

Vadim Kortunov

Samodzielny masaż na bóle stawów i mięśni



Proste techniki masażu głowy, szyi, brzucha,
poprawiające ukrwienie, odżywienie skóry
i skutecznie odbudowujące zdrowie

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Katarzyna Masłowska

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-933-5

Tytuł oryginału: *Самомассаж мышц, суставов и других частей тела*

Copyright © Кортунов В., текст 2019
© Коломина. С., иллюстрации, 2019

Впервые опубликовано на русском языке ООО «Издательство «Эксмо»

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Kup książkę

Spis treści

Samodzielny masaż na bóle mięśni, stawów i innych części ciała

Od Autora	11
Techniki i kierunki ruchów rąk	13
Kierunek ruchów rąk podczas głaskania	13
Kierunek ruchów rąk podczas rozcierania	13
Kierunek ruchów rąk podczas ugniatania	14
Kierunek ruchów podczas wibracji przerywanych i ciągłych	14
Skutki stosowania poszczególnych metod	14
Techniki samomasażu	16
Samomasaż głowy	16
Samomasaż szyi	18
Samodzielny masaż mięśnia czworobocznego (kapturowego)	21
Samomasaż mięśnia naramiennego	24
Samodzielny masaż mięśnia trójdłowego (tricepsa)	26
Samomasaż mięśnia dwugłowego (bicepsa)	28
Samodzielny masaż mięśnia ramiennie-promieniowego ...	30
Samomasaż dłoni i palców	31
Samomasaż stawów	32
Samomasaż mięśni klatki piersiowej	34
Samodzielny masaż mięśnia najszerszego grzbietu	36

Samomasaż przestrzeni międzyżebrowych	38
Samodzielny masaż mięśni podżebrowych	39
Samodzielny masaż mięśni brzucha	40
Samodzielny masaż dolnej części pleców i długich mięśni grzbietu	42
Samodzielny masaż mięśni pośladkowych	44
Samodzielny masaż uda	46
Samodzielny masaż stawu kolanowego	51
Pozycje do masażu mięśni goleni	53
Pozycje do masażu mięśni łydek	55
Samodzielny masaż podudzi, piszczeli i łydek	57
Samodzielny masaż stóp i palców	63
Samodzielny masaż stawów biodrowych	65
Masaż ogólny	66
Podsumowanie	68

Samodzielny masaż przed i po aktywności fizycznej

Od Autora	71
Sekwencja wykonywania samodzielnego masażu	73
Samomasaż głowy	73
Samodzielny masaż szyi	74
Samodzielny masaż mięśnia czworobocznego	76
Samodzielny masaż mięśnia naramiennego	79
Samomasaż mięśnia trójąłowego	81
Samodzielny masaż mięśnia dwugłowego (bicepsa)	83
Samodzielny masaż stawu nadgarstkowego	85

Samodzielny masaż dłoni i palców	86
Samodzielny masaż najszerszego mięśnia grzbietu	87
Samodzielny masaż mięśni piersiowych	89
Samomasaż przestrzeni międzyżebrowych	91
Samomasaż mięśni podżebrzowych	92
Samodzielny masaż mięśni brzucha	93
Samodzielny masaż dolnej części pleców i długich mięśni grzbietu	94
Samodzielny masaż mięśni pośladkowych	96
Samodzielny masaż miednicy	98
Samodzielny masaż uda	99
Samodzielny masaż stawu kolanowego	102
Pozycje do samodzielnego masażu mięśni goleni	104
Samodzielny masaż mięśni piszczeli i łydek	107
Samodzielny masaż podudzia	108
Samodzielny masaż stawu skokowego	112
Samodzielny masaż stóp i palców	114
Samomasaż stawów biodrowych	116
Masaż ogólny	116
Podsumowanie	119

