех случаях, когда нужно усилить местный отток продуктов распада.

ДВИЖЕНИЯ. ИХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ, МЕТОДИКА И ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

Движения нашли широкое применение в спортивном, лечебном и гигиеническом массаже. Движения улучшают крово- и лимфообращение, а также секрецию синовиальной жидкости. Они благотворно влияют на опорно-двигательный аппарат.

Все движения принято делить на активные, пассивные и движения с сопротивлением.

Активные движения. Они выполняются за счет усилия воли, без участия внешней силы (например, массируемый из положения лежа на спине сгибает ногу в коленном суставе).

Активные движения оказывают огромное влияние на мышцы, связочно-суставной аппарат, а также на общее состояние организма. Они применяются, когда необходимо активизировать деятельность центральной или периферической нервной системы, укрепить ослабленный мышечный аппарат после спортивных травм и заболеваний.

Активным движениям должен предшествовать массаж.

Движения с сопротивлением. Это такие движения, при которых мышцы и связочный аппарат преодолевают сопротивление массажиста (когда движение выполняет массируемый) или массируемого (когда движение выполняет массажист). С помощью движений с сопротивлением можно дозировать нагрузку и упражнять каждую мышечную группу, что имеет большое значение в практике спортивного массажа (предварительном, разминочном) и лечебного. Сопротивление должно соответствовать силе мышцы во время ее сокращения, т. е. в начале движения сопротивление должно быть слабым, затем усиливаться и в конце движения снова ослабевать.

Если движения выполняются с целью оказать на мышцы тренирующий эффект, то их необходимо чередовать с приемами разминания.

Пассивные движения. Эти движения выполняются под воздействием внешней силы (например, можно руками согнуть ногу в коленном суставе). Их делают после глубокого массажа мышц и суставов. Массируемый должен быть максимально расслаблен и занимать удобное положение.

Прежде чем приступить к проведению пассивных движений, массажист должен с помощью активных движений определить амплитуду в суставе. Движения выполняются медленно, с постепенным доведением амплитуды до максимальной. Противопоказано выполнять их резко, грубо и применять излишнюю силу. Критерием меры применяемой силы (а следовательно, угла сгибания и разгибания) является легкое болевое ощущение в мышце или суставе. Суставы и мышцы должны быть предварительно подготовлены с помощью приемов (соответственно) растирания и разминания (выше и ниже сустава). Пассивные движения с большим успехом применяются при лечении тугоподвижности суставов (после повреждений и хирургических вмешательств), укорочениях связочного аппарата, мышечных контрактурах, отложении солей. Под воздействием пассивных движений быстрее ликвидируются экссудаты, рассасываются кровоизлияния, возбуждается сократимость мышечных волокон, предупреждая образование

патологических изменений под влиянием продолжительного покоя, улучшается эластичность мышц и т. д.

Направление и амплитуда движений определяются формой суставов, а также задачей массажа (предварительный массаж, тренировочный при травмах) и т. д.

Движения в области поясницы. Массируемый лежит на животе, стопы на валике, руки вдоль туловища. Массажист стоит перпендикулярно на уровне тазовой области. Одной рукой (ладонной поверхностью) он опирается на поясницу (кость поперек позвоночного столба) и мягко, без толчков, надавливает на нее, а другую кладет с внутренней стороны на бедро чуть выше коленного сустава и поднимает ногу.

Отведение ноги выполняется из такого же исходного положения, с той лишь разницей, что массажист кладет руку не на поясницу, а на тазовую область сбоку выше головки тазобедренной кости.

Для приведения ноги массажист заходит на противоположную сторону, встает перпендикулярно и кладет одну руку на дальнее бедро выше коленного сустава снаружи, а другую фиксирует на ближней стороне таза сбоку, несколько выше тазобедренного сустава.

Движения туловищем. Массируемый сидит. Массажист стоит сзади, кладет руки ему на плечи и сгибает туловище вперед. Затем плавно выпрямляет и немного разгибает назад. После этого, перенеся руки на область дельтовидных мышц, плавно поворачивает туловище направо, затем в исходное положение и налево.

Движения головой. Массируемый сидит. Массажист стоит сзади, накладывает ладони ему на голову с двух сторон выше ушей и делает очень осторожно и мягко наклоны головы, а также круговые движения в обе стороны. Перенеся одну руку на затылок, а другую на лоб, массажист делает наклоны головы вперед и назад.

Движения в коленном суставе. Массируемый лежит на животе. Массажист стоит перпендикулярно на уровне бедра. Рукой, которая ближе к стопе, берет ногу снизу за голеностопный сустав (другая рука упирается в область таза) и делает сгибание и разгибание так, чтобы пятка касалась ягодичной мышцы (рис. 114). Затем выполняется то же движение, но при этом отводится голень то от себя, касаясь дальней ягодичной мышцы, то на себя.



Рис. 114. Пассивное движение в коленном суставе

Движения в голеностопном суставе выполняются из этого же исходного положения. Кисть с голеностопного сустава переносят на область подъема стопы. В момент касания пяткой тазовой области массажист надавливает на стопу.

Движения в плечевом суставе. Массажист стоит сзади сидящего массируемого,

левую руку кладет на его правое плечо, а правой берется за правое предплечье около локтевого сустава. Фиксируя левой рукой плечо (чтобы избежать движения за счет лопатки), выполняет вращение, отведение, приведение, сгибание, разгибание в плечевом суставе.

Движения в локтевом суставе. Массируемый лежит на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Массажист сидит перпендикулярно на уровне плеча. Одну руку он подводит под локтевой сустав, другую под запястье и делает сгибание и разгибание. Если в локтевом суставе подвижность хорошая и гибкость необходимо увеличить, тогда руку из-под локтевого сустава убирают, кладут ее на плечо около локтевого сгиба и повторяют те же движения.

Если массируемый сидит около стола, то он кладет на него свое предплечье. Массажист берется одной рукой за плечо как можно ближе к локтевому суставу, другой за предплечье около запястья и делает возможно более полное сгибание и разгибание в локтевом суставе.

Движения в лучезапястном суставе. В этом суставе проводятся всевозможные движения: сгибание и разгибание, круговые движения, приведение и отведение. При этом массажист фиксирует предплечье у лучезапястного сустава, а другой рукой, обхватив кисть руки массируемого, выполняет движения.

Движения пальцев. Одной рукой массажист фиксирует пястно-запястное сочленение, другой делает сгибание и разгибание каждого пальца во всех трех суставах (большого — в двух), а также сведение и разведение пальцев.

Движения в тазобедренном суставе. Тазобедренный сустав имеет шаровидную форму, что позволяет выполнять движения во всех направлениях.

Массируемый лежит на спине. При сгибании и разгибании в тазобедренном суставе массажист, стоя перпендикулярно на уровне коленного сустава, одну руку кладет под голеностопный сустав (на ахиллово сухожилие), а другую на коленный.

Сгибание и разгибание в тазобедренном суставе выполняются в три фазы одновременно с аналогичными движениями в коленном суставе. Массажист стоит перпендикулярно напротив коленного сустава, одну руку подводит под коленный сустав (с наружной стороны) ладонью вверх, другую кладет на голеностопный сустав. Сгибание выполняет рука, подведенная под коленный сустав, до тех пор, пока бедро не достигнет вертикального положения (рис. 115). Далее руку из-под коленного сустава переносят на него (рис. 116) и продолжают сгибание до касания бедром живота, а пяткой ягодичных мышц (рис. 117). При выпрямлении ноги порядок смены рук обратный. Особое внимание следует обратить на то, что кисть, лежавшую на коленном суставе, переносят под него, что является своего рода страховкой против возможного падения ноги.

Отведение и приведение в тазобедренном суставе выполняются следующим образом. Массажист одну руку кладет с внутренней стороны бедра выше коленного сустава, а другой упирается в гребень подвздошной кости и отводит ногу на себя. Чтобы выполнить приведение ноги, массажист должен встать с противоположной стороны, положить руку на наружную поверхность дальнего бедра выше коленного сустава, а другую фиксировать в гребень подвздошной кости.

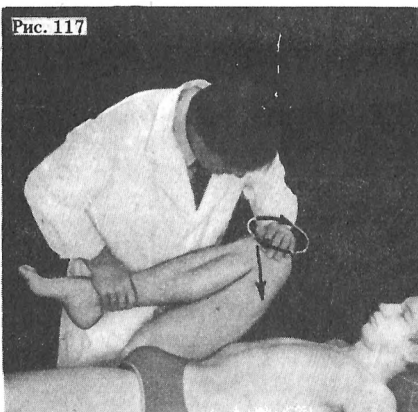
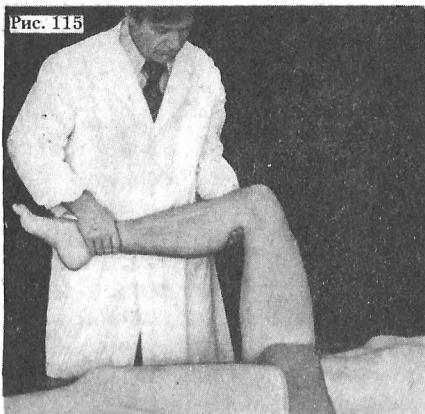


Рис. 115. 1-я фаза пассивного движения в тазобедренном и коленном суставах

Рис. 116. 2-я фаза пассивного движения в тазобедренном и коленном суставах

Рис. 117. 3-я фаза пассивного движения в тазобедренном и коленном суставах

Отведение и приведение в тазобедренном суставе выполняются также в положении массируемого лежа на боку. Массажист подводит руку под верхнюю часть голени и поднимает выпрямленную ногу, упираясь другой рукой в гребень подвздошной кости.

Пассивное вращение в тазобедренном суставе выполняется в двух исходных положениях:

1) массируемый лежит на спине. Массажист одной рукой упирается в гребень подвздошной кости, другую кладет на голень ниже коленного сустава и поворачивает всю ногу то внутрь, то наружу;

2) массажист одной рукой берет снизу (с подошвенной стороны) стопу массируемого, другую кладет под коленный сустав и сгибает ногу до вертикального положения бедра. Затем из-под коленного сустава руку переносит на него и производит согнутой ногой круговые движения в тазобедренном суставе в одну и в другую сторону.

Движения в коленном суставе. Сгибание и разгибание можно выполнять в том же исходном положении и по той же методике, как сгибание и разгибание в тазобедренном суставе (см. рис. 117), а также в положении массируемого лежа на груди (см. рис. 114).

Движения в голеностопном суставе. Массируемый лежит на спине. Массажист сидит перпендикулярно на уровне голеностопного сустава. Одной рукой он фиксирует голень выше голеностопного сустава, а другой поддерживает стопу со стороны подошвы (рис. 118) и делает сгибание, разгибание, супинацию, пронацию и вращения стопой в обе стороны.



Рис. 118

Рис. 118. Пассивное движение в голеностопном суставе

Эти же движения можно выполнять и в другом положении: массажист сидит на краю кушетки, нога массируемого (голень) лежит поперек бедра массажиста. Одной рукой он фиксирует голень, а другой, удерживая стопу со стороны подошвы, производит нужное движение.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1. Пассивные движения и движения с сопротивлением необходимо выполнять с учетом формы сустава и осей, по которым в нем возможны движения.
2. Начинать следует с активных движений, что позволит определить амплитуду в суставе.
3. Упражнения следует делать медленно, равномерно.
4. Нагрузка должна соответствовать возможностям массируемого.
5. При проведении движений с сопротивлением необходимо учитывать реакцию массируемого на них (следить на частотой сердечных сокращений, дыхания).
6. Пассивные движения и движения с сопротивлением не должны вызывать болевых ощущений у массируемого. Особенно за этим надо следить при тугоподвижности в суставах.
7. Прежде чем приступить к движениям, следует убедиться в том, что мышцы и связочный аппарат данного сустава хорошо подготовлены к их выполнению.

УДАРНЫЕ ПРИЕМЫ. ИХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ, МЕТОДИКА И ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

Ударные приемы содействуют усиленному притоку крови к массируемому участку, а в связи с этим улучшению питания тканей. Раздражая мышечные волокна, они увеличивают их сократительную силу, являются сильным механическим раздражителем, вызывают гиперемию, повышают тонус мышц, усиливают действие сосудистых и секреторных нервов.

Легкие удары успокаивают центральную нервную систему, действуют обезболивающе при повреждениях. При энергичных ударах центральная нервная система возбуждается, сосуды расширяются, местная температура повышается.

Ударные приемы выполняются на расслабленных крупных группах мышц. На утомленных мышцах после больших физических нагрузок ударные приемы применять нельзя.

Поколачивание. При поколачивании пальцы полусжаты в кулаки, кисти несколько повернуты внутрь (занимают среднее положение между супинацией и пронацией) на расстоянии 3—5 см друг от друга. Удар наносится мизинцем, который слегка отведен. Поколачивание выполняется как двумя, так и одной рукой. В ряде случаев оно выполняется подушечками одного или четырех пальцев.

Поколачивание на спине. Массируемый лежит на животе, руки вдоль туловища. Массажист стоит перпендикулярно. Поколачивать начинают от поясничной области по длинным мышцам дальней стороны спины вверх до шеи (рис. 119), затем по боковой части спины до кушетки. После этого поколачивание проводят повторно, возвращаясь к длинным мышцам спины. Так же выполняют прием на ближней стороне спины.

Поколачивание на руке. В том же исходном положении поверхности руки выполняют поколачивание. На наружной поверхности прием проводят в положении руки перед головой.

Поколачивание на ягодичных мышцах. Исходное положение то же, что и при других приемах массажа (см. рис. 65).

Поколачивание на задней поверхности бедра. Мышцы проводятся из положения массажиста к массируемому участку перпендикулярно. На внутреннем участке бедра удары наносятся значительно слабее, чем на среднем и наружном участках.

Поколачивание на груди. Прием проводится в положении массируемого лежа на спине, руки на животе. Это дополнительно расслабляет грудные мышцы.

Поколачивание на передней поверхности бедра. Прием проводится в положении массируемого сидя в упоре сзади.

Похлопывание. При похлопывании пальцы сжаты в кулак, как при поколачивании, кисть повернута пальцами вниз (рис. 120). Между пальцами и ладонью должно быть пространство. Эта воздушная подушка смягчает удар.

Методика проведения похлопывания аналогична методике проведения поколачивания.

Рубление. При рублении кисть вытянута, пальцы расслаблены и разомкнуты. Удар наносится мизинцем, а остальные пальцы в это время смыкаются и усиливают эффект приема (рис. 121). Рубление в спортивной практике проводится вдоль мышечных волокон. При мышечной атрофии, вялом параличе, когда нужно вызвать сокращение мышцы, рубление выполняется поперек мышцы. При нанесении удара расстояние между кистями должно быть равно 3—5 см. Руки должны двигаться быстро, ритмично. Частота нанесения ударов — 180—300 в минуту. Сила ударов определяется числом рычагов,

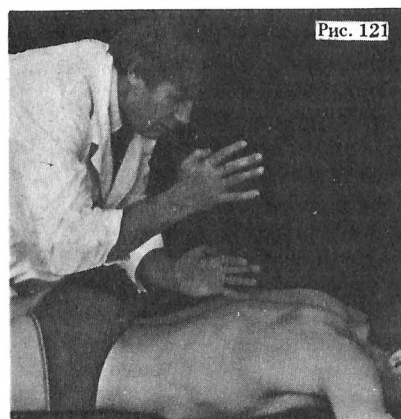
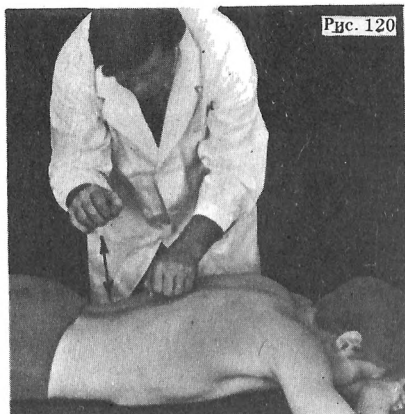
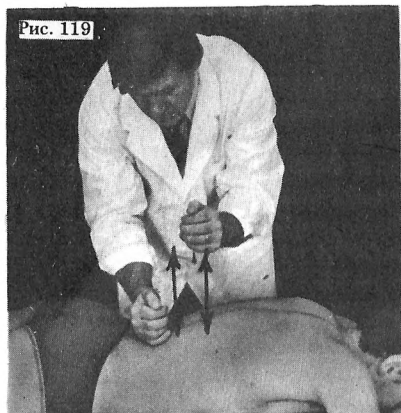


Рис. 119. Поколачивание на спине

Рис. 120. Похлопывание на спине

Рис. 121. Рубление на спине

принимающих участие в движении: при легких ударах участвует только кисть, при энергичных — кисть и предплечье или все три рычага, т. е. вся рука.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1. Ударные приемы — поколачивание, похлопывание и рубление — проводятся на больших группах мышц (кроме внутренней поверхности бедра).

