Массаж без массажиста

Составитель:
Колышева Елена Викторовна,
руководитель физ. воспитания
МБУ «Центр ППМС «Ресурс»

Далеко не всегда есть возможность воспользоваться услугами профессионального массажиста, и именно в таких случаях значительную пользу может принести самомассаж. Особенно эффективен самомассаж, в сочетании с утренней гимнастикой.

Самомассаж – это простой и эффективный способ здоровья, благодаря которому повышается тонус организма, снимается утомление, повышается работоспособность, подготавливается к физическим нагрузкам. Применять его можно в удобное время, в любом положении (лежа, сидя, стоя). В процессе самомассажа можно изменять дозировку и силу воздействия в зависимости от самочувствия.

Правила выполнения самомассажа

1. Начинать массаж не раньше, чем через час после еды, а заканчивать не позже, чем за час до еды.
2. Выбрать позу, в которой все мышцы массируемой области расслаблены.
3. После массажа желательно отдохнуть 20-30 минут в расслабленном положении.
4. Воздействие не должно вызвать боли, неприятных ощущений, оставлять на теле кровоподтеки, нарушать кожный покров.
5. Массаж нельзя проводить при воспалительный процессах, кожных повреждениях, когда он противопоказан.
6. Продолжительность массажа зависит от его цели и задач и может составлять от 2 до 25 минут.

Массажёры для самомассажа

Помочь выполнять правильный массаж, упростить выполнение массажных приемов могут специальные массажные инструменты-массажёры. Это доступные и простые приспособления, идеально подходят для домашнего использования как для детей, так и для взрослых.

Примерный комплекс упражнений с массажными мячиками

1. Самомассаж тела массажным мячом (руки, ноги, живот, спину друг другу).
2. Сжимание мяча двумя руками.
3. Массаж стоп (стоя, сидя на стуле).
4. Подъем мяча двумя руками (сидя тна стуле).
5. Бросом мяча вверх перед собой.

Экспериментируйте, создавайте свое здоровье своими руками!