Samodzielny masaż na bóle mięśni, stawów i innych części ciała

Od Autora

Korzyści płynące z masażu znamy od niepamiętnych czasów. Już kronikarz Nestor wspominał o korzyściach z chłosty* – tak dawniej nazywano masaż. Wiadomo, że samomasaż przynosi korzyści, zarówno w charakterze środka higieny, jak również jako rodzaj profilaktyki i leczenia. Jest to prosty i dostępny sposób na utrzymanie i wzmocnienie zdrowia. Samodzielny masaż możesz wykonywać rano, jako uzupełnienie porannej gimnastyki lub niezależnie od ćwiczeń fizycznych, o dowolnej porze dnia. Masaż jest skuteczny, zarówno w łagodzeniu bólu, jak i poprawie ogólnego napięcia mięśniowego. Samomasaż zwiększa wydajność, łagodzi zmęczenie i jest bardzo efektywną metodą na regenerację organizmu. Korzyścią samodzielnego masażu jest łatwość jego wykonania i powszechna dostępność.

Kolejność wykonywania samomasażu jest następująca: samomasaż głowy – szyi – klatki piersiowej – kręgosłupa – brzucha – nóg. Czas trwania zabiegu zależy od twojego samopoczucia. Ważne, abyś zrozumiał, jaki cel sobie obrałeś, wykonując masaż. Techniki samodzielnego masażu

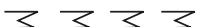
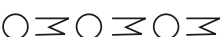
* Klepanie się różgami, np. witkami brzoźowymi, po kąpieli w bani – rosyjskiej odmianie łaźni (przyp. tłum.).

nie wymagają dużego wysiłku i nie powinny powodować u ciebie bólu. Każdą z nich powtarzaj 3–7 razy. Wykonuj masaż w miejscu, które jest dla ciebie wygodne, gdzie nie ma przeciągów i jest wystarczająco ciepło.

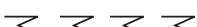
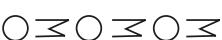
Poniżej znajdziesz opisy wygodnych pozycji do samodzielnego masażu, które są odpowiednie dla całego ciała lub jego poszczególnych części.

Techniki i kierunki ruchów rąk

Kierunek ruchów rąk podczas głaskania

- | | |
|------------------------------|---|
| 1. Głaskanie proste |  |
| 2. Głaskanie zygzakiem |  |
| 3. Głaskanie spiralne |  |
| 4. Głaskanie okrężne |  |
| 5. Głaskanie koncentryczne |  |
| 6. Głaskanie z pociągnięciem |  |
| 7. Głaskanie mieszane |  |

Kierunek ruchów rąk podczas rozcierania

- | | |
|--------------------------------|---|
| 1. Rozcieranie spiralne |  |
| 2. Rozcieranie okrężne |  |
| 3. Rozcieranie koncentryczne |  |
| 4. Rozcieranie z pociągnięciem |  |
| 5. Rozcieranie mieszane |  |

Kierunek ruchów rąk podczas ugniatania

Stosując techniki ugniatania, wykonuj ruchy w różnych kierunkach, wzdłuż włókien mięśniowych.

Kierunek ruchów podczas wibracji przerywanych i ciągłych

Dowolny.

Zwróć uwagę na szczegółowe ilustracje, które pomogą ci w prawidłowym wykonywaniu technik masażu.

Skutki stosowania poszczególnych metod

1. Ciągłe głaskanie, wykonywane w wolnym tempie, umożliwia ukojenie i złagodzenie bólu.

Wykonywanie głaskania w szybkim tempie, energicznie i z przerwami – zwiększa tonus*.

2. Techniki powolnego rozcierania działają kojąco.
3. Powolne i spokojne techniki ugniatania sprzyjają regeneracji.

Techniki ugniatania stosowane z przerwami, powierzchownie i w szybkim tempie, prowadzą do szybkiego zwiększenia napięcia mięśni.

* Napięcie skórne i tkanki podskórnej (przyp. tłum.).

4. Technika wibracji jest bardzo skutecznym narzędziem.

Wyróżniamy wibrację przerywaną i ciągłą, które służą zarówno do zwiększania, jak i zmniejszania napięcia mięśniowego.

