

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ

Восстановительный массаж

Действие восстановительного массажа определяется методикой выполнения и системой его применения в процессе подготовки спортсменов, что зависит от состояния спортсменов, выполненной работы, времени и характера предстоящей нагрузки.

Восстановительный массаж

Наиболее эффективны ***разминание*** и сочетание его с другими приемами.

Кроме разминания восстановительный массаж включает приемы поглаживания, выжимания, растирания, вибрации.

Ударные приемы противопоказаны.

Основные задачи восстановительного массажа

1. Снять нервное напряжение, чувство усталости, отрицательные эмоции и создать условия для отдыха.
2. Расслабить мышцы, улучшить кровообращение, стимулировать окислительно-восстановительные процессы.
3. Способствовать удалению продуктов распада, накопившихся в мышцах в процессе работы.
4. Снять болевые ощущения.
5. Нормализовать ночной сон.

Восстановительный массаж

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций рекомендуют проводить общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивание. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть не глубоким, а поверхностным.

Восстановительный массаж

Для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов массаж должен быть продолжительным, глубоким, но безболезненным. Основной прием разминание (до 80% времени). Проводится массаж с акцентом на мышцы, которые несли основную нагрузку, а также участвующие в акте дыхания. Массируются и места прикрепления мышц.

Восстановительный массаж

Для снятия болевых ощущений применяют частный массаж. Иногда при сильных болях в мышцах массируют расположенные выше участки тела; методика щадящая. Локально используют различные растирания.

Восстановительный массаж

Для нормализации ночного сна
массаж проводят перед сном, он должен быть легким, поверхностным. Если проводят частный массаж, то массируют спину и голову (воротниковую зону), а также мышцы, в которых имеются болевые ощущения.

Восстановительный массаж

Восстановление физической работоспособности утомленных мышц зависит от величины рецепторного поля, на которое действуют массажными манипуляциями. Чем больше рецепторное поле (чем крупнее массируемые мышцы), тем сильнее восстановительный эффект.

Восстановительный массаж

Последовательность воздействия приемами массажа на разные участки тела **в положении массируемого лежа на животе:**

- спина
- шея
- ближайшая рука
- другая рука
- тазовая область
- задняя поверхность бедер
- икроножные мышцы
- пяточные сухожилия
- подошвенная часть стоп.

Восстановительный массаж

Последовательность воздействия приемами массажа на разные участки тела **в положении массируемого лежа на спине:**

- мышцы груди
- руки
- бедра
- коленные суставы
- стопы
- ЖИВОТ

Восстановительный массаж

Восстановительный массаж целесообразно проводить **после** гидропроцедур. В сочетании с гидропроцедурами применяют ручной массаж, ручной массаж под водой, гидромассаж, вибрационный массаж, пневматический массаж.

Длительность массажа в этих случаях составляет 10-15 мин.

Во избежание привыкания к массажу необходимо менять интенсивность и продолжительность воздействия на массируемые участки.

Восстановительный массаж

Массаж в бане.

Начинается со спины с легких разминок и выжиманий. Выжимание и поглаживание выполняют с мылом, а разминание без него. Спину массируют 5-6 мин, затем ягодичные мышцы 3-4 мин, бедро, голень одной ноги 3-4 мин. После этого массируемый переворачивается на спину и массируют ноги 3-4 мин, затем плечо и плечевые суставы 5-6 мин.