2. Чем больше напряжены и сомкнуты пальцы массажиста, тем резче и сильнее удар. Смягчение удара происходит за счет размыкания и расслабления пальцев во время удара.

3. Удары должны наноситься ритмично, в быстром темпе и быть безболезненными.

4. Болезненное ощущение снимается немедленным проведением спокойного поглаживания и потряхивания.

5. При поколачивании удары должны быть короткими, разной интенсивности. Для повышения тонуса мускулатуры его следует проводить 3—4 раза в одном сеансе в течение 5—10 с. Если нужно

обеспечить очень глубокое воздействие, поколачивание следует делать 1—2 мин.

6. Рубление выполняется в темпе 1—3 удара в секунду. Удары должны быть переменной интенсивности, но всегда ритмичными и безболезненными.

7. Все ударные приемы рекомендуется выполнять попеременно двумя руками. Кисти рук следует располагать возможно ближе друг к другу, на расстоянии не более 5 см.

СОТРЯСАЮЩИЕ ПРИЕМЫ. ИХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ, МЕТОДИКА И ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

К сотрясающим приемам относится потряхивание, встряхивание и валяние.

Потряхивание. Этот прием применяется после разминания и между разминаниями. Он способствует лучшему оттоку крови и лимфы, равномерному распределению межтканевой жидкости, действует успокаивающе на центральную нервную систему и расслабляет мышцы, снимая напряженность.

Методика и техника выполнения этого приема просты: мышца потряхивается мизинцем и большим пальцем, остальные пальцы при этом слегка приподняты. Потряхивающих движений достигают быстрыми колебаниями кисти, которая смещается то в сторону мизинца, то в сторону большого пальца. Частота этих движений должна быть равна примерно 12—15 за 2 с. Массируемую мышцу необходимо предельно расслабить. Рука массажиста также должна быть расслабленной — тогда сотрясающие движения можно будет выполнять только кистью и предплечьем, без участия плеча.

Потряхивание на широчайшей мышце спины. Массируемый лежит на животе, под стопами валик, руки вдоль туловища. Массажист стоит сбоку продольно и ближней рукой производит потряхивание от гребня подвздошной кости до подмышечной ямки. Во время потряхивания мизинец периодически касается кушетки.

Потряхивание на руке. На руке прием проводится в тех же исходных положениях, что и приемы разминания. На разгибателях кисти потряхивание не проводится.

Потряхивание на ягодичных мышцах. Массажист стоит продольно и ближней рукой делает потряхивание от ягодичной складки вверх к спине.

Потряхивание на задней поверхности бедра. Массажист стоит продольно, дальней рукой приподнимает голень за стопу под углом 45—90° с целью расслабить мышцы задней поверхности бедра, а ближней делает потряхивание (в горизонтальном положении) от коленного сустава до ягодичной мышцы (рис. 122, а).

Потряхивание на икроножной мышце. Массажист стоит сбоку лицом к спине. Дальней рукой поддерживает голень за стопу под углом 45—90°, а ближней делает потряхивание от пятки до коленного сустава (рис. 122, б).

Потряхивание на передней поверхности бедра. Массируемый находится в упоре сидя сзади. Массажист стоит продольно на уровне коленного сустава. Дальнюю руку подводит под коленную ямку и слегка супинирует ногу, а ближней делает потряхивание от голени к паховой области.

Встряхивание. По своему физиологическому воздействию на организм этот прием аналогичен потряхиванию. Встряхивание проводится на конечностях после всех приемов, т. е. в конце сеанса массажа. Методика и техника его выполнения следующие.

Встряхивание на голени. Массируемый лежит на животе. Массажист стоит продольно на уровне голени. Ближней рукой он обхватывает стопу со стороны подошвы и сгибает голень в коленном суставе под углом 90° . Приподняв за стопу бедро от кушетки на 1—2 см, делает сотрясающие движения от себя и к себе.

Встряхивание на руке. Массируемый лежит на спине, массажист стоит продольно на уровне груди. Ближней рукой берет руку массируемого, согнутую в локтевом суставе под углом 90° , за лучезапястный сустав так, чтобы зафиксировать его (указательный палец должен быть расположен поперек лучезапястного сустава, т. е. вдоль предплечья), затем приподнимает руку от кушетки на 3—4 см и совершает медленные колебательные (встряхивающие) движения в горизонтальном направлении, т. е. от себя и к себе.

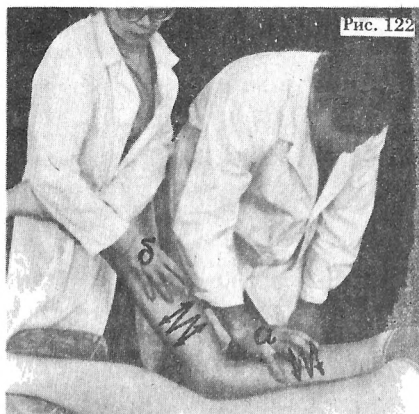


Рис. 122. Потряхивание на задней поверхности бедра и икроножной мышце

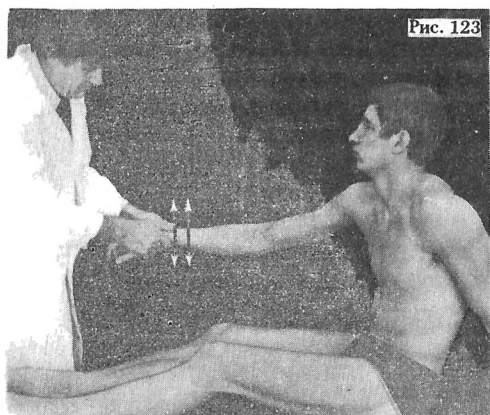


Рис. 123

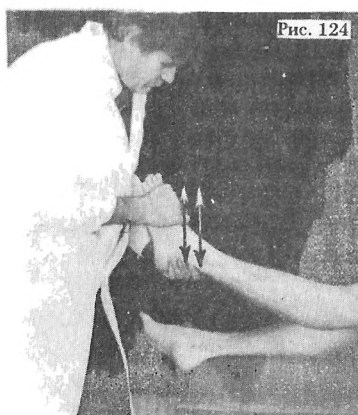


Рис. 124

Рис. 123. Встряхивание на руке

Рис. 124. Встряхивание на ноге

Если массируемый сидит или стоит, массажист берет его кисть обеими руками так, чтобы большие пальцы фиксировали лучезапястный сустав сверху поперек, а остальные пальцы снизу. После этого, потянув конечность на себя, отводит ее влево и вправо, делая сотрясающие движения вверх-вниз, т. е. в вертикальном направлении (рис. 123).

Встряхивание на ноге. Массируемый лежит на спине. Массажист стоит продольно позади стоп и кладет одну руку на тыльную сторону стопы (левую руку на правую ногу), одновременно сгибая стопу (оттягивая на себя), а другую — на ахиллово сухожилие так, чтобы край ладони со стороны мизинца упирался в пятку. Затем поднимает ногу под углом $35-40^\circ$ и производит сотрясающие движения вверх-вниз, отводя ее то влево, то вправо (рис. 124).

Необходимо следить за тем, чтобы при встряхивании нога не сгибалась в коленном суставе. Для этого следует натягивать ее на себя и сотрясающие движения выполнять с большой частотой.

Встряхивание на бедре и голени проводят и в положении, когда массируемый лежит на спине, а нога согнута в коленном суставе и стопой упирается в кушетку. Массажист стоит перпендикулярно на уровне коленного сустава. Одной рукой (которая ближе к стопе) он фиксирует стопу, а другую кладет на коленный сустав и ею же выполняет сотрясающие движения в горизонтальном направлении.

В практике часто массажист ставит свою стопу на тыльную часть (подъем) стопы массируемого, фиксируя ногу, а обе руки кладет на коленный сустав сверху и делает сотрясающие движения.

Валяние. Этот прием представляет собой нечто среднее между потряхиванием и разминанием. Если его выполнять в быстром темпе, оно будет по физиологическому влиянию напоминать потряхивание, если же в медленном, — оно будет выполнять роль мягкого разминания. Валяние проводится только на плече и бедре.

Валяние на плече. Массируемый лежит на животе, рука отведена (расположена перпендикулярно по отношению к туловищу), массажист стоит перпендикулярно, бедрами фиксируя предплечье. Кисти рук накладывает на уровне локтевого сустава пальцами вниз

и круговыми движениями в сторону мизинца как бы переваливает мышцы плеча. Движения направлены к плечевому суставу. После этого кисти устанавливаются в другой плоскости (в горизонтальном положении) и выполняют те же движения.

Валяние на плече проводится и из положения массируемого сидя. Массажист ставит ногу на кушетку (скамью) и кладет на бедро предплечье массируемой руки. Валяние производится на наружном, внутреннем и боковых участках плеча.

В спортивной практике валяние часто проводят в положении стоя.



Рис. 125. Валяние на бедре

Массируемый кладет кисть на разноименное плечо массажиста, а массажист устанавливает руку пальцами вверх на уровне верхней трети предплечья и круговыми движениями производит валяние вверх до плечевого сустава.

Валяние на бедре. Массируемый лежит на спине, руки вдоль туловища. Массажист стоит продольно на уровне стоп, колено ставит на кушетку и кладет ногу массируемого на свое бедро (ахилловым сухожилием на паховую область). Кисти устанавливает на уровне коленного сустава (пальцами вниз к кушетке) с внутренней и наружной сторон бедра, сжимает его ладонями и круговыми движениями делает валяние (рис. 125) в направлении паховой области. Далее ногу слегка сгибают в коленном суставе и приводят. Ладонь ближней руки накладывают на заднюю поверхность бедра, а ладонь дальней руки — на переднюю и так же выполняют валяние.

ВИБРАЦИЯ. ЕЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ, МЕТОДИКА И ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

Вибрация выполняется руками или специальным аппаратом. Сущность ручной вибрации заключается в передаче массируемой части тела колебательных движений максимальной частоты, выполняемых кончиками одного, двух либо всех пальцев, а в ряде случаев ладонью или кулаком. Вибрация пальцами обычно производится по ходу нервных стволов.

При вибрации одним или двумя пальцами их устанавливают перпендикулярно к массируемому участку либо кладут горизонтально. На больших мышечных группах вибрация выполняется всеми пальцами, сжатыми в кулак, или ладонью.

Вибрация может быть непрерывистой или прерывистой.

Физиологическое воздействие вибрации весьма разнообразно и зависит от частоты, амплитуды и длительности колебательных движений. Под влиянием вибрации усиливаются обменные и регенеративные процессы, отмечается прилив артериальной крови к вибрируемому участку, улучшается питание тканей, сокращаются сроки образования костной мозоли при переломах, понижается возбудимость нервно-мышечного аппарата, снижается артериальное давление крови, усиливается моторная функция желудка и кишечника и т. д. Вибрация снимает утомление, ускоряет восстановительные процессы в тканях.

ТЕХНИКА И МЕТОДИКА МАССАЖА ОТДЕЛЬНЫХ УЧАСТКОВ ТЕЛА

Массаж всегда начинают с вышележащих участков, чтобы ускорить общее крово- и лимфообращение. Например, если массируют все тело, то сеанс массажа следует начинать со спины; если же массируют только ногу, то начинают с бедра, руку — с плеча и т. д. (последовательность общего сеанса массажа указана цифрами на рис. 126).

Массаж спины. При массаже спины наиболее рационально положение массируемого лежа на животе, ноги на специальном поднож-

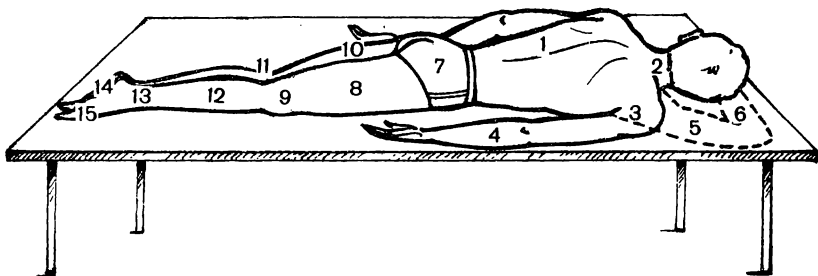


Рис. 126

Рис. 126. Последовательность (указана цифрами) массируемых участков в сеансе общего массажа

нике, валике или другом возвышении под углом $20-70^\circ$ (в зависимости от роста массажиста, высоты кушетки). Такое положение позволяет расслабить не только мышцы голени и бедра, связочный аппарат коленного сустава, но и мышцы всего тела, а также создать условия для естественного оттока крови и лимфы в области голени.

Голова массируемого повернута в сторону массажиста и лежит на кисти ближней руки, дальняя рука опущена вдоль туловища, слегка согнута в локтевом суставе и повернута ладонью вверх. Массаж сины начинают с поглаживания.

Поглаживание. Массажист занимает исходное положение в зависимости от разновидности поглаживания. Он стоит продольно, если выполняется поглаживание двумя руками, поочередно то одной, то другой (см. рис. 16).

Прямолинейное поглаживание проводят перпендикулярно (см. рис. 3).

Выжимание. Начинают с выжимания одной рукой ребром или поперек (см. рис. 27, 23). Если действие массажа нужно усилить, применяют выжимание с отягощением (см. рис. 33).

Разминание. Начинают с длинных мышц спины. Выполняют следующие виды разминания: 1) разминание одной рукой (см. рис. 59). Его делают по четырем-пяти участкам. Это же разминание можно проводить с отягощением (см. рис. 63); 2) кругообразное разминание фалангами согнутых пальцев (массажист стоит продольно). Этот прием выполняется и с отягощением (см. рис. 71); 3) разминание основанием ладони с перекатом (см. рис. 75); 4) щипцеобразное разминание (см. рис. 66); 5) кругообразное разминание основанием ладоней (см. рис. 73).

После массажа длинных мышц спины приступают к массажу широчайших мышц спины. Применяют: 1) ординарные разминания (см. рис. 40); 2) двойной гриф (см. рис. 47); 3) двойное кольцевое разминание (см. рис. 48).

Затем переходят к разминанию под углом лопатки. В этой области применяют ординарное разминание (см. рис. 41). Заканчивают массаж широчайших мышц спины потряхиванием (см. с. 68).

Растирание. Начинают его с поясничной области (однако, прежде делают поглаживание) и применяют следующие его виды:

1) прямолинейное растирание подушечками больших пальцев (см. рис. 102); 2) кругообразное растирание подушечками больших пальцев (см. рис. 102); 3) кругообразное растирание подушечками четырех пальцев одной руки, двух или с отягощением (см. рис. 89); 4) кругообразное растирание фалангами пальцев, согнутых в кулак. Применяются и другие приемы растирания.

После растираний проводят пассивные движения (см. с. 62).

После поясничной области растирают межреберные промежутки. Выполняют: 1) прямолинейное растирание подушечками пальцев одной руки (см. рис. 90); 2) комбинированное растирание (см. рис. 91) и т. д.

В области фасции трапециевидной мышцы делают кругообразное растирание подушечками четырех пальцев одной руки и с отягощением (см. рис. 93).

Растирание плечевого сустава выполняют по трем участкам: заднему, среднему и переднему. Проводят: 1) кругообразное растирание подушечками четырех пальцев без отягощения и с отягощением (см. рис. 94); 2) кругообразное растирание подушечками больших пальцев.

В подлопаточной области применяют растирание ребром ладони (см. рис. 113) и разведенными большими и указательными пальцами.

Растирание вдоль позвоночного столба проводят с помощью следующих приемов: 1) кругообразного растирания подушечками больших пальцев. Вращение пальцев должно быть поочередным (см. рис. 103); 2) кругообразного растирания подушечками второго и третьего пальцев.

После приемов растирания проводят 2—3 выжимания, 2—3 разминания на длинных и широкайших мышцах. Затем по той же методике массируют другую сторону спины.

Затем проводят у д а р н ы е п р и е м ы (если они необходимы) и растирание кулаками (или гребнями кулаков) вверх по всей спине и зигзагообразные подушечками пальцев обеих рук вниз (см. рис. 78). Применяют и зигзагообразное растирание основанием ладони по всей спине (см. рис. 111). Заканчивают массаж спины поглаживанием (чаще всего двумя руками).

Массаж шеи. Шею массируют одновременно с трапециевидной мышцей (верхней ее частью). Массируемый лежит на животе, лоб на кистях рук (одна на другой), подбородок прижат к груди. Если проводится поглаживание двумя руками (см. рис. 17), массажист встает продольно. Попеременное или прямолинейное поглаживание выполняется из положения стоя перпендикулярно.

После поглаживания делают выжимание. Выжимание выполняют одной рукой или с отягощением, стоя продольно. Из положения стоя перпендикулярно проводят выжимание поперечное или ребром ладони (см. с. 18).