Aby zwiększyć napięcie mięśniowe, stosuj przerywane wibracje, wykonując je lekko, z dużą częstotliwością i przez krótki czas. Aby uzyskać efekt uspokajający, tę technikę stosuj intensywniej, rzadziej i przez dłuższy czas.

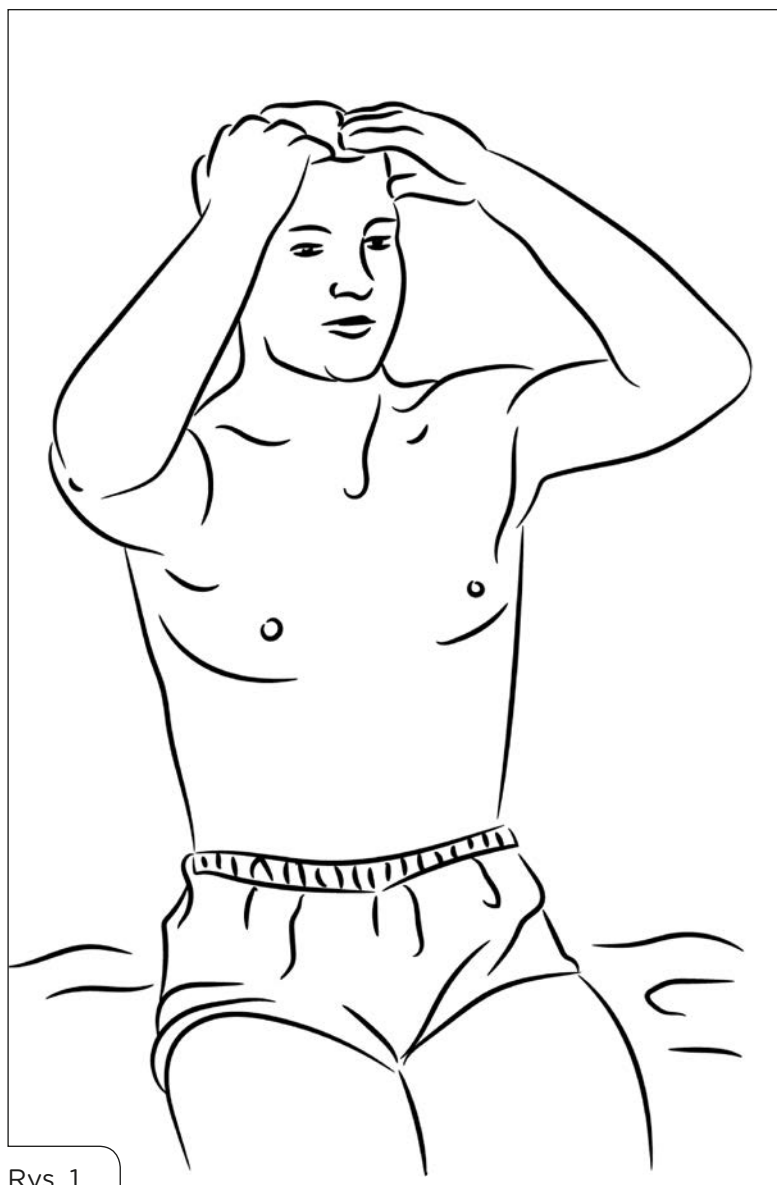
Techniki samomasażu

Samomasaż głowy

Samodzielny masaż głowy możesz wykonywać w pozycji siedzącej lub stojącej. Aby rozluźnić mięśnie szyi, lekko pochyl głowę w kierunku klatki piersiowej.

Na początku zastosuj obejmujące głaskanie owłosionej części głowy. Wykonuj ruchy jedną lub dwiema rękami, zaczynając od czoła i kierując się w stronę potylicy i okolice skroni. Po głaskaniu przejdź do rozcierania, używając opuszek szeroko rozstawionych palców (na wzór grabi), wykonuj ruchy półkoliste lub spiralne (Rys. 1).

