

## ЗАНЯТИЕ 7. САМОМАССАЖ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕННИСНЫХ МЯЧЕЙ

⇒ Самомассаж — это простая и бесплатная альтернатива обычному массажу. Любой участок тела, до которого вы можете дотянуться, можно массировать самостоятельно: руками или используя специальные приспособления. Почти все области тела можно проработать с помощью самомассажа, если только это не травмированная область, которая нуждается в покое: ушибы, опухоли и другие повреждения.

⇒ Если у вас нет противопоказаний, полезно массировать переднюю (квадрицепс), боковую (подвздошно-большеберцовый тракт) и заднюю (бицепс) поверхности бёдер, икроножные мышцы, грудные, мышцы вдоль позвоночника, мышцы между лопаткой и позвоночником, поясничные и мышцы ягодиц. Особое внимание следует уделить массажу стопы. К самомассажу руками можно подключать дополнительные инструменты. Один из них — **обычный теннисный мячик**. Для начала необходимо взять два теннисных мяча и носок из эластичной ткани. Мячи нужно уложить в носок и максимально туго перевязать. Получается эффективный тренажер. Вес тела человека, как правило, превышает отметку в 50 килограммов. Уникальность этого массажа в том, что практикующий может регулировать ощущения, место массажа, собственным весом уничтожать зажатости мышц, сообщая мячам свой вес.



⇒ Позвоночник человека ответственен за все движения, совершаемые телом. Но более того, вдоль позвоночника — от места, где он крепится к черепу, до копчика — расположены основания большинства мышц человеческого туловища. Сидячий или малоподвижный образ жизни приводит к тому, что эти мышцы находятся в состоянии постоянного спазмирования («триггера»). Единственный способ от них избавиться — массаж с глубоким давлением.

⇒ У данного чудодейственного массажа есть золотое правило: **НЕ СПЕШИТЬ**. Чем дольше мячи будут контактировать с одним и тем же местом, где находятся зажатые мышцы, тем скорее произойдет избавление от боли. Но! Избавление от боли может произойти отнюдь не вдоль позвоночника, а в других, часто шокирующе неожиданных местах: в висках, шее, грудной клетке, лопатках, ключицах, руках, коленях, стопах и не только. Катаем мяч по задней области, пока не найдем болезненный участок. Если вы нашли место, где воздействие теннисных мячей особенно болезненно, то снизьте скорость прохождения мячей или переместите теннисные мячи немного вверх или вниз, пока не найдете место, где вы можете терпеть интенсивность воздействия.

⇒ После того, как в одной точке боль сменилась на нейтральные ощущения, необходимо перекачивать мячи в новую точку. Если болевых ощущений нет, задерживаться на точке без боли не имеет смысла. Как только найдена новая точка, реагирующая на мячи болью, нужно останавливаться и давить мячами статично на протяжении от 30 секунд до нескольких минут.

Занятие проводит старший преподаватель Садыкова Н. Р.

<https://youtu.be/lfiktzJ0sPg>