На шее применяются следующие разминания: 1) ординарное (см. с. 26); 2) двойное кольцевое (см. с. 30); 3) шишкообразное.

Растирание на шее делают от волосяного покрова головы вниз до спины. Применяют: 1) прямолинейное растирание подушечками четырех пальцев, одной или двумя руками поочередно; 2) прямолинейное кругообразное растирание подушечками больших пальцев; 3) кругообразное растирание фалангами пальцев, сжатых в кулак.

Затем проводят массаж на другой стороне шеи. Заканчивают массаж на шее поглаживанием сразу с обеих сторон, т. е. двумя руками (см. рис. 17).

Массаж верхней конечности (массируемый лежит на животе). Его начинают с внутреннего участка плеча. После комбинированного поглаживания (см. рис. 7) приступают к поперечному выжиманию и выжиманию ребром ладони. Затем выполняют разминания: 1) ординарное; 2) двойной гриф; 3) двойное кольцевое; 4) продольное. После разминания делают потряхивание, поглаживание и переходят к массажу внутреннего участка предплечья.

На сгибателях кисти массаж начинают с комбинированного поглаживания. Методика массажа и приемы здесь те же, что и при массаже внутреннего участка плеча.

Массаж наружного участка плеча проводится в положении массируемого лежа на животе, руки перед головой. Массажист стоит перпендикулярно. Выполняют: 1) комбинированное поглаживание; 2) выжимание — поперечное и ребром ладони; 3) разминание — ординарное — двой гриф, двойное кольцевое, продольное.

Заканчивают массаж потряхиванием и комбинированным поглаживанием.

Массаж наружного участка предплечья проводится из этого же положения. Массажист стоит или сидит перпендикулярно и выполняет комбинированное поглаживание, поперечное выжимание или выжимание ребром ладони, разминания — щипцеобразное, кругообразное фалангами согнутых пальцев и др. Заканчивают массаж предплечья поглаживанием.

Массаж области таза. Сначала выполняется комбинированное поглаживание из положения стоя перпендикулярно (см. рис. 8) или поглаживание двумя руками, стоя продольно.

Затем делают выжимание. Выбор приема выжимания зависит от того, какой прием поглаживания применялся: после поглаживания двумя руками делают выжимание одной или двумя руками, после комбинированного поглаживания — поперечное выжимание или выжимание ребром ладони.

На ягодичных мышцах применяются все виды разминания (см. с.31): 1) ординарное по двум-трем участкам (в зависимости от величины мышцы); 2) двойной гриф; 3) двойное кольцевое комбинированное (см. рис. 65); гребнем кулака (см. рис. 77) и др.

Разминание сопровождается потряхиванием.

В области крестца после поглаживания, выжимания и разминания применяют более глубокие приемы растирания: 1) прямолинейное подушечками больших пальцев в положении стоя продольно; 2) кругообразное подушечками больших пальцев; 3) прямолинейное, зигзагообразное, спиралевидное и кругообразное подушечками четырех пальцев одной руки и с отягощением (см. рис. 95); 4) кругообразное фалангами пальцев, согнутых в кулак, одной рукой и с отягощением и др.

В области гребня подвздошной кости применяют следующие виды растирания: 1) прямолинейное, зигзагообразное, спиралевидное и кругообразное подушечками четырех пальцев одной рукой и с отягощением; 2) кругообразное фалангами согнутых пальцев одной рукой

и с отягощением; 3) прямолинейное, спиралевидное и кругообразное основанием ладони.

В области тазобедренного сустава применяют растирания: 1) кругообразное подушечками четырех пальцев одной рукой, двумя и с отягощением; 2) пунктирное гребнями пальцев, сжатых в кулак; 3) кругообразное гребнями пальцев и фалангами пальцев, сжатых в кулак; 3) кругообразное основанием ладони и др.

Эти приемы следует чередовать с потряхиванием и ординарным разминанием, чтобы расслабить мышцы, которые из-за сильного напряжения не позволяют проникнуть в глубь тканей.

После растираний проводят различные движения (см. с. 62). Затем все приемы повторяют на другой стороне. Заканчивают массаж ударными приемами и поглаживанием двумя руками.

Массаж задней поверхности бедра. После комбинированного или прямолинейного поглаживания (см. рис. 5, д), которое выполняется на внутреннем и среднем и наружном участках бедра, из положения стоя перпендикулярно проводят выжимания; поперечное и ребром ладони по пяти-шести участкам (см. рис. 24). Если применялось поглаживание двумя руками, то выжимание делается одной рукой (см. рис. 29) или двумя (см. рис. 34, 35).

По задней поверхности бедра применяют следующие приемы разминания: 1) ординарное по трем участкам (см. с. 27); 2) двойной гриф (также по трем участкам); 3) двойное кольцевое (см. с. 31); 4) продольное (см. рис. 57); 5) разминание одной рукой, двумя и др. (см. с. 35).

После разминания делают потряхивания (см. рис. 122), а затем растирают фасцию бедра — наружный участок. Заканчивают массаж ударными приемами и поглаживанием.

Массаж области коленного сустава. Под стопу подкладывают валик или поднимают голень под углом 35—70°, чтобы связки сустава были расслаблены и доступны для массажа. Массаж начинают с концентрического поглаживания.

После этого делают растирание. Его проводят строго по боковым участкам (см. рис. 81, 96, 109).

Массаж на коленном суставе заканчивают концентрическим поглаживанием (см. рис. 21) и движениями (см. рис. 114, 115, 116), выбор которых определяется задачей массажа. Все движения выполняются плавно, без рывков и особых усилий и обязательно после специальной подготовки мышц, расположенных на передней поверхности бедра.

Массаж голени (икроножной мышцы). Массажист, стоя продольно, дальней рукой фиксирует под углом 45—90° за голеностопный сустав, а ближней делает поглаживание от пятки до коленного сустава. В этом же положении проводится выжимание одной рукой (каждая рука выжимает со своей стороны), разминание одной рукой, ординарное разминание, разминание фалангами пальцев, согнутых в кулак. Если нужен более сильный массаж (глубокий), ногу кладут на валик и выполняют поглаживание двумя руками (или комбинированное: выжимание двумя руками; разминания; двойной гриф; двойное кольцевое (см. рис. 51); продольное; одной, двумя руками (см. рис. 60 и др.). Заканчивают массаж на икроножной мышце потряхиванием, ударными приемами и поглаживанием двумя руками либо комбинированным поглаживанием.

Массаж ахиллова сухожилия. Голень приподнята под углом 45—90°. После поглаживания, которое проводится пальцами от пятки до середины икроножной мышцы, применяются следующие растирания: 1) щипцеобразное, прямолинейное или зигзагообразное (см. рис. 82); 2) прямолинейное, спиралевидное и кругообразное — четыре к одному, один к четырем (см. рис. 88); 3) кругообразное ребром ладони и др. (см. с. 55, рис. 104).

Все эти виды растирания выполняются энергично и чередуются с поглаживанием и движениями.

В таком же исходном положении проводится массаж пятки.

Массаж стопы. Область подошвы массируется в положении, показанном на рис. 112. Применяются следующие приемы: поглаживание, которое выполняется ладонью от пальцев до пятки; выжимание основанием ладони; прямолинейное, зигзагообразное, пунктирное, спиралевидное и кругообразное растирания.

Разминание на подошве выполняется основанием ладони (кругообразное и с перекатом), подушечкой большого пальца, подушечками четырех пальцев. Выполняя разминание — «раздавливание» кистью (кистями обеих рук), обхватывают стопу и делают скользящие движения в сторону пальцев. Этот прием обычно выполняют с массажным кремом или с мылом (в условиях бани). Особое внимание уделяют растираниям: прямолинейному, зигзагообразному, пунктирному, спиралевидному, кругообразному гребнями пальцев, пальцев, согнутых в кулак, кругообразному фалангами согнутых пальцев.

Массаж груди. Массируемый лежит на спине, под головой валик, руки опущены вдоль туловища (или лежат на животе), ноги вытянуты и расслаблены.

Начинают массаж груди с поглаживания больших грудных мышц. Выполняют комбинированное поглаживание или поглаживание двумя руками (см. рис. 18).

Далее приступают к разминанию большой грудной мышцы. Здесь проводят следующие разминания: 1) ординарное; 2) двойной гриф; 3) двойное кольцевое; 4) одной или двумя руками; 5) фалангами согнутых пальцев одной рукой и с отягощением; 6) кругообразное основанием ладони и др. Разминания чередуют и заканчивают потряхиванием.

Затем переходят к растиранию. В области груди растирания делают на следующих участках:

1) на грудине (кругообразное растирание подушечками двух, четырех пальцев, пунктирное растирание подушечками четырех пальцев);

2) в месте прикрепления ключицы к грудине;

3) в месте прикрепления ключицы к акроминальному отростку лопатки;

4) на межреберных промежутках. Здесь применяют прямолинейное, зигзагообразное, спиралевидное, пунктирное, комбинированное и другие виды растирания (см. с. 52, рис. 90, 91, 92);

5) в области подреберного угла (см. рис. 110).

После растираний делают надавливания на нижнюю и верхнюю части грудной клетки, т. е. выполняют своего рода пассивное движение. Заканчивают массаж на груди ударными приемами и поглаживанием.

Массаж груди проводится и в положении массируемого сидя или стоя (см. рис. 45).

Массаж верхней конечности (массируемый лежит на спине). Исходное положение определяется целью массажа. В ряде случаев руку массируют 2 раза, т. е. и в положении лежа на животе (основным методом), и в положении лежа на спине (финским методом). Причем в финском массаже применяются приемы и основного массажа. Это практикуется в тех видах спорта, где мышцы рук несут большую физическую нагрузку. В положении массируемого лежа на спине руку массируют в пяти положениях.

Первое положение (см. рис. 11). Применяются приемы: 1) поглаживание одной рукой; 2) выжимание одной рукой и основанием ладони; 3) разминания: одной рукой, ординарное фалангами пальцев, согнутых в кулак, подушечками четырех пальцев. Заканчивают массаж на внутреннем участке плеча потряхиванием и поглаживанием одной рукой.

Второе положение (см. рис. 12). Применяются все перечисленные приемы массажа (см. с. 11, 21, 26).

Третье положение (см. рис. 13). Массажист стоит сбоку лицом к лицу. Ближней рукой держит руку массируемого под локтевой сгиб, а дальней массирует трехглавую и дельтовидную мышцы (см. рис. 43). Применяются все перечисленные приемы (см. рис. 42, 49, 50).

Четвертое положение (см. рис. 14). Плечо массируемого лежит на кушетке, а предплечье согнуто в локтевом суставе под углом 45—90° и локтем упирается в кушетку. Массажист дальней рукой фиксирует руку массируемого за кисть в положении супинации, а ближней выполняет приемы массажа. Применяют поглаживание одной рукой, выжимание одной рукой, разминания: ординарное, одной рукой, кругообразное подушечками четырех пальцев, кругообразное фалангами согнутых пальцев и др.

Заканчивают массаж потряхиванием и поглаживанием одной рукой.

Пятое положение. После массажа на внутреннем участке предплечья массажист берет массируемую руку ближней рукой, а наружный участок предплечья, мышцы-разгибатели массирует дальней рукой с помощью тех же приемов, кроме потряхивания.

Массаж плечевого сустава делают в нескольких положениях, но всегда вокруг дельтовидной мышцы (см. рис. 94).

Локтевой сустав массируют в различных исходных положениях, в зависимости от условий и задачи массажа (см. рис. 85).

Массаж лучезапястного сустава проводят в положениях, показанных на с. 46, 54, рис. 102.

На тыльной стороне кисти после поглаживания растирают межкостные (между пястными костями) промежутки. Здесь применяются растирания: 1) прямолинейное, зигзагообразное, спиралевидное, кругообразное и пунктирное подушечками четырех пальцев (см. рис. 100, 105); 2) прямолинейное и кругообразное подушечками больших пальцев; 3) зигзагообразное основанием ладони и др.

На ладонной поверхности кисти после поглаживания и выжимания, которое проводится подушечкой большого пальца, делают разминания: 1) одной рукой, 2) подушечками четырех пальцев.

Растирания выполняют гребнями пальцев, сжатых в кулак: прямолинейно, зигзагообразно, спиралевидно, кругообразно и пунктирно.

При массаже пальцев поглаживание проводится одновременно по всем пальцам. Затем приступают к растиранию пальцев (каждого в отдельности или всех вместе, в зависимости от применяемых приемов и задачи массажа) (см. рис. 86, с. 47).

После приемов растирания выполняют движения в суставах и общее разминание всей кисти (сдавливание).

Заканчивают массаж на руке встряхиванием всей конечности (см. стр. 68).

Массаж передней поверхности бедра. Массаж передней поверхности бедра проводится в положении массируемого сидя или лежа на спине, конечность приподнята под углом 30—45°. В этих положениях применяют все приемы. Выбор их зависит от условий, вида спорта, цели и задач массажа.

Первое положение. Массируемый сидит, упираясь руками сзади в кушетку. Массажист стоит перпендикулярно. В этом положении применяют поглаживания (прямолинейное, комбинированное и т. д.), выжимания (поперечное, ребром ладони — см. рис. 24), а также разминания: ординарное (массажист стоит продольно, ближней рукой разминает внутренний и средний (см. рис. 46) участки, а дальней — наружный), двойное кольцевое, двойной гриф, продольное, фалангами пальцев, согнутых в кулак (этот прием делается и с отягощением), кругообразное разминание двумя кулаками.

После разминания растирают наружную часть бедра (фасцию). Применяют прямолинейное, зигзагообразное, спиралевидное растирания и кругообразное растирание гребнями согнутых пальцев. Все они выполняются и с отягощением.

Далее выполняют потряхивание, ударные приемы и заканчивают массаж поглаживанием.

Второе положение. Массажист ставит колено на кушетку и кладет ногу массируемого на свое бедро. Применяют следующие приемы: 1) поглаживание двумя руками (см. рис. 19); 2) выжимание одной рукой и двумя (см. рис. 36); 3) разминания: одной рукой (см. рис. 36), двумя руками, двойное кольцевое продольное, кругообразное фалангами согнутых пальцев, кулаками, двойное ординарное (см. рис. 58). Затем проводят валяние, потряхивание, ударные приемы и заканчивают массаж поглаживанием двумя руками.

Массаж коленного сустава. Массируемому подкладывают под колено валик или какой-нибудь мягкий предмет для расслабления связок.

После концентрического поглаживания проводят растирания: 1) щипцеобразное (см. рис. 87); 2) прямолинейное, спиралевидное, кругообразное растирания — четыре к одному, один к четырем (см. рис. 87) с отягощением; 3) прямолинейное основанием ладони и буграми больших пальцев (см. рис. 106); 4) кругообразное подушечками больших пальцев (большие пальцы устанавливаются под надколенником и обходят его вокруг, выполняя круговые движения к указательному пальцу; 5) кругообразное подушечками всех пальцев одновременно (см. рис. 96); 6) кругообразное фалангами согнутых пальцев и др.

(см. с. 51). Заканчивают массаж коленного сустава энергичным концентрированным поглаживанием и различными движениями (см. рис. 114, 115, 116).

Массаж голени. Голень массируют в нескольких положениях, выбор положения зависит от условий задач массажа.

Первое положение. Массируемый лежит на спине, нога вытянута. Массажист сидит или стоит перпендикулярно. В этом положении выполняют поглаживания: прямолинейное или комбинированное; выжимания: ребром ладони или поперечное (см. рис. 25); разминания: щипцеобразное (см. рис. 67), ребром ладони, подушечками четырех пальцев. Заканчивают массаж поглаживанием.

Второе положение. Массируемый лежит на спине, нога отведена в сторону и фиксируется упором в одноименное бедро массажиста, который стоит продольно на уровне стоп. В этом положении делают поглаживание двумя руками (см. рис. 201); выжимание двумя руками (см. рис. 37) и следующие виды разминания: 1) двумя руками (см. рис. 37); 2) подушечками четырех пальцев; 3) фалангами согнутых пальцев и с отягощением; 4) основанием ладони с перекатом (см. с. 41). Заканчивают массаж поглаживанием.

Третье положение. Массажист сидит на краю кушетки, нога массируемого согнута в коленном суставе и стопой упирается в бедро массажиста (см. рис. 15). Массажист кладет ближнюю руку на колено массируемой ноги (с целью фиксации), а дальней делает поглаживание и выжимание на внешнем участке голени.

В этом положении применяют разминания: 1) одной рукой (ближней) (см. рис. 62); 2) подушечками четырех пальцев (см. с. 40); 3) фалангами согнутых пальцев (дальней рукой); 4) кругообразное основанием ладони (дальней рукой); 5) кругообразное ребром ладони (дальней рукой); 6) основанием ладони с перекатом (дальней рукой). Заканчивают массаж поглаживанием.