Po zakończeniu rozcierania, przejdź do głaskania za pomocą szeroko rozstawionych palców, podczas którego, stopniowo uciskając, lekko poruszaj skórą czaszki. Po zakończeniu głaskania całej głowy, możesz za pomocą opuszków palców wykonać rytmiczne bębnienie lub naciskając palcami na głowę, wzbudzić wibracje. Masaż głowy zakończ powierzchownym głaskaniem obejmującym.



Rys. 1

Samomasaż szyi

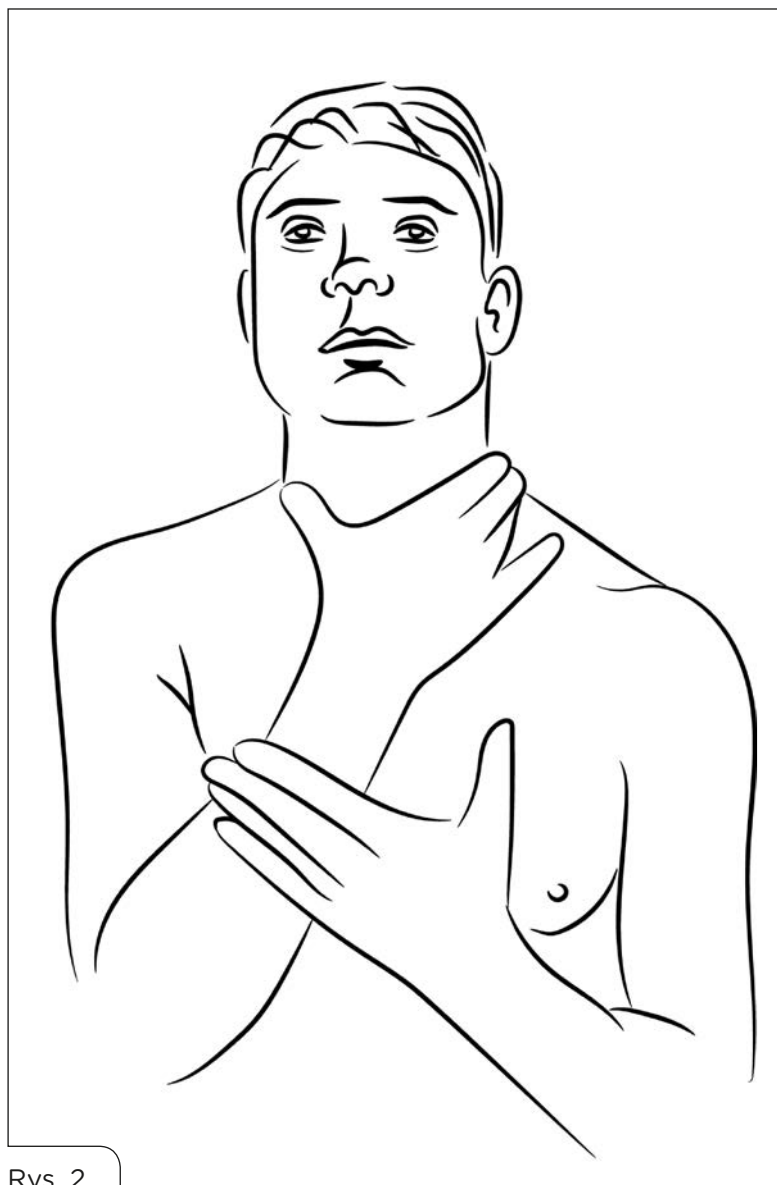
Aby rozluźnić mięśnie karku, głowę lekko pochyl w kierunku klatki piersiowej. Samodzielny masaż szyi możesz wykonywać w pozycji siedzącej lub stojącej. Wszystkie ruchy, bez wyjątku, należy wykonywać zgodnie z kierunkiem przepływu krwi i limfy. Samodzielny masaż szyi możesz wykonywać jedną lub dwiema rękami.

Zacznij od głaskania przedniej części szyi ruchami naprzemiennymi, po czym przejdź do głaskania jej tylnej części i boków (Rys. 2, 3).

