

Вадим КОРТУНОВ

САМОМАССАЖ

МЫШЦ, СУСТАВОВ
И ДРУГИХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА



Москва
2023

Кортунов, Вадим Александрович.

К69 Самомассаж мышц, суставов и других частей тела / Вадим Кортунов. — Москва : Эксмо, 2023. — 112 с. : ил. — (Лечение доступными средствами).

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

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

УДК 615.82
ББК 53.54

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

Научно-популярное издание

ЛЕЧЕНИЕ ДОСТУПНЫМИ СРЕДСТВАМИ

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

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

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

Подписано в печать 27.05.2023. Формат 70х108^{1/32}.
Гарнитура «Octava». Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,9.
Тираж экз. Заказ №

Экземпляр напечатан под заказ
в АО «Т8 Издательские Технологии»

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

Интернет-магазин: www.book24.kz
Интернет-дуken: www.book24.kz
Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасында импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республику Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибутор және оның бойынша
арыз-талпаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер В, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

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



ISBN 9785041808341



9 785041 808341

В авторских правах © 2023 Издательство «Эксмо»
www.eksmo.ru

ЛитРес:
Электронная библиотека



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

ISBN 978-5-04-180834-1

Содержание

САМОМАССАЖ ПРИ БОЛЯХ В МЫШЦАХ, СУСТАВАХ И ДРУГИХ ЧАСТЯХ ТЕЛА

От автора9

Направление и приемы движений рук 11

Направление движений рук
при поглаживании 11

Направление движений рук
при растирании 11

Направление движений рук
при разминании 12

Направление движений при прерывистой
и непрерывной вибрации 12

Эффекты приемов 12

Техники самомассажа 14

Самомассаж головы 14

Самомассаж шеи 16

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

Самомассаж тазобедренных суставов	62
Общий самомассаж	63
Заключение	66

САМОМАССАЖ ДО И ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

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

Последовательность выполнения самомассажа

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

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

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

От автора

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

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



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

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