

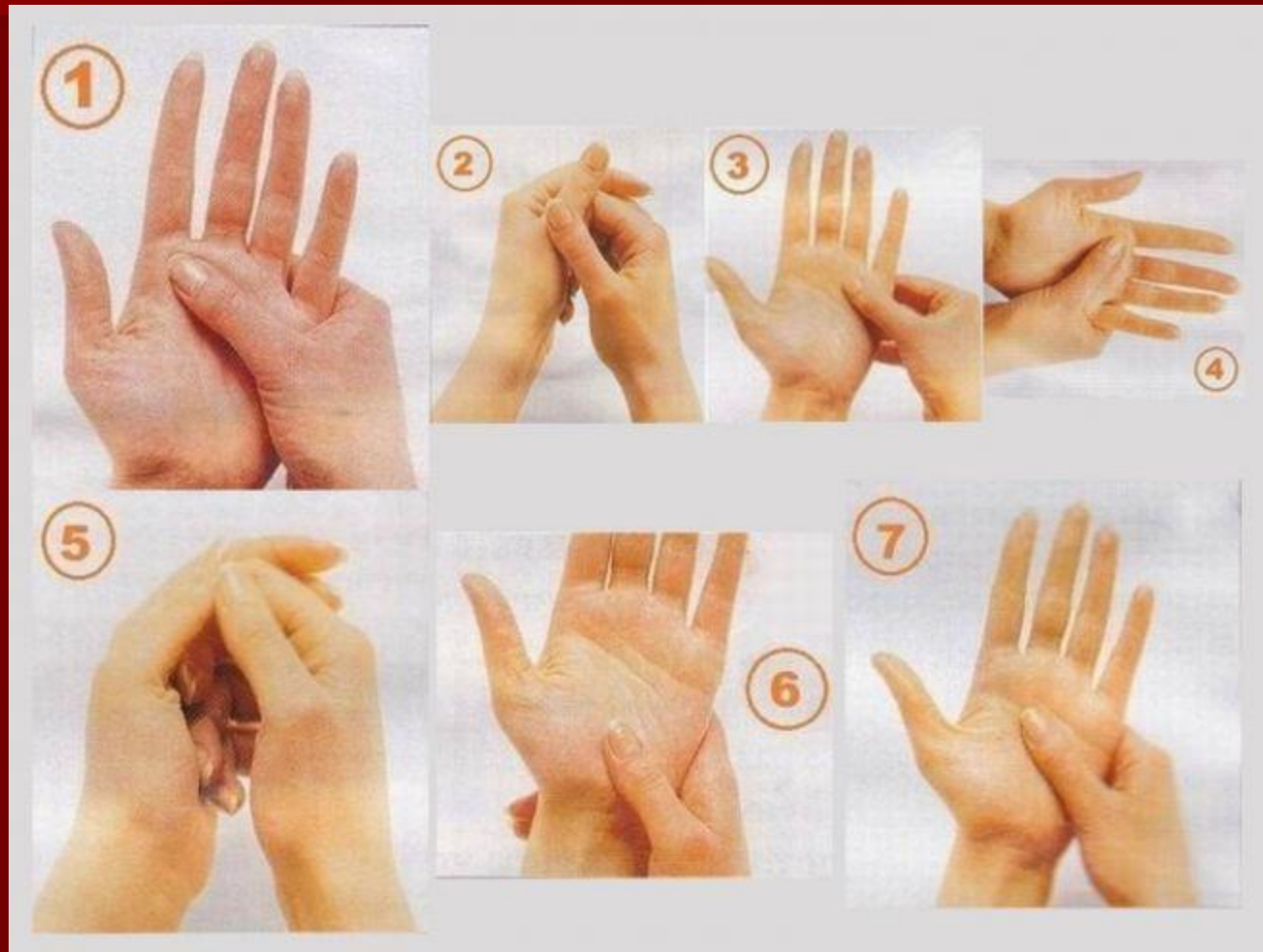
# Самомассаж

Подготовил студент 31д группы  
Волковский Стас.

**Самомассаж** — это применение массажных приемов на самом себе.



Самомассаж не может полностью заменить массаж, проводимый массажистом, поскольку отсутствует возможность хорошо расслабить отдельные группы мышц, использовать все эффективные разновидности приемов, массировать отдельные области тела



Для правильного и эффективного выполнения самомассажа важнейшее значение имеет исходное положение, позволяющее хорошо расслабить массируемые мышцы. Исходное положение для самомассажа отдельных частей тела — чаще всего сидя. Начинать и заканчивать самомассаж рекомендуется с поглаживания всего тела в положении стоя.



Длительность общего самомассажа — 10—20 мин, частного — 5—10 мин.

## Самомассаж плеча.