Następnie zastosuj technikę rozcierania, wykonując opuszkami palców ruchy spiralne lub okrężne. Po zakończeniu rozcierania, ponownie przejdź do głaskania, a później dołącz technikę oklepywania-szczypania*.

Kiedy wykonasz ugniatanie, ponownie przejdź do głaskania. Na koniec samodzielnego masażu szyi możesz zastosować wstrząsanie, używając do tego opuszków palców lub wykonać wibracje za pomocą dłoni.

* Ta technika polega na lekkim uderzaniu i chwytaniu fałdów skórnych opuszkami kciuka i pozostałych złączonych czterech palców (przypr. tłum.).



Rys. 2



Rys. 3

Samodzielny masaż mięśnia czworobocznego (kapturowego)

Zanim przejdziesz do samomasażu mięśnia czworobocznego, powinieneś przyjąć odpowiednią pozycję.

Pierwsza pozycja: nogę zegnij w kolanie i unieś wysoko do góry, rękę ugnij pod kątem prostym i oprzyj łokieć na kolanie. Masującą dłoń przenieś daleko za szyję. Będzie ci wygodnie, jeśli podtrzymasz łokieć dłonią drugiej ręki, tej po stronie masowanego mięśnia (Rys. 4).

Druga pozycja do samodzielnego masażu mięśnia czworobocznego wymaga podparcia, na przykład stołu lub innego odpowiedniego przedmiotu. Usiądź obok podparcia, ugnij rękę w łokciu i połóż ją na blacie, pochyl się nad nim najmocniej jak potrafisz. Drugą rękę przełóż za szyję w okolicę mięśnia czworobocznego (Rys. 5).

Samomasaż mięśnia czworobocznego możesz wykonać również na stojąco. W tej pozycji, jedną rękę załóż za szyję, a drugą, podtrzymując ją za łokieć, staraj się umiejscowić jak najdalej się da, w okolicach masowanego mięśnia.

W pozycjach wskazanych powyżej najwygodniej będzie ci zacząć od techniki głaskania, później zaś przejść do następujących po sobie: rozcierania, ugniatania, ponownego głaskania, po zakończeniu którego następują przerywane lub ciągłe wibracje w postaci poklepywania, stukania, siekania lub potrząsania. Po zakończeniu wibracji ponownie przejdź do gładzenia.



Rys. 4



Rys. 5



Vadim Kortunov – profesjonalny masażysta z wieloletnim doświadczeniem. Znamca masażu klasycznego i rosyjskiego. Jest autorem kilku książek, w których udziela krótkich i przydatnych wskazówek, aby utrzymać organizm w optymalnej kondycji.



Samodzielny masaż to najprostszy i najtańszy środek na bóle stawów i mięśni. Poprawia ukrwienie i odżywienie skóry, zapobiega kontuzjom, aktywuje rezerwy organizmu do walki z chorobami. Samomasaż leczniczy można stosować na głowie, szyi, podbrzuszu i przestrzeniach międzyżebrowych oraz brzuchu. Niektóre techniki masażu wzmacniają mięśnie i stawy, podczas gdy inne mogą pomóc ci się zrelaksować lub złagodzić ból. Najważniejsze jest, aby postępować zgodnie z zaleceniami i poprawnie wykonać masaż. Z tej książki dowiesz się, jakie są prawidłowe sekwencje masowania, właściwe kierunki ruchu rąk oraz jak sprawić, by masaż był skuteczny.

Dzięki tej publikacji poznasz:

- prosty i przystępny sposób na zachowanie zdrowia,
- ponad 40 technik samomasażu na pokonanie bólu,
- dokładne ilustracje, które ułatwią ci wykonywanie masażu,
- instrukcje do masażu całego ciała,
- pozycje, które ułatwią prawidłowe przeprowadzenie samomasażu,
- zasady prostych metod samouzdrawiania bez konieczności wydawania pieniędzy.

Samomasaż – skuteczny i najtańszy sposób na zdrowie

Patroni:

