

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 70x108<sup>1/32</sup>.  
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](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Финдирул: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Пейес,  
Зорге көшесі, 1 үй.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Taydar belgisi: «Эксмо»  
**Интернет-магазин** : [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

**Интернет-магазин** : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
**Интернет-дуken** : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».  
Қазақстан Республикасыдағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша  
арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,  
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-99-90/91/92. E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://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](http://www.eksmo.ru/certification)  
Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған



ISBN 9785041808341



9 785041 808341



© 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

<b>От автора</b> .....	9
<b>Направление и приемы движений рук</b> .....	11
Направление движений рук при поглаживании .....	11
Направление движений рук при растирании .....	11
Направление движений рук при разминании .....	12
Направление движений при прерывистой и беспрерывной вибрации .....	12
Эффекты приемов .....	12
<b>Техники самомассажа</b> .....	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
<b>Заключение . . . . .</b>	<b>66</b>

## **САМОМАССАЖ ДО И ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ**

<b>От автора . . . . .</b>	<b>69</b>
----------------------------	-----------

<b>Последовательность выполнения самомассажа . . . . .</b>	<b>71</b>
--	-----------

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
<b>Заключение . . . . .</b>	<b>112</b>

**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-

ством. 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.