Массаж голеностопного сустава. Массируемый лежит на спине или сидит, нога вытянута вдоль кушетки. Массаж начинают с энергичного концентрического поглаживания на передней и боковых поверхностях суставной сумки.

Затем делают растирания: 1) щипцеобразное прямолинейное и зигзагообразное (см. рис. 83); 2) прямолинейное, спиралевидное и кругообразное — четыре к одному и один к четырем (эти приемы делают и с отягощением — см. рис. 88); 3) кругообразное подушечками больших (см. рис. 108) и четырех пальцев с отягощением. При этом массажист стоит сбоку, фиксирует ногу массируемого в свое одноименное бедро (см. рис. 99).

После растирания проводят концентрическое поглаживание и движения (см. рис. 118).

Массаж тыльной стороны стопы. Конечность находится в таком же положении, как и при массаже голеностопного сустава. Массаж начинают с поглаживания двумя руками. Затем делают растирания: 1) прямолинейное, зигзагообразное, спиралевидное, кругообразное подушечками четырех пальцев (см. с. 49). Эти приемы выполняются и с отягощением; 2) прямолинейное и кругообразное подушечками больших пальцев (см. рис. 107).

Массаж заканчивают «раздавливанием» стопы.

Массаж пальцев ног. Пальцы ног массируются так же, как пальцы рук (см. рис. 49).

Массаж живота. После поглаживания по одному из вариантов (см. с. 8, см. рис. 9, 10) делают разминания прямых мышц живота (ноги согнуты, руки опущены вдоль туловища). Применяют: ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое разминание (см. рис. 53, 54) и кругообразное основанием ладони. Руки движутся сверху вниз по прямым мышцам живота, затем вверх по косым (боковым) мышцам живота от гребня подвздошной кости к широчайшим мышцам и к подмышечной ямке (см. рис. 55).

Массаж живота проводится и в положении лежа на левом боку (ноги должны быть согнуты; массажист стоит со стороны спины).

МЕТОДИКА И ТЕХНИКА АППАРАТНОГО МАССАЖА

Аппаратный массаж применяется не только с целью лечения после травм и некоторых заболеваний, но и как эффективное профилактическое средство. В спортивной практике он получил широкое применение как один из методов подготовки спортсменов к большим физическим и эмоциональным нагрузкам. При определенных методиках проведения он позволяет в более короткое (по сравнению с пассивным отдыхом) время восстановить и повысить работоспособность организма.

Многочисленные экспериментальные исследования показали, что по физиологическому воздействию на организм человека механическая вибрация относится к тем раздражителям, которые вызывают комплексный эффект от раздражения экстеро-, интеро- и проприорецепторов, заложенных в различных тканях, коже, мышцах, сосудах и т. д.

Кратковременные сеансы вибрационного массажа способствуют увеличению силы мышц, восстановлению и повышению их работоспособности и т. д. Повышение работоспособности и восстановление функций нервно-мышечного аппарата связано с положительным воздействием вибрации на центральную нервную систему, улучшением кровоснабжения и окислительно-восстановительных процессов в мышцах.

Систематическое применение вибрационного массажа в течение 6—8 дней дает стойкое повышение силы и выносливости мышц. После же утомления он способствует восстановлению и увеличению работоспособности, причем нередко до уровня, превышающего исходные величины.

В практике подготовки спортсменов высокого класса используются две группы массажных аппаратов: 1) аппараты для общей вибрации; 2) аппараты для местной (локальной) вибрации.

Аппараты общей вибрации предназначены для одновременного массажа всего тела. Вибрационная кушетка, например, удобна тем, что она делится на 3—4 самостоятельные части, каждой из которых можно задать определенную программу, т. е. частоту колебаний, амплитуду, продолжительность сеанса, а также температуру. Каждую можно

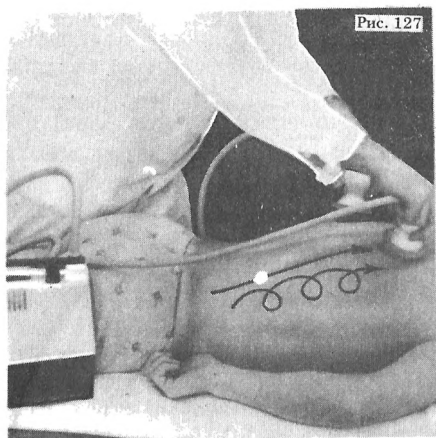


Рис. 127

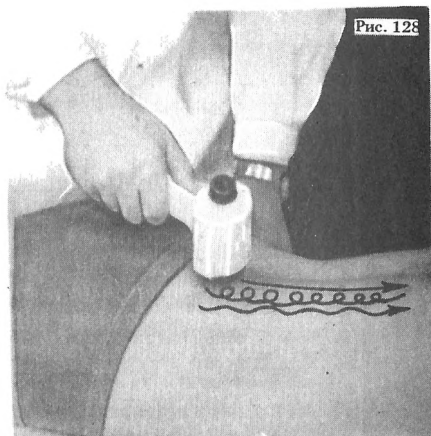


Рис. 128

Рис. 127. Аппарат ЭМА-2М

Рис. 128. Аппарат ВМП-1



Рис. 129

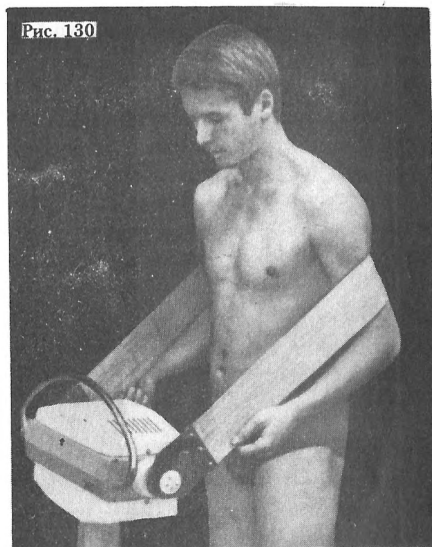


Рис. 130

Рис. 129. Аппарат «Тонус»

Рис. 130. Аппарат «Спорт»

в нужный момент отключить и, таким образом, проводить частный массаж. Продолжительность одновременной вибрации всего тела не должна превышать 3—6 мин.

Аппараты для частотного вибрационного массажа оказывают непосредственное воздействие на определенный участок тела. Время сеанса частного массажа по сравнению с общей вибрацией увеличивается.

Отечественной промышленностью выпускаются такие массажные аппараты, как электромассажер ЭМА-2М (рис. 127), электровибраторы ВМ—1, ВМП—1 (рис. 128). Эти аппараты могут применяться как при массаже, так и при самомассаже.

В спортивной практике особенно широко используются электро-вибрационные массажные аппараты «Тонус» (рис. 129) и «Спорт» (рис. 130). Удобство этих аппаратов заключается в том, что ими можно пользоваться без специалиста, в любых условиях, где имеется электросеть.

ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ВИБРАЦИОННОГО МАССАЖА

Вибрационный массаж можно проводить в различных позах: лежа, сидя, стоя; главное, чтобы массируемый находился в удобном для него положении, а мышцы и суставы массируемой части тела были оптимально расслаблены.

При проведении вибрационного массажа используют два метода: неподвижный и скользящий.

При неподвижном методе приставка (наконечник, с помощью которого проводятся манипуляции, или вибратор) находится на одном и том же участке тела 2—4 с, затем перемещается на другой участок и снова задерживается на нем.

При скользящем методе приставка постепенно передвигается (без отрыва от кожи массируемого участка) от периферии к центру (от голеностопного сустава к коленному, от локтевого к плечевому и т. д.). В спортивной практике обычно используются оба метода в комбинации.

Вибрационный массаж на всем протяжении массируемого участка тела выполняется с неодинаковой силой. Обычно начинают массаж легко, с небольшим давлением на приставку, затем его увеличивают, а в конце снова уменьшают. Приставка должна двигаться с постоянной скоростью, плавно, без рывков, без резкого изменения давления. Это позволит равномерно промассировать любой участок тела, мышцу, сустав и т. п.

В зависимости от задачи массажа (лечебный, восстановительный, предварительный, общий или частичный сеанс и т. д.) определяется длительность сеанса, однако она не должна превышать 20—25 мин.

Не рекомендуется также увеличивать время массажа одной мышцы или одного сустава более чем на 3—5 мин.

При вибрационном массаже не рекомендуется смазывать массируемую часть тела маслом, растирками, кремами, поскольку на скользкой коже массаж менее эффективен. Это допускается в исключительных случаях — при травмах, заболеваниях, но только в конце сеанса.

МЕТОДИКА И ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ ВИБРАЦИОННОГО МАССАЖА С ПРИМЕНЕНИЕМ АППАРАТА ЭМА-2М

Приемы вибрационного массажа подразделяются по форме движения и по расположению приставок по отношению друг к другу (если массаж выполняется двумя вибраторами) и к массируемому участку тела (рис. 131).

1. Прямолинейное движение. Приставки продвигаются строго по прямой линии вдоль массируемого участка (рис. 132), например от ахиллова сухожилия до подколенной ямки.

Прямолинейные движения могут выполняться, когда приставки продвигаются одновременно по одной линии, т. е. расположены друг против друга, или когда они смещены по отношению друг к другу на 3—5 см (рис. 133). Эффект воздействия вибрации на мышцу в этих случаях будет различным.

2. Зигзагообразное движение. Оно выполняется в центростремительном направлении (рис. 134). Амплитуда зигзага может быть различной, в зависимости от цели применения этого приема, а также форм и величин массируемого участка. На небольших участках (коленном суставе, крестцовой области, области лопатки и т. д.) зигзагообразные движения выполняются в различных направлениях.

3. Спиралевидное движение. Этот прием может выполняться на всех участках тела. Направление движений должно совпадать с крово- и лимфотокком. Амплитуда спирали зависит от объема массируемого участка тела.

4. Кругообразное движение. Оно выполняется на всех участках тела. На спине, бедре, голени кругообразное движение выполняется с продвижением в центростремительном направлении, а на небольших по площади участках (на коленном суставе, в области лопаток и т. п.) практически на одном месте.

Методика выполнения кругообразных движений такова. Например, приставки устанавливаются на задней поверхности бедра у коленного сустава. При первом продвижении левая рука вращается влево, а правая одновременно вправо. Дойдя до ягодичной складки, приставки приподнимаются от бедра и возвращаются в исходное положение. При втором продвижении направление вибраторов меняется,

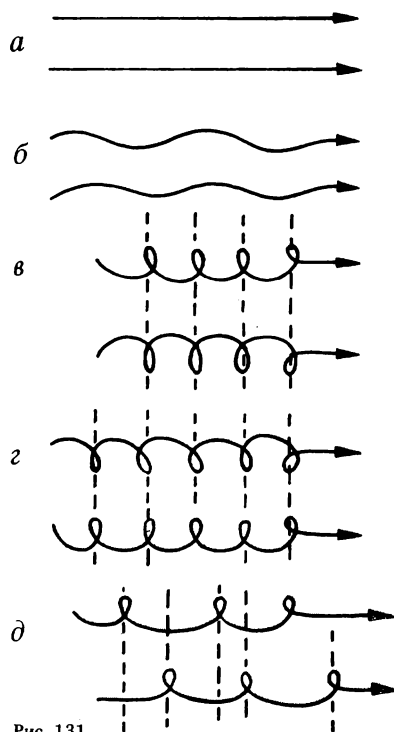


Рис. 131

Рис. 131. Направление движений вибраторов:

а) прямолинейное, б) зигзагообразное, в) спиралевидное с вращением наружу, г) спиралевидное с вращением внутрь.



Рис. 132



Рис. 133

Рис. 132. Прямолинейное движение на икроножной мышце

Рис. 133. Прямолинейное движение при смещенных вибраторах

т. е. левая рука вращается вправо, а правая влево (тоже одновременно). В третий раз повторяется первое движение, но приставки вращаются не одновременно, а поочередно. В четвертый раз повторяется второе движение, которое выполняется приставками поочередно.

5. Штрихообразное движение. Оно выполняется в прямолинейном направлении: приставки совершают два-три движения вперед-назад (см. рис. 1). «Штрихи» по амплитуде могут быть различными — от 3 до 5 см. Этот прием проводится на всех участках тела.

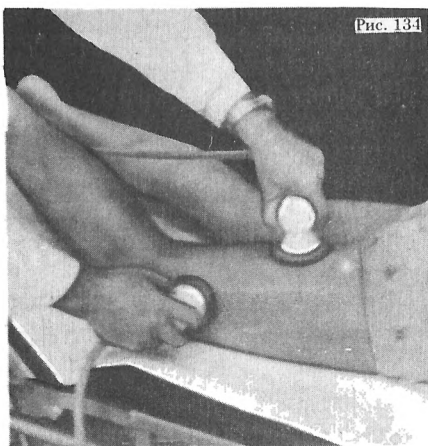


Рис. 134

Рис. 134. Зигзагообразное движение на бедре

6. Потряхивающее движение. Оно выполняется короткими поперечными движениями (поперек массируемой мышцы) и напоминает прием ручного приема «потряхивание».

Все перечисленные приемы вибрационного массажа могут выполняться при различном расположении приставок по отношению друг к другу, а также по отношению к массируемому участку.

При вертикальном расположении приставок они устанавливаются на массируемую часть тела сверху (см. рис. 127). Массируемые ткани под действием «удара» приставок придавливаются к костному ложу.

При горизонтальном располо-

жении приставок они прикладываются сбоку. Амплитуда колебательных движений массируемого участка совпадает с горизонтальным направлением (см. рис. 133).

Вибратоды могут быть расположены и по-разному: один горизонтально, другой вертикально.

МЕТОДИКА И ТЕХНИКА ПРОВЕДЕНИЯ ВИБРАЦИОННОГО МАССАЖА НА ОТДЕЛЬНЫХ УЧАСТКАХ ТЕЛА

Массаж спины. Массируемый лежит на животе, руки вдоль тела, слегка согнуты в локтевых суставах (см. рис. 127). Для лучшего расслабления мышц под голени подкладывают валик или поднимают заднюю часть кушетки.

Сеанс массажа начинают с длинных мышц спины. Приставки устанавливают на поясничной области по обеим сторонам позвоночного столба и выполняют вначале прямолинейные движения, как правило, при вертикальном расположении вибраторов (рис. 135). Если длинные мышцы рельефные, приставки располагают и горизонтально. Они продвигаются по трем-пяти линиям (в зависимости от величины мышц). По аналогичной методике выполняют зигзагообразные, спиралевидные и кругообразные движения (по 1—3 раза каждое).

Спиралевидные и кругообразные движения совершаются в различных направлениях, например 2—3 раза вибраторы смещаются кнаружи (причем движения могут выполняться как одновременно, так и поочередно друг за другом), затем 2—3 раза внутрь. Спиралевидные движения выполняются в виде спирали, т. е. после каждого витка приставки перемещаются на новый вышерасположенный участок. При кругообразном движении делают 2—3 вращения на одном и том же участке, а затем приставка перемещается выше.

На широчайших мышцах спины воздействия можно разнообразить за счет комбинаций двух вибраторов. Необходимо устанавливать их так, чтобы при каждом движении мышцы испытывали новое воздействие, отличное от предыдущего.

Спину можно массировать и в положении сидя и (реже) стоя.

При массаже спины в положении массируемого сидя туловище наклонено вперед. Особенно удобно в этом положении массировать широчайшие мышцы спины (рис. 136, 137) и верхние пучки трапецевидной мышцы (рис. 138). Эти мышцы принимают активное участие во многих спортивных движениях, поэтому на этих участках применяются всевозможные движения и расположения приставок.

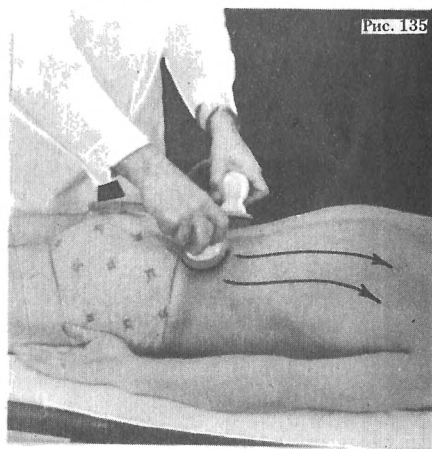


Рис. 135. Вертикальное расположение вибраторов

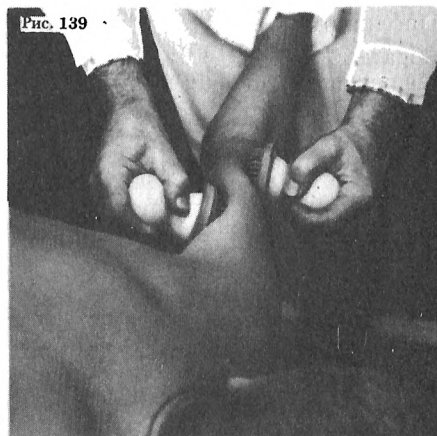
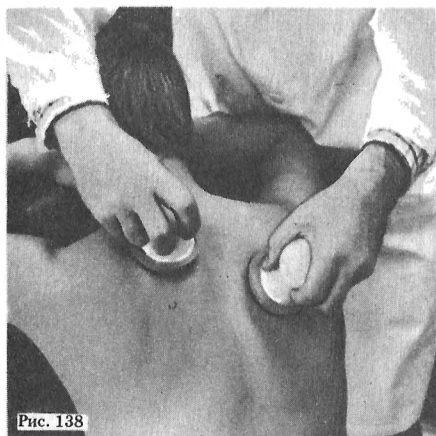
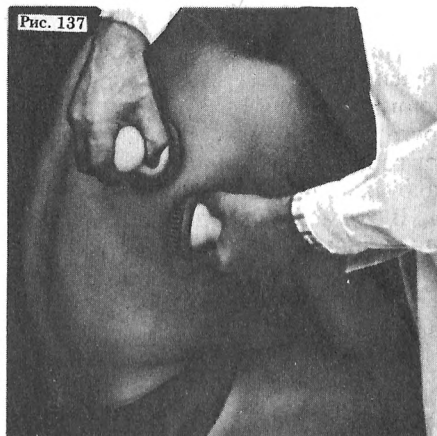
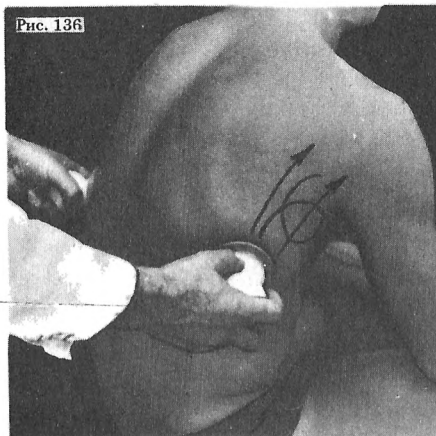


Рис. 136. Массаж широчайших мышц спины (одновременно с обеих сторон)

Рис. 137. Массаж широчайшей мышцы спины (с одной стороны)

Рис. 138. Массаж верхних пучков трапециевидной мышцы

Рис. 139. Массаж мышц плеча

Массаж рук. Массаж начинают с внутренней поверхности плеча. Приставки устанавливают выше локтевого сустава — одну на внутреннем участке (на двуглавой мышце), другую на наружном (на трехглавой мышце). Мышцы плеча массируют и в положении, показанном на рис. 139. Участок, заключенный между двуглавой и трехглавой мышцами, не массируют, так как там проходят поверхностно нервы и сосуды.

В этом же положении массируют и локтевой сустав. Массаж начинают с нижней трети плеча с внешнего участка, т. е. вокруг локтевого отростка, применяя всевозможные движения. После этого массируют внутренний участок. При массаже локтевого сустава следует периодически выполнять сгибание и разгибание в нем.

На предплечье при вертикальном расположении приставок выполняют 2—3 прямолинейных движения, 2—3 зигзагообразных и 2—3 кругообразных. Затем приставки устанавливают в горизонтальном положении. Делают 2—3 движения, смещают приставки на 4—6 см друг от друга и выполняют еще 2—3 движения. Все приемы можно 1—2 раза повторить. Подбор их зависит от величины мышц, их состояния (после нагрузки или до нагрузки), вида спорта и т. д.

В этом же исходном положении массируют лучезапястный сустав (внутренний участок) и ладонную поверхность кисти.

После этого руку кладут перед головой на расстоянии 20—25 см от головы. Выполняют 2—3 прямолинейных вертикальных движения и переходят к горизонтальным (при этом один вибратор движется вдоль трехглавой мышцы, а другой вдоль двуглавой). Дойдя до дельтовидной мышцы, оба вибратора поднимаются вверх и продвигаются вокруг плечевого сустава. И так 3—4 раза. Далее в этом же направлении проводят кругообразные, штрихообразные движения по 2—3 раза. После этого приступают к тщательному массажу дельтовидной мышцы. Выполняют по 2—3 раза каждый прием при различном расположении вибраторов (рис. 140). После дельтовидной мышцы и плечевого сустава возвращаются к мышцам плеча. Применяют все приемы по 2—3 раза.

Закончив массаж на плече потряхиванием, приступают к массажу локтевого сустава и предплечья. На верхней трети предплечья применяют все приемы, а на нижней — прямолинейное, зигзагообразное, кругообразное (чаще всего при вертикальном расположении вибраторов). Предплечье массируют и в положении, когда кисть находится в среднем положении между супинацией и пронацией. Вибраторы устанавливают обычно в горизонтальном положении: один на внешнем участке, а другой на внутреннем. Применяют все движения. В аналогичных положениях массируют и лучезапястный сустав с кистью.



Рис. 140



Рис. 141

Рис. 140. Массаж дельтовидной мышцы

Рис. 141. Массаж шеи

Массаж шеи. Массируемый лежит на животе, руки перед собой, голова на скрещенных кистях, подбородок слегка опущен. Массажист стоит у изголовья продольно. Вибрационный массаж на шею не должен быть продолжительным.

Приставки устанавливают вертикально с обеих сторон позвоночного столба в области затылочной кости, и массажные движения выполняют от волосяного покрова вниз к спине и в стороны к плечевым суставам (рис. 141). Можно массировать шею и поочередно: вначале с одной стороны, а затем с другой.

На шею выполняют 1—2 прямолинейных движения, 1—2 зигзагообразных. Кругообразные движения вначале выполняют вдоль затылочной кости, т. е. поперек шеи — от середины в сторону одного и другого уха. При этом особое внимание следует уделять местам прикрепления грудино-ключично-сосцевидной мышцы и впадинам, расположенным несколько выше — между грудино-ключично-сосцевидной мышцей и пластырной мышцей головы. В этих точках, как правило, всегда ощущается боль и бывают микротравмы, которые не позволяют тренироваться в полную силу. Особенно часто это испытывают борцы, боксеры, акробаты, прыгуны на батуте, прыгуны в воду и другие спортсмены.

Кругообразные движения в области шеи следует проводить в различных плоскостях. Можно применять и штрихование, как в области прикрепления мышц к затылочной кости, так и по всей их длине. Потряхивающие движения в области шеи делать не рекомендуется.

В этом исходном положении можно проводить массаж на верхних пучках трапецевидной мышцы (см. рис. 141).

Массаж области таза. При массаже тазовой области ее принято условно делить на три участка: ягодичные мышцы, крестец с гребнем подвздошной кости и тазобедренные суставы.

Начинают массаж с прямолинейных движений от подъягодичной складки вверх вдоль крестца по трем-четырем линиям 1—3 раза. Далее детально массируют ягодичные мышцы, выполняя прямолинейные движения по двум-трем линиям вдоль мышцы 3—4 раза. Затем делают столько же зигзагообразных и кругообразных движений. Кругообразные движения следует сочетать со штрихообразными. Заканчивают массаж прямолинейными движениями (1—2 раза) по всей области таза.

После этого массируют крестец. Выполняют прямолинейные движения от копчика вверх 2—3 раза, затем в сторону по гребню подвздошной кости 2—3 раза.

По этим же линиям выполняют зигзагообразные, кругообразные и штрихообразные движения, каждое по 2—3 раза. Кругообразные движения делают в разных вариантах. Приставки располагают во всевозможных плоскостях.

На тазобедренном суставе применяют главным образом кругообразные и штрихообразные движения. Причем их следует чередовать с легкими прямолинейными движениями выше и ниже сустава.

Если мышцы напрягаются (в результате болевых ощущений), следует применять потряхивающие движения. Заканчивают массаж тазовой области прямолинейными, кругообразными и потряхиваю-

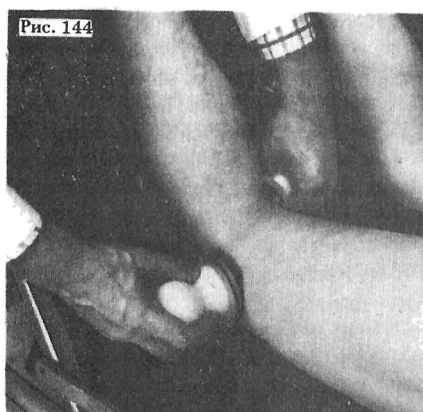
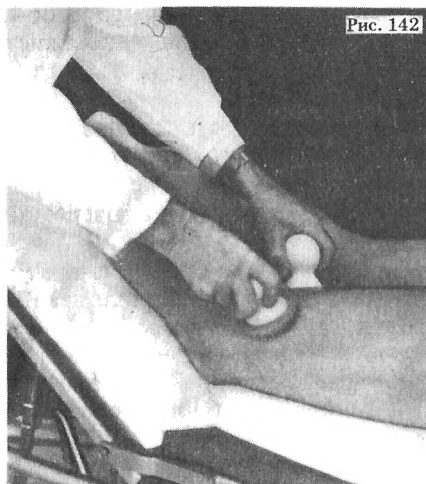


Рис. 142. Массаж задней поверхности бедра при вертикальном расположении вибраторов

Рис. 143. Массаж задней поверхности бедра при горизонтальном смещенном расположении вибраторов

Рис. 144. Массаж коленного сустава

щими движениями, выполняя каждый прием на всех участках по 1—3 раза.

Массаж задней поверхности бедра. Массажист стоит продольно, вибраторы устанавливают у коленного сустава с внутренней стороны на расстоянии 3—5 см один от другого (рис. 142). Вначале выполняют прямолинейные движения от коленного сустава к ягодичной складке по внутреннему, среднему и наружному участкам по 2—3 раза. Затем делают зигзагообразные спиралевидные и кругообразные движения по 2—3 раза на каждой линии. После этого повторяют прямолинейные движения 1—2 раза и добавляют штрихообразные 1—2 раза по каждой линии. На наружном участке бедра, где расположены фасция и более сильные мышцы, число кругообразных и штрихообразных движений можно увеличить. Заканчивают массаж на бедре потряхивающими и прямолинейными движениями.

При массаже массивных мышц (ягодичных, икроножных) вибра-

тоды следует устанавливать то перпендикулярно, то горизонтально, а также в комбинации, т. е. один перпендикулярно (например, на бедре со стороны фасции), а другой горизонтально (например, на заднем участке бедра).

В отдельных случаях вибраторы устанавливают строго один против другого (рис. 143), чтобы изменить характер влияния вибрации на ткани.

Массаж коленного сустава. Чтобы коленный сустав был расслаблен, под стопу подкладывают валик или другой мягкий предмет. Массажист стоит продольно. Массаж начинают с прямолинейных движений. Вибратором в ближней руке массируют внутренний участок, а вибратором в дальней руке — наружный (рис. 144) по направлению от голени вверх к бедру (подколенная ямка не массируется). На коленном суставе применяются все приемы.

Массаж икроножной мышцы и ахиллова сухожилия. Массажист стоит продольно. Голень приподнята под углом $45-90^\circ$. Вибраторы устанавливаются у пяточного бугра по обе стороны ахиллова сухожилия и прямолинейными движениями продвигаются к коленному суставу — один с наружной стороны, рядом с переднеберцовой мышцей, а другой с внутренней, вдоль большой берцовой кости. Затем вибраторы сближаются, и так несколько раз, пока не сойдутся на середине икроножной мышцы. По аналогичной методике 2—3 раза выполняют зигзагообразные, спиралевидные, кругообразные и штрихообразные движения. Далее все движения выполняются с разноименным расположением вибраторов (поочередно). В середине сеанса и в конце проводится потряхивание на мышцах.

На ахилловом сухожилии выполняются те же приемы, что и на икроножной мышце. Особенно внимательно следует массировать участок, где ахиллово сухожилие соединяется с головками икроножных мышц.

Массаж пятки и стопы. При массаже пятки и стопы наиболее удобным и эффективным является положение, когда голень приподнята под углом $45-90^\circ$, а стопы лежат на валике. Другое положение может быть таким: массажист стоит лицом к стопам, ближнюю ногу ставит на кушетку и массируемую стопу тыльной стороной кладет себе на бедро. В этом положении очень удобно массировать пятку, подошву, пальцы, одновременно подошвенную и тыльную стороны стопы.

Область пятки массируют от середины стопы по направлению к пяточной кости по боковым участкам (рис. 145) и с подошвенной стороны. Применяют всевозможные движения во всех направлениях и при различных положениях вибраторов.

При массаже стопы с подошвенной стороны все движения выполняются по направлению от пальцев к пятке. После прямолинейных, зигзагообразных, спиралевидных и кругообразных движений по 2—3 раза на подошвенной стороне стопы делают массаж боковых участков: один вибратор устанавливают около мизинца, другой у большого пальца (рис. 146) и одновременно (и поочередно) продвигаются к пяточному бугру. После этого вновь массируют подошвенную сторону: делают 2—3 прямолинейных и кругообразных движения и 2—3 штрихообразных движения. Затем массируют пальцы от ногтевых

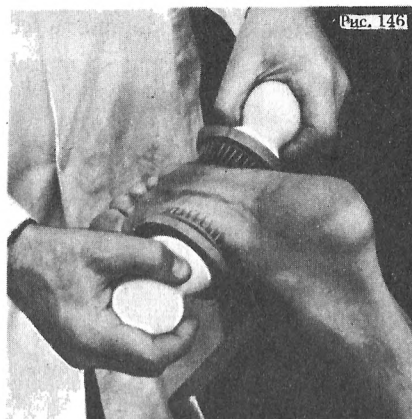
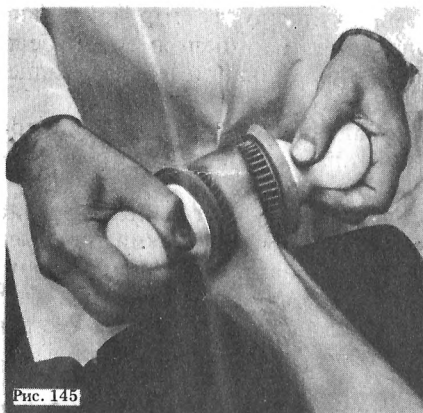


Рис. 145. Массаж пятки

Рис. 146. Массаж боковых участков стопы

Рис. 147. Массаж всей стопы

фаланг к стопе. Применяют поперечные движения сразу на всех пальцах как с подошвенной стороны, так и с тыльной. Можно массировать одновременно всю стопу, при этом вибраторы устанавливают один против другого — один на подошвенной стороне пальцев, а другой на тыльной (рис. 147) и выполняют всевозможные движения, как бы сжимая стопу.

Массаж стопы проводится и в положении массируемого лежа на спине или сидя (поочередно и одновременно). Приемы и движения применяются по описанной методике массажа стоп.

Массаж груди. Массируемый лежит на спине, руки на животе.

Начинают массаж груди с больших грудных мышц. Вибраторы устанавливают у мечевидного отростка и одновременно прямолинейными движениями по 3—4 линиям (рис. 148) массируют 2—3 раза большие грудные мышцы по направлению вверх и в сторону подмышечных ямок. Затем по тем же линиям выполняют зигзагообразные, спиралевидные, кругообразные и штрихообразные движения (каждое по 2—3 раза). После этого оба вибратора устанавливают с одной стороны и продолжают массировать грудную мышцу горизонтально, вертикально и комбинированно, а затем с другой стороны. Цели мышцы

массивные, то вибраторы можно устанавливать один против другого: один снизу и обращен вверх, а другой сверху и обращен вниз. Захватив мышцу таким образом, можно выполнять различные приемы разминания, напоминающие ручной массаж.

При проведении массажа груди следует уделять особое внимание местам прикрепления больших грудных мышц: вдоль рукоятки грудины, вдоль ключицы и у плечевого сустава. Заканчивают массаж прямолинейными движениями и потряхиванием.

Массаж межреберных промежутков проводится от середины грудины вниз к кушетке, строго по анатомическому направлению ребер. Применяются движения: прямолинейные, зигзагообразные, штрихообразные и кругообразные, каждое по 1—3 раза.

Если руки не массируются со стороны спины, их массируют со стороны груди в положении лежа на спине (рис. 149). Если у спортсменов основная нагрузка в тренировке падает на руки, их массируют 2 раза — со стороны спины и со стороны груди.

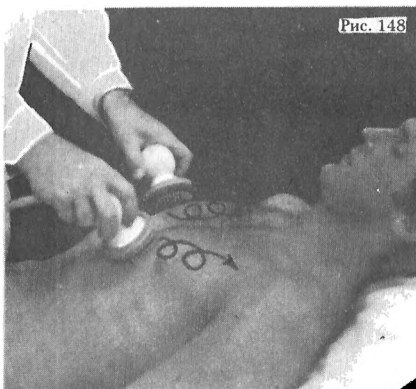


Рис. 148. Массаж груди

Массаж рук со стороны груди, как правило, делают с помощью одного вибратора: одной рукой удерживают массируемую руку в нужном положении, а второй — вибратор и проводят массаж.

В отдельных случаях массаж делают с помощью двух вибраторов. Тогда рука должна быть вытянута вдоль туловища. Но при таком положении и массировать неудобно, и мышцы руки не полностью расслаблены.

Массаж передней поверхности бедра. На передней поверхности бедра применяют все движения. Выбор их зависит от условий, вида спорта, цели и задачи массажа.

Массируемый сидит, упираясь руками сзади в кушетку. Методика массажа аналогична применяемой на задней поверхности бедра (с. 89, рис. 134), с той лишь разницей, что выше коленного сустава следует дополнительно промассировать связки коленного сустава и место перехода мышц бедра в сухожилие.

Массаж мышц передней поверхности бедра можно проводить и в другом положении (кстати, проведенные исследования убедительно показали, что оно наиболее эффективно, чем все остальные). Масса-



Рис. 149. Массаж плеча

жист ставит ближнее колено на кушетку и кладет ногу массируемого на свое бедро.

Вибратоды устанавливают с внутренней стороны бедра у коленного сустава и выполняют прямолинейные движения к паховой области, затем на другом участке и так по трем-пяти линиям, заканчивая на наружном участке ниже фасции. Аналогично выполняют зигзагообразные, спиралевидные, кругообразные и штрихообразные движения, каждое по 3—4 раза. При массаже наружного участка (в области фасции) все движения можно усилить за счет большей силы давления или числа повторений. Кроме того, у гребня подвздошной кости следует больше внимания уделять кругообразным и штрихообразным движениям.

После этого ногу слегка сгибают (супинируют) в коленном суставе. В этом положении очень удобно выполнять названные движения в горизонтальном, вертикальном и комбинированном направлениях. Необходимо только помнить, что внутренняя часть бедра очень чувствительна к вибрации и на ней расположены более слабые мышцы (особенно у женщин и у представителей таких видов спорта, где на нижние конечности падает незначительная нагрузка).

Массаж передней поверхности голени и голеностопного сустава. На голени расположены главным образом плоские мышцы, которые очень трудно поддаются аппаратному массажу. В положении массируемого лежа на спине на переднеберцовых мышцах применяют: прямолинейное, зигзагообразное, спиралевидное, кругообразное, штрихообразное и потряхивающее движения при различных положениях вибраторов.

Можно повторно промассировать эти мышцы в положении массируемого лежа на животе. Массажист приподнимает его голень на 35—45° и устанавливает вибратор горизонтально.

Другое положение: массажист сидит на краю кушетки, нога массируемого согнута в коленном суставе и стопой упирается в бедро массажиста. Он кладет ближнюю руку на коленный сустав масси-

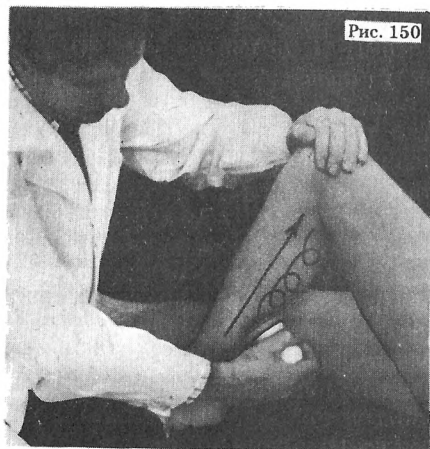


Рис. 150. Массаж икроножной мышцы одним вибратором

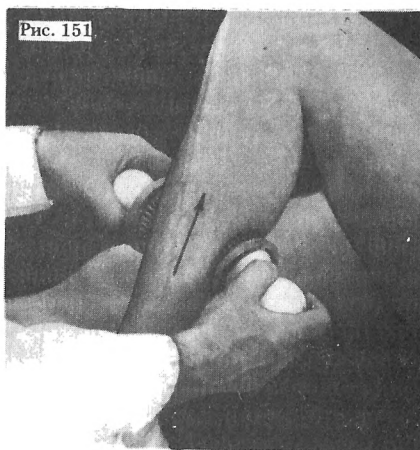


Рис. 151. Массаж икроножной мышцы двумя вибраторами

руемого (с целью фиксации), а дальней рукой делает массаж. В этом положении применяются всевозможные движения, чаще всего одним вибратором.

В этом же положении массируют икроножную мышцу как одним вибратором (рис. 150), так и двумя (рис. 151). Но стопу опускают, чтобы расслабить мышцы задней поверхности голени.

Голеностопный сустав, тыльную сторону стопы массируют при вытянутой ноге. Применяют всевозможные приемы с различным расположением вибраторов.

МЕТОДИКА И ТЕХНИКА ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕГО МАССАЖА НА АППАРАТЕ «ТОНУС» ИЛИ «СПОРТ»

Сеанс общего массажа проводится в следующей последовательности.

1. Стоя или сидя лицом к аппарату, массажный пояс с одной стороны перекинут через плечо, а с другой проходит под рукой. Массаж проводится в течение 1,5 мин. Затем положение ремня меняется и так же массируется вторая сторона спины.

2. Стоя или сидя лицом к аппарату, массажный пояс на спине, руки сверху. Массаж спины начинают от тазовой области вверх к подмышечным ямкам.

3. Стоя или сидя боком к прибору, проводят массаж косых мышц живота и широчайших мышц спины (рис. 152).

4. Стоя или сидя спиной к прибору, проводят массаж больших грудных мышц в течение 2 мин (рис. 153).

5. Стоя лицом к прибору, ремень на пояснице. Во время массажа поясничной области (0,5 мин) можно постепенно поворачиваться и массировать боковые участки. При значительных жировых отложениях или чувстве усталости в результате физических упражнений время массажа может быть увеличено.

6. В области таза вначале массируют ягодичные мышцы. Начиная от подъягодичной складки ремень постепенно поднимается вверх до поясницы. Затем массируют боковые участки (тазобедренные суставы). Массаж выполняется в положении стоя.

7. В этом же положении массируют заднюю поверхность бедра (рис. 154) и переднюю. Ремень опускают до коленного сустава и выполняют движение снизу вверх. Аналогично массируют и второе бедро. Можно проводить массаж одновременно на обеих ногах.

8. Повернувшись боком к аппарату, вначале массируют внешний участок бедра от коленного сустава вверх, а затем внутренний. На массаж всех участков бедра отводится 2 мин.

9. Коленный сустав массируют в этих же положениях в течение 0,5 мин.

10. Голень можно массировать как в положении стоя (рис. 155), так и в положении сидя (1 мин). Массаж на внешней стороне голени проводится так, как показано на рис. 156.

11. Стопу массируют в течение 0,5 мин в различных положениях стоя или сидя (рис. 157).

12. Массаж рук начинают с надплечья (стоя лицом, спиной или боком к аппарату). Ремень перекидывается сверху надплечья

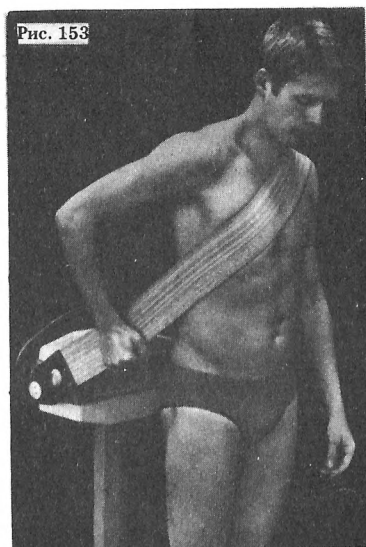
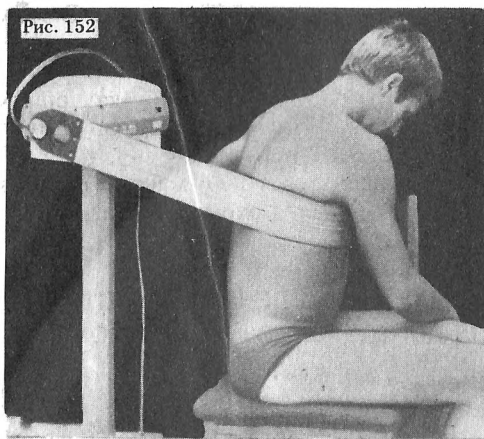


Рис. 152. Массаж широчайших мышц спины и косых мышц живота

Рис. 153. Массаж грудных мышц

Рис. 154. Массаж задней поверхности бедра

(см. рис. 153), причем один конец ремня можно держать в руке и натяжением его регулировать силу давления на массируемую часть тела. Продолжительность массажа — 0,5 мин.

Массаж плеча делают сидя или стоя. Можно массировать одновременно оба

плеча — тогда ремень обхватывает все тело (руки внутри ремня) — или отдельно каждое плечо.

13. Шею массируют не более 30 с в положении сидя или стоя лицом к аппарату.

14. Заканчивают сеанс массажем живота (до 1 мин).

Указанные положения наиболее удобны, но они могут изменяться в зависимости от обстановки и задач массажа. Однако во всех случаях не только массируемые, но и другие участки тела должны занимать удобное положение и быть расслабленными.

Массаж можно проводить как по обнаженному телу, так и через легкий костюм.

По аналогичной методике проводят сеанс массажа на аппарате «Спорт».

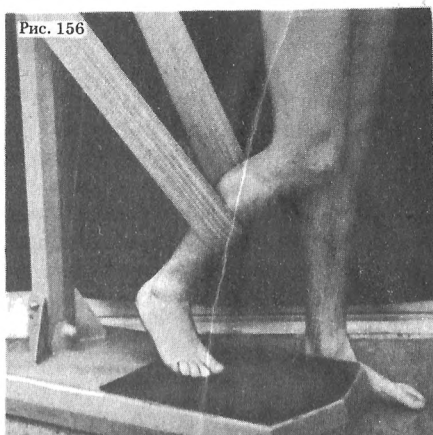
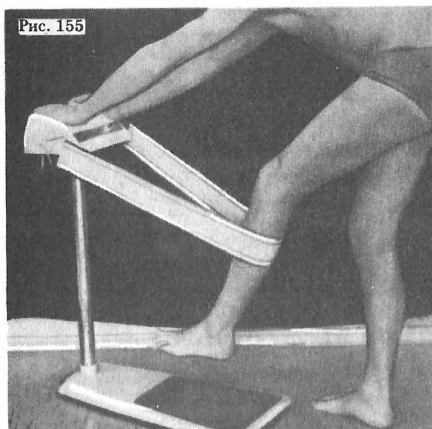


Рис. 155. Массаж икроножной мышцы

Рис. 156. Массаж переднеберцовых мышц

Рис. 157. Массаж стопы

МЕТОДИКА И ТЕХНИКА ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕГО МАССАЖА С ПОМОЩЬЮ МЕХАНИЧЕСКОГО МАССАЖЕРА-ДОРОЖКИ

Широкое распространение получил ручной механический массажер-дорожка, который применяется только для самомассажа. Этим прибором можно пользоваться в любых условиях — дома, в отпуске, в командировке; он полезен всем и дает хороший результат.

Методика проведения массажа с помощью шариковой дорожки должна быть примерно такой. Начинают сеанс массажа со спины. Массажер захватывают за ручки и заносят за спину (рис. 158). Затем верхней рукой тянут за ручку массажера вверх, надавливая шариками на массируемую часть спины, а нижней вниз, в исходное положение, не надавливая на мышцы. Таких движений следует делать 5—7 по разным участкам.

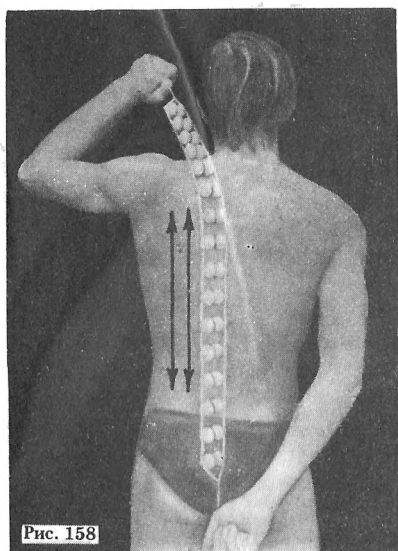


Рис. 158

Рис. 158. Массаж верхних участков

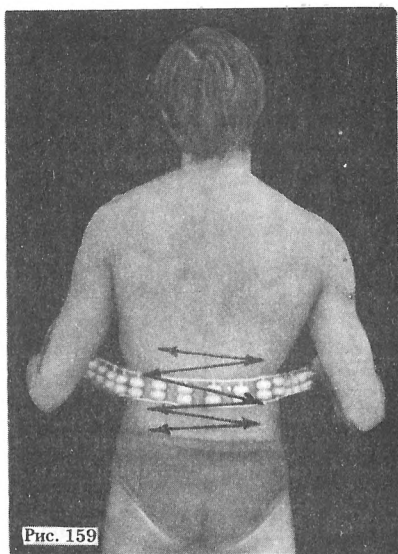


Рис. 159

Рис. 159. Массаж поясничной области

Затем меняют положение рук и снова выполняют 5—7 движений. При этом можно менять позу: то слегка наклониться вперед, то выпрямляться. Это позволит более тщательно промассировать все мышцы спины.

После этого мышцы спины массируют иначе: массажер захватывают так, чтобы мизинцы были обращены к шарикам, а большие и указательные пальцы к концу рукоятки. Массажер устанавливают поперек туловища в области поясницы и, передвигая его то вправо, то влево (рис. 159), массируют спину от тазовой области до подмышечных ямок. Делают 5—8 движений, повторяют их 5—8 раз.

Затем ручки массажера перехватывают (большие и указательные пальцы обращены к шарикам) и переносят его на верхнюю часть спины. Массаж продолжают делать поперек верхней части спины, одновременно массируя и плечи. Выполняют также 5—8 движений 3—5 раз.

Далее массируют боковую часть туловища. Массажер устанавливают выше гребня подвздошной кости (если с правой стороны, надо плечи повернуть влево и массировать правую сторону, и наоборот). Выполняют 5—7 движений по 3—4 раза с каждой стороны.

При лишнем весе (особенно в области таза) массаж боковых участков следует сочетать с массажем живота.

Массаж верхних пучков трапецевидных мышц (надплечья) проводится следующим образом. При массаже правого надплечья правая рука захватывает массажер спереди (со стороны груди), а левая сзади (за спиной), и наоборот. Массажер расположен около шеи. Постепенно он продвигается к плечевому суставу (к дельтовидной мышце), од-

новременно руки выпрямляются. Так выполняют 4—6 движений, повторяя их по 3—4 раза на каждой стороне.

Шею массируют поперек. Движения направлены вниз от волосяного покрова к спине. Они выполняются небольшими «штрихами». Всего делают 5—7 движений и повторяют их 3—4 раза. Во время массажа полезно делать наклоны головы: вперед, назад, в стороны. Массаж шеи и трапецевидных мышц (надплечья) дает особенно хороший результат при солевых отложениях, болях различного происхождения в верхней части спины и шеи, а также является профилактическим средством различных заболеваний в этой области.

Грудь массируют во всех направлениях: поперек, вдоль и по диагонали. В каждом направлении выполняется 4—6 движений по 2—3 раза.

Массаж тазовой области начинают снизу (от подъягодичных складок). Движения должны вначале выполняться по горизонтали, а затем в других направлениях.

При массаже области таза рекомендуется таз подавать то вперед, то назад. Сочетание движений и массажа позволяет оказывать более глубокое воздействие на мышцы и связочный аппарат.

Бедро начинают массировать с задней поверхности в положении массируемого сидя, голень согнута. Массаж делают от коленного сустава до паховой области (рис. 160). В этом же положении массируют наружный и внутренний боковые участки. При этом следует помнить, что на наружном участке, где расположена фасция бедра, массаж может быть жестким, а на внутреннем участке, где расположены нежные мышцы, он выполняется легко, мягко. На бедре делают примерно 7—8 движений по 3—4 раза.

Массаж задней поверхности бедра проводится и в положении стоя. Центр тяжести тела переносят на немассируемую ногу, а массируемую немного отставляют вперед.

Заднюю поверхность можно массировать и в положении, когда стопа стоит на возвышении (рис. 161). В этом же положении массируют и боковые участки бедра.

Массаж передней поверхности бедра проводится в положении массируемого сидя, нога согнута и опущена на пол. Массажер захватывают как можно уже (или наматывают на кисти) и делают 5—7 движений (3—4 раза) от коленного сустава вверх к паховой области. При движении рук по горизонтали массируют только переднюю часть бедра; если же опустить руки и движения выполнять по вертикали, то будут массироваться боковые участки. При массаже передней поверхности бедра массируемая нога может стоять на стуле или другом возвышении.

Массаж голени начинают с икроножной мышцы. Ногу ставят на возвышение (скамью, ступеньку, стул). Массажные движения выполняют от стопы до колена (подколенную ямку не массируют). Во время массажа необходимо слегка наклониться вперед, взявшись руками за шарики как можно уже (рис. 162).

Массировать икроножную мышцу можно и сидя на стуле (нога согнута, носок слегка оттянут) или стоя (нога немного выведена вперед, туловище наклонено).

Наружный участок голени — переднеберцовые мышцы — чаще всего

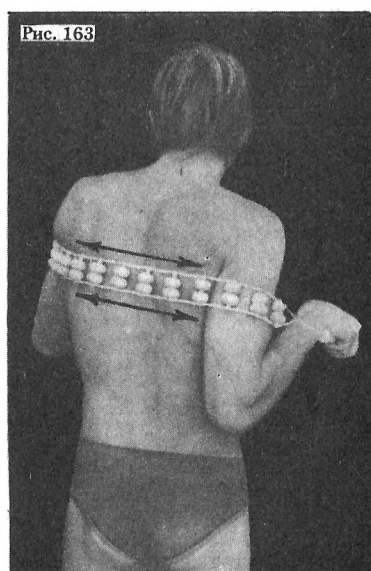
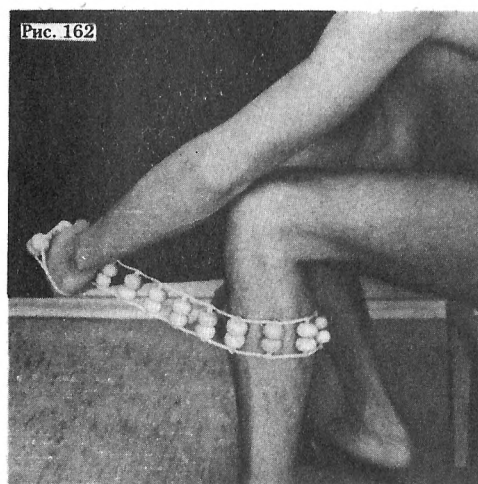
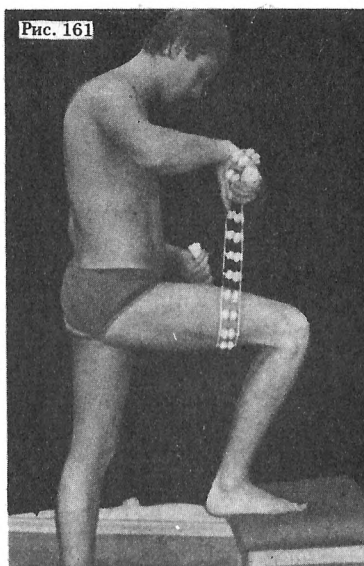
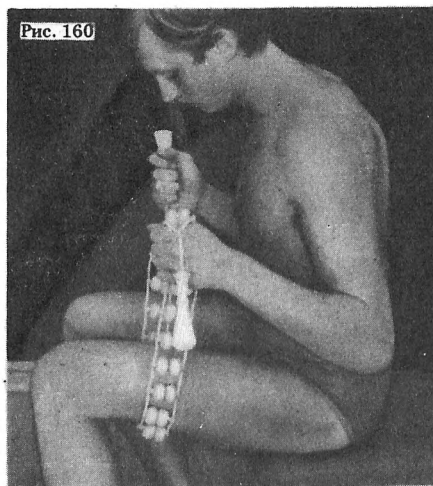


Рис. 160. Массаж задней поверхности бедра (1-е положение)

Рис. 161. Массаж задней поверхности бедра (2-е положение)

Рис. 162. Массаж икроножной мышцы

Рис. 163. Массаж плеча

массируют в положении сидя (нога выводится вперед, под пальцы подкладывается какой-нибудь предмет). Движения делают как поперек, так и вдоль мышечных волокон.

Во всех этих положениях выполняется 7—9 движений по 3—4 раза.

Массаж живота производится в положении сидя или стоя. Массажер устанавливает в нижней части живота и выполняют 6—7 движений по 3—4 раза, постепенно поднимаясь вверх к груди. После этого положение рук меняют и выполняют 2—3 движения по диагонали — по 2—3 раза то в одном направлении, то в другом (то левая рука вверх, то правая).

В таких же положениях проводится массаж больших грудных мышц (только у мужчин).

Массаж плеча проводится в положении, показанном на рис. 163.

ГИДРОМАССАЖ

Исследования, проведенные в течение четырех лет с участием 340 спортсменов высокой квалификации, показали, что тонус напряжения икроножных мышц под влиянием трехминутного гидромассажа понижается сразу на 5—6 миотом (при пассивном отдыхе, без массажа, за это время состояние мышцы не меняется), а спустя еще 2 ч состояние мышцы приходит в норму (без массажа это происходит через 6—8). Этот факт говорит о том, что непродолжительный восстановительный массаж можно назначать между тренировочными занятиями, если перерыв между ними составляет не менее 3 ч.

Существуют следующие основные виды гидромассажа:

- 1) подводный массаж водяной струей под высоким давлением,
- 2) массаж при помощи напорной водяной струи на суше,
- 3) ручной массаж под водой.

Эффективность гидромассажа зависит от силы водяной струи (регулируется расстоянием от массируемого участка до наконечника), от угла воздействия струи, от величины поперечного сечения насадки, от продолжительности воздействия, от температуры воды.

Так, насадки с минимальным поперечным сечением используются, когда необходимо глубокое воздействие на ткани. Напор струи при таких насадках используется как растирание (на суставах, фасциях и других участках) или же как разминание (на крупных и сильных мышцах, а также на плоских).

При насадке с большим поперечным сечением струя воздействует на большую массируемую площадь, оказывает более поверхностное и мягкое воздействие и применяется в виде поглаживания.

Необходимо учитывать, что различные участки тела по-разному воспринимают давление водяной струи вследствие того, что рецепторные аппараты, реагирующие на механическое раздражение, неравномерно распределены в коже.

Сразу после значительных физических нагрузок, вызвавших повышение возбудимости организма, гидромассаж следует проводить с большой осторожностью. В этих случаях целесообразно воздейство-

вать на тело струей воды не непосредственно, а через воду. Если струя воды направляется в воду, то, во-первых, за счет движения общей массы воды в ванне воздействие оказывается не только на отдельную часть тела, но и на весь организм, а во-вторых, толща воды в ванне уменьшает силу струи.

МЕТОДИКА И ТЕХНИКА ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕГО АППАРАТНОГО МАССАЖА ПОД ВОДОЙ

Во время проведения общего массажа с помощью гидроустановки массируемый должен лежать расслабленным и не прилагать силы для удержания тела в воде на определенном уровне и в определенном положении. Если массаж проводится в обычной ванне, то массируемый держит руки внизу перед собой и ими регулирует погружение тела. Голова опущена в воду до линии рта так, чтобы можно было легко дышать.

В специальной ванне, предназначенной для гидромассажа, натягивается сетка-гамак или три-четыре фиксируемых ремня, чтобы тело массируемого находилось на определенной глубине. Иногда в ванну ставят кровать-раскладушку. Это позволяет спортсмену расслабить все тело. Температура воды должна быть такой же, как температура тела, или на $2-3^{\circ}$ выше.

Массаж спины. Вначале делают **п о г л а ж и в а н и е**. Для этого наконечник шланга, подающего воду, устанавливается на таком расстоянии от массируемого участка, чтобы струя слегка растекалась по телу и чувствительна была только для кожи. Наконечник шланга должен располагаться по отношению к телу под углом $35-45^{\circ}$ (рис. 164).

Массажист одной рукой берет за наконечник, а другой измеряет расстояние от него до массируемого участка и регулирует силу давления воды. Струя должна быть направлена от тазовой области вверх к голове. Поглаживание выполняется по трем-четырем линиям сначала с одной стороны спины, потом с другой.

После поглаживания делают **в ы ж и м а н и е**. Наконечник держат под тем же углом, что и при поглаживании, но расстояние между ним и телом сокращается до $5-7$ см (в зависимости от состояния мышц, степени болезненности, рельефности мышц, выполненной нагрузки, времени до повторной нагрузки, температуры воды, чувствительности кожи и т. д.). Массаж выполняется по четырём-шести линиям с каждой стороны спины 3—4 раза.

Следующий прием — **р а з м н**

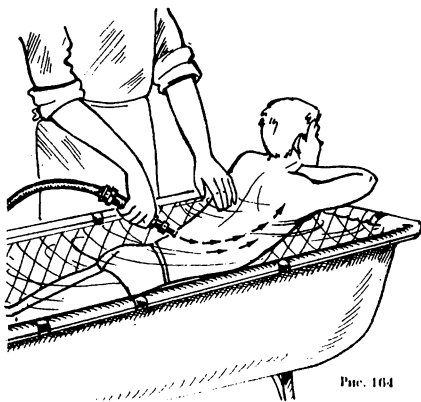


Рис. 164

Рис. 164. Гидромассаж спины

на него. Его выполняют от поясницы вверх по длинным мышцам спины вдоль позвоночного столба. Движения наконечника должны быть спиралевидными, кругообразными и направленными в противоположную сторону от позвоночника по двум-трем линиям. Затем аналогичными движениями разминают боковые участки и широчайшие мышцы спины по двум-трем участкам.

После этого вновь возвращаются на длинные мышцы спины, но движения выполняют зигзагообразно 2—3 раза. То же самое делают на широчайших мышцах спины.

После массажа на обеих половинах спины дополнительно массируют верхние пучки трапециевидной мышцы и участки вокруг лопаток. Начинают с выжимания от нижнего внутреннего угла лопатки вверх и в сторону плечевого сустава. Постепенно доходят до верхних пучков трапециевидной мышцы. Это делают по 1—2 раза справа и слева. По этим же направлениям выполняется кругообразное разминание 2—3 раза. Заканчивают массаж на верхнем участке спины потряхиванием, которое проводится небольшими «штрихами» в различных направлениях. Наконечник при этом должен располагаться перпендикулярно в 5—7 см от массируемого участка.

После этого переходят к р а с т и р а н и ю. Оно выполняется главным образом на суставах, поясничной области, стопах. Движения могут быть различными: прямолинейными, зигзагообразными и т. д. Этот прием выполняется жестко. При прямолинейном растирании наконечник устанавливается перпендикулярно. Движения выполняются от крестцовой области вверх по пяти-шести линиям.

Периодически следует снимать напряженность мышц. Для этого одной рукой шланг отводят на некоторое расстояние или убирают струю совсем, а другой делают поглаживание.

Затем проводят следующие виды растирания: зигзагообразное (по тем же линиям, что и прямолинейное), кругообразное (движения выполняют то слева направо, то справа налево), растирание-«штрихование» (2—3 коротких прямолинейных движения («штриха») на одном месте, затем, переместив наконечник на 2—3 см вверх, — на другом; и так несколько раз на всем массируемом участке). Заканчивают точечным растиранием. Наконечник устанавливают строго перпендикулярно в 10—15 см от тела и постепенно сокращают это расстояние вплоть до касания тела. Затем вновь отводят наконечник на прежнее расстояние. Так делают по четырем-пяти точкам 2—3 раза.

Заканчивают массаж на спине потряхиванием и поглаживанием.

Массаж спины можно проводить и по такой методике: вначале проводят поглаживание на дальней стороне, затем на ближней; сразу после этого приступают к выжиманию (тоже на дальней стороне и на ближней), а затем к разминанию длинной и широчайшей мышц (вначале на дальней стороне, затем на ближней). После этого переходят к растиранию поясничной области, межреберных промежутков, фасций трапециевидной мышцы, вокруг плечевого сустава и т. д. (с одной стороны, потом с другой). Закончив растирание, делают потряхивание и поглаживание.

Массаж шеи. Шею массируют по тем же направлениям, что и при ручном массаже, т. е. от волосяного покрова вниз к спине

и к плечевым суставам (боковые участки). Кожа в области шеи гораздо чувствительнее, чем на других участках, и, кроме того, шея мало погружена в воду, поэтому силу воздействия напорной струи необходимо строго регулировать.

Шею можно массировать и в положении лежа на спине.

Массаж рук. Массируют ближнюю руку. Начинают с поглаживания внутреннего участка плеча, движения повторяют 2—3 раза (на этом участке нельзя проводить последующие более глубокие приемы).

Далее делают выжимание на двуглавой и трехглавой мышцах 2—3 раза, разминание 2—3 раза, поглаживание и потряхивание.

Затем проводят непродолжительное растирание вокруг локтевого сустава — преимущественно с наружной стороны вокруг локтевого отростка.

Внутренний участок предплечья массируют так же, как плечо, только жестче. В этом же положении массируют ладонную поверхность кисти.

Затем руку переносят вверх перед собой и делают массаж на наружной поверхности плеча.

Массаж области таза. Начинают массаж в области таза с поглаживания, которое проводят от подъягодичной складки вверх и в сторону по трем-четырем линиям, то с одной стороны, то с другой по 2—3 раза.

Затем делают выжимание 2—3 раза по тем же линиям, но наконечник приближают к массируемому участку и держат его под углом 35—45°.

Разминание начинают с зигзагообразных движений. Далее проводят кругообразное разминание по трем-четырем линиям 2—3 раза. Между повторениями рекомендуется провести один раз выжимание.

Растирание в области таза вначале проводят на крестце. Применяют следующие приемы: 1) прямолинейное растирание по двум-трем линиям то с одной, то с другой стороны; 2) кругообразное растирание по тем же линиям, но круги должны быть значительно меньше, чем при разминании; 3) зигзагообразное растирание по тем же линиям. Вокруг копчика проводят подковообразные, прямолинейные и кругообразные растирания. После этого растирают вокруг тазобедренного сустава то с одной, то с другой стороны. Заканчивают растирание вдоль гребня подвздошной кости, в местах прикрепления мышц и перехода их в сухожилия. При растирании наконечник устанавливается перпендикулярно.

Заканчивают массаж в области таза потряхиванием.

Массаж задней поверхности бедра. После двух-трех поглаживаний наконечник приближают к массируемому участку и делают выжимание. Сначала на внутренней поверхности бедра, потом на наружной. Кожа на внутренней поверхности очень чувствительна, поэтому наконечник удаляют от массируемого участка или меняют форму струи, сокращают число движений.

После выжимания приступают к разминанию. Вначале выполняют кругообразное разминание, причем круги должны быть диаметром примерно 4—5 см. Направление вращающих движений следует менять. Зигзагообразное разминание выполняется по пяти-шести линиям. Разминание рекомендуется чередовать с выжиманием. Растирание проводится на внешней стороне бедра (на фасции) по двум-

трем линиям, вначале зигзагообразное, затем кругообразное и «штрихами». Заканчивают массаж бедра потряхиванием и поглаживанием.

Массаж коленного сустава. В области коленного сустава растирают главным образом боковые участки. Подколенную ямку не массируют. Дополнительно можно массировать выше надколенника в местах перехода мышц бедра в сухожилие. После этого массируют поочередно икроножные мышцы (по той же схеме, что и мышцы бедра), ахиллово сухожилие, пятку и стопу.

Если устройство ванны не позволяет перейти на другую сторону, то массаж мышц бедра и икроножных мышц проводится поочередно.

После массажа задней поверхности тела массируемый поворачивается грудью вверх, и массаж начинают с груди, затем массируют руки, мышцы бедра и коленные суставы, переднюю поверхность голени, стопы. Техника и методика аналогичны тем, которые применяются на задней поверхности тела. Заканчивают массаж на животе. Последовательность приемов та же, но они проводятся с меньшей силой.

На сеанс общего массажа отводится до 20—25 мин. Время частного массажа не должно превышать 6—10 мин. При этом увеличивается число приемов и повторений. Больше внимания уделяется таким участкам, как поясничная область, область вдоль позвоночного столба, длинные и широчайшие мышцы спины, верхние пучки трапециевидных мышц и другие участки, которые в большей мере нагружены в данном виде спорта или при выполнении конкретных упражнений. Учитывается при этом и цель массажа.

МЕТОДИКА И ТЕХНИКА ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕГО МАССАЖА ПРИ ПОМОЩИ ВОДЯНОЙ СТРУИ НА СУШЕ

В спортивной практике применяется гидромассаж на суше при помощи напорной водяной струи, которая подается через резиновый шланг и наконечник (душ Шарко). Сила водяной струи, как и при гидромассаже под водой, зависит от величины поперечного сечения наконечника, от расстояния между ним и массируемым участком и т. д. С учетом этих особенностей можно подбирать нужную силу напорной струи.

Методика проведения массажа с помощью водяной струи на суше очень проста. Массируемый стоит или сидит, если массируют только спину, на расстоянии 2—3 м от шланга (в зависимости от индивидуальных особенностей и специфики вида спорта, например борцам делают сильный и глубокий массаж, а пловцам легкий, поверхностный, чтобы не травмировать мышечные волокна, подкожную жировую клетчатку).

Сеанс массажа с помощью водяной струи на суше начинают со спины. Верообразной струей массируют всю спину 5—10 с, выполняя поглаживание. После этого диаметр наконечника уменьшают и производят выжимание. Движение должно быть направлено вдоль спины — то с одной стороны позвоночного столба по трем-четырем линиям, то с другой. И так 3—5 раз. Следующий прием — разминание, при выполнении на суставах он больше похож на растирание ручным

методом. Оно выполняется по тем же линиям, что и выжимание, только наконечник должен вращаться поочередно то влево, то вправо по 2—3 раза. Вращения должны быть минимальными. В области верхней части спины разминание можно выполнять и кругообразно вокруг лопаточной области, широчайших мышц спины и по верхним пучкам трапецевидных мышц.

Разминание можно проводить и «штрихами» на верхней части спины — от позвоночного столба вдоль реберных промежутков до подмышечной ямки. Заканчивают массаж спины потряхиванием в различных направлениях и поглаживанием веерообразной струей.

Область таза массируют по трем участкам: крестцово-поясничную часть, ягодичные мышцы и тазобедренные суставы. Применяют те же приемы, что и при массаже спины.

Заднюю поверхность бедра массируют по двум-трем участкам: внутреннему (применяют поверхностные приемы), среднему и наружному (применяют всевозможные приемы). Подколенную ямку не массируют.

Икроножные мышцы, ахиллово сухожилие массируют так же, как заднюю поверхность бедра.

Массаж шеи с помощью водяной струи следует проводить осторожно. Для этого снижается давление струи или массируемый удаляется на такое расстояние, при котором массаж не вызывает боли и сотрясения головы. Движения направлены сверху от волосяного покрова вниз к лопаткам и в сторону к плечевым суставам. Длительность сеанса мышц шеи не должна превышать 3 мин.

Руки массируют и со стороны спины, и со стороны живота. Начинают массаж с плеча и предплечья. Во время массажа массируемый должен периодически ими вращать, подставляя под воду то внутренние участки, то наружные, и затем расслаблять мышцы путем встряхивания.

После массажа рук со стороны спины массируемый поворачивается боком и массирует руку, дельтовидную и большую грудную мышцы, тазобедренный сустав, фасцию бедра и боковую часть голени. То же самое делают с другой стороны.

Грудь массируют, как и спину. Затем выполняют приемы на передней поверхности бедер, коленных суставов, голени, стоп.

Заканчивают массаж на мышцах живота. Давление струи при этом снижается до минимума. Движения имеют такое же направление, как и при ручном массаже.

Длительность сеанса не должна превышать 10—12 мин.

При гидромассаже на суше при помощи водяной струи особое значение следует уделять мышечным группам, которые несли основную физическую нагрузку. Щадящим должен быть массаж участков с повышенной чувствительностью: живота, внутренней поверхности бедра, области почек и др. Для этого струе воды надо придавать веерообразную форму, увеличивать расстояние между наконечником и массируемым участком.

МЕТОДИКА И ТЕХНИКА ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕГО РУЧНОГО МАССАЖА ПОД ВОДОЙ

Ручной массаж под водой по методике и технике мало чем отличается от классического ручного массажа.

Под водой применяют следующие приемы ручного массажа: выжимание, разминание, растирание, потряхивание, движения. В пресной воде на выжимание отводится мало времени, поскольку руки в ней скользят очень плохо. Сеанс ручного массажа под водой не превышает 10—12 мин и проводится при температуре воды 36—40°.

САМОМАССАЖ

Самомассаж применяют не только занимающиеся спортом и физической культурой, но и на производстве как средство вхождения в ритм рабочего дня, профилактики от утомления, восстановления работоспособности.

При проведении самомассажа соблюдаются все основные правила массажа, но применяется минимум приемов.

Самомассаж может быть частным или общим. На сеанс общего массажа отводится 10—12 мин, частного — 5—10 мин. Самомассаж начинают с бедра. Затем массируют коленный сустав, голень, стопу, грудь, шею, руки, широчайшие мышцы спины, живот, область таза, спину, голову.



Рис. 165



Рис. 166

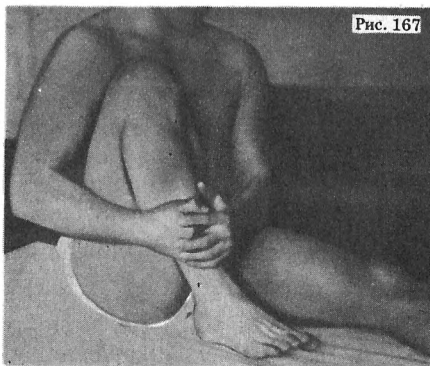


Рис. 167

Рис. 165. Самомассаж передней поверхности бедра

Рис. 166. Ординарное разминание на задней поверхности бедра

Рис. 167. Движения в коленном суставе

При самомассаже передней поверхности бедра используют положение, показанное на рис. 165. Применяют следующие приемы: 1) поглаживание — двумя руками, комбинированное; 2) выжимание — поперечное, ребром ладони; 3) разминание — ординарное (см. рис. 45, 46), двойной гриф (см. рис. 47), двойное кольцевое (см. рис. 165), продольное (см. рис. 57); 4) потряхивание; 5) растирание — прямолинейное, зигзагообразное и кругообразное гребнями пальцев, сжатых в кулак; 6) ударные приемы. Заканчивают массаж поглаживанием.

На задней поверхности бедра самомассаж делают также в нескольких исходных положениях (см., например, рис. 166). Применяются приемы: 1) поглаживание; 2) выжимание; 3) разминание; 4) потряхивание.

При самомассаже коленного сустава массируемый сидит на кушетке, вытянув вдоль нее массируемую ногу, а свободную поставив на пол. Применяются приемы: 1) поглаживание; 2) растирание — щипцеобразное, продольное основанием ладоней, прямолинейное и кругообразное подушечками четырех пальцев (см. рис. 90) и другие, которые применяют в массаже (см. рис. 102, 106). В конце сеанса выполняют сгибание и разгибание в коленном суставе (рис. 167).

На икроножной мышце проводятся: 1) поглаживание двумя руками; 2) выжимание; 3) разминание — ординарное, двойной гриф (рис. 168), двойное кольцевое; 4) потряхивание.

На берцовых мышцах применяют: 1) поглаживание попеременное или двумя руками; 2) выжимание; 3) разминание подушечками пальцев (рис. 169). Берцовые мышцы можно массировать и в положениях, показанных на рис. 169.

Самомассаж стопы и голеностопного сустава проводят в положении сидя на стуле или на полу.

На голеностопном суставе применяют растирания: щипцеобразное и подушечками четырех пальцев.

На тыльной стороне стопы проводятся: 1) поглаживание двумя руками; 2) растирание — прямолинейное, зигзагообразное, кругообразное подушечками больших и четырех пальцев одной рукой и с отягощением.

На ахилловом сухожилии применяют растирание: щипцеобразное, прямолинейное и кругообразное подушечками четырех пальцев и большим пальцем (рис. 170). То же самое делают на пятке.

Самомассаж пальцев начинают с растирания. Одна рука фиксирует стопу спереди, а все пальцы другой массируют поочередно каждый палец.

На подошвенной стороне стопы применяются всевозможные приемы.

Самомассаж груди проводится в положении сидя, стоя или лежа (в зависимости от условий): 1) массируемый сидит, положив ногу на ногу, а на приподнятое бедро — руку (рис. 171); 2) массируемый лежит на спине, под головой валик; 3) массируемый стоит, рука опущена вдоль туловища. В этих положениях применяются следующие приемы: 1) поглаживание (ладонь плотно прижимается к грудной мышце, движение совершается вверх к подмышечной ямке); 2) выжимание (по трем-четырем линиям в том же направлении); 3) разминание: ординарное, фалангами пальцев, сжатых в кулак (в том же направлении,

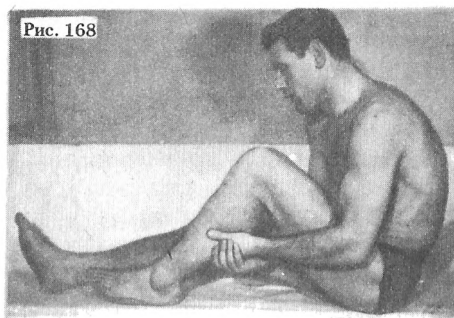


Рис. 168



Рис. 169



Рис. 170

Рис. 168. Массаж икроножной мышцы

Рис. 169. Массаж переднеберцовых мышц

Рис. 170. Массаж стопы и голеностопного сустава

что и выжимание); 4) потряхивание; 5) растирание (на межреберных промежутках): прямолинейное, зигзагообразное, спиралевидное и кругообразное подушечками пальцев; на реберной дуге — прямолинейное.

Самомассаж проводится в исходном положении сидя (рис. 172). После поглаживания на плече делают выжимание, ординарное разминание и потряхивание.

В этом же положении массируют плечевой и локтевой суставы. Применяют растирание: щипцеобразное, прямолинейное и кругообразное — четыре к одному и один к четырем. После растираний выполняют движения.

На наружной поверхности предплечья выполняют: 1) поглаживание; 2) выжимание ребром ладони; 3) разминание: подушечками четырех пальцев, фалангами пальцев, согнутых в кулак (см. рис. 171), ребром ладони. На внутренней поверхности предплечья кроме описанных приемов применяют ординарное разминание и потряхивание.

В этом же положении массируют лучезапястный сустав и кисть с пальцами.

Самомассаж шеи делают в исходном положении сидя или стоя. Применяют: 1) поглаживание; 2) выжимание — поперечное, ребром ладони; 3) разминание подушечками пальцев; 4) растирание проводят вдоль позвоночного столба и в местах прикрепления мышц к затылочной кости. На передней поверхности шеи выполняют поглаживание от угла нижней челюсти вниз к груди.

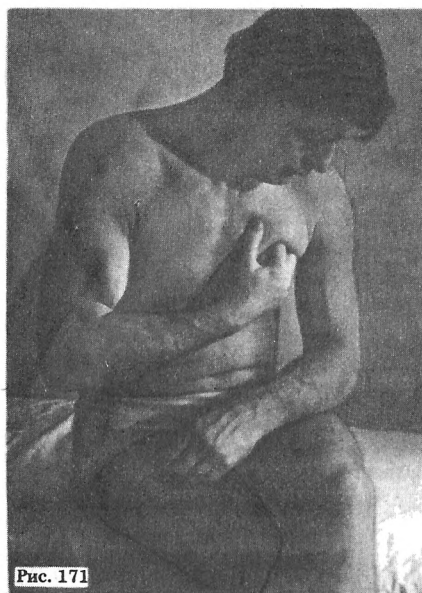
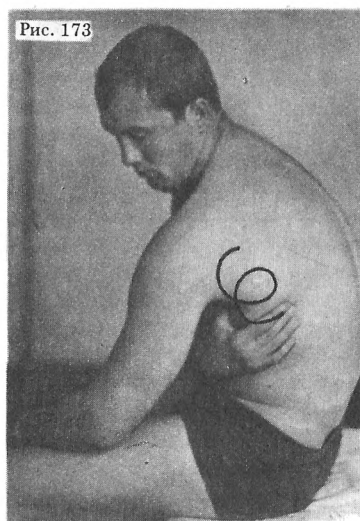
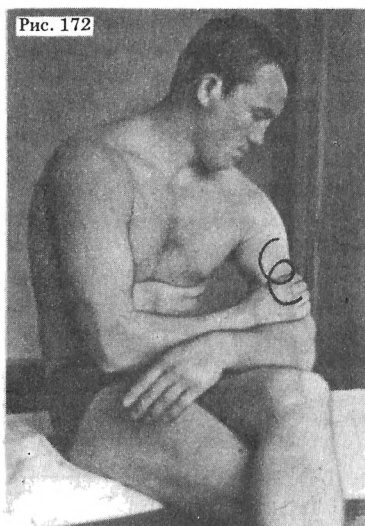


Рис. 171. Самомассаж грудных мышц

Рис. 172. Самомассаж плеча

Рис. 173. Самомассаж широчайшей мышцы спины



При самомассаже широчайших мышц спины массируемый сидит, положив ногу на ногу, руку с массируемой стороны — на бедро, а другой рукой выполняет всевозможные приемы (рис. 173).

Самомассаж живота проводится в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах. Применяются приемы: 1) поглаживание (по ходу часовой стрелки); 2) разминание: ординарное, двойное кольцевое, основанием ладони (от подреберья вниз). На косых мышцах живота массаж делают от гребня подвздошной кости вверх.

При самомассаже области таза массируемый стоит на свободной ноге, другая нога (с массируемой стороны) отведена в сторону и расслаблена. На ягодичных мышцах применяют следующие приемы: 1) поглаживание (от бедра вверх); 2) выжимание (проводится по трем участкам вверх); 3) разминание: ординарное, основанием ладони, кулаками. Заканчивается массаж потряхиванием.

Затем приступают к растиранию крестцовой области. Применяют: прямолинейное и кругообразное растирания подушечками пальцев обеих рук, тыльной частью ладони, основанием ладони и др.

ЛИТЕРАТУРА

- Белар Н. А. Руководство по лечебному массажу. М., Медицина, 1974.
Бирюков А. А., Васильева В. Е. Спортивный массаж. М., ФиС, 1981.
Бирюков А. А., Кафаров К. А. Средства восстановления работоспособности спортсмена. М., ФиС, 1979.
Бирюков А. А. Самомассаж. М., ФиС, 1982.
Бирюков А. А. Терминология, применяемая в массаже. «Теор. и практ. физич. культ.», 1982, № 6, с. 34.
Вербов А. Ф. Основы лечебного массажа. М., Медицина, 1966.
Дубровский В. И. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов. М., ФиС, 1979.
Кафаров К. А., Бирюков А. А. Бани и здоровье. М., Медицина, 1982.
Никандров А. В., Копысов В. С. Вибрационный массаж в подготовке тяжелоатлетов. М., ФиС, 1981.
Спортивная медицина и лечебная физическая культура. Под общ. ред. проф. Дембо А. Г. М., ФиС, 1979, с. 299.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Методика, техника приемов массажа и их физиологическое влияние (<i>А. А. Бирюков</i>)	4
Поглаживание. Его физиологическое воздействие, методика и техника выполнения	—
Выжимание. Его физиологическое воздействие, методика и техника выполнения	17
Разминание. Его физиологическое воздействие, методика и техника выполнения	24
Растирание. Его физиологическое воздействие, методика и техника выполнения	44
Движения. Их физиологическое воздействие, методика и техника выполнения	61
Ударные приемы. Их физиологическое воздействие, методика и техника выполнения	65
Сотрясающие приемы. Их физиологическое воздействие, методика и техника выполнения	68
Вибрация. Ее физиологическое воздействие, методика и техника выполнения	71
Техника и методика массажа отдельных участков тела (<i>А. А. Бирюков</i>)	—
Методика и техника аппаратного массажа (<i>А. А. Бирюков, А. Н. Буровых</i>)	80
Общие указания к проведению вибрационного массажа	82
Методика и техника выполнения приемов вибрационного массажа с применением аппарата ЭМА-2М	83
Методика и техника проведения вибрационного массажа на отдельных участках тела	85
Методика и техника проведения общего массажа на аппарате «Тонус» или «Спорт»	94
Методика и техника проведения общего массажа с помощью механического массажера-дорожки	96
Гидромассаж (<i>А. А. Бирюков, А. Н. Буровых</i>)	100
Методика и техника проведения общего аппаратного массажа под водой	101
Методика и техника проведения общего массажа при помощи водяной струи на суше	104
Методика и техника проведения общего ручного массажа под водой	106
Самомассаж (<i>А. А. Бирюков, А. Н. Буровых</i>)	—
Литература	110

Анатолий Андреевич Бирюков, Александр Николаевич Буровых

ПРАКТИКУМ ПО СПОРТИВНОМУ МАССАЖУ

Заведующая редакцией *Л. И. Кулешова*
Редактор *А. С. Иванова*
Художник *В. Б. Исаева*
Художественный редактор *В. А. Галкин*
Технический редактор *Т. Ф. Евсенина*
Корректор *Л. В. Чернова*

ИБ № 1584. Сдано в набор 02.02.83. Подписано к печати 11.08.83. Формат 60×90/16. Бумага кн.-журн. Гарнитура «Таймс». Офсетная печать. Усл. п. л. 7,00. Усл. кр.-отт. 7,13. Уч.-изд. л. 7,96. Тираж 50 000 экз. Издат. № 6944. Зак. № 125.
Цена 25 к.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 101421, ГСП, Москва, К-6, Каляевская ул., 27.

Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 150014, Ярославль, ул. Свободы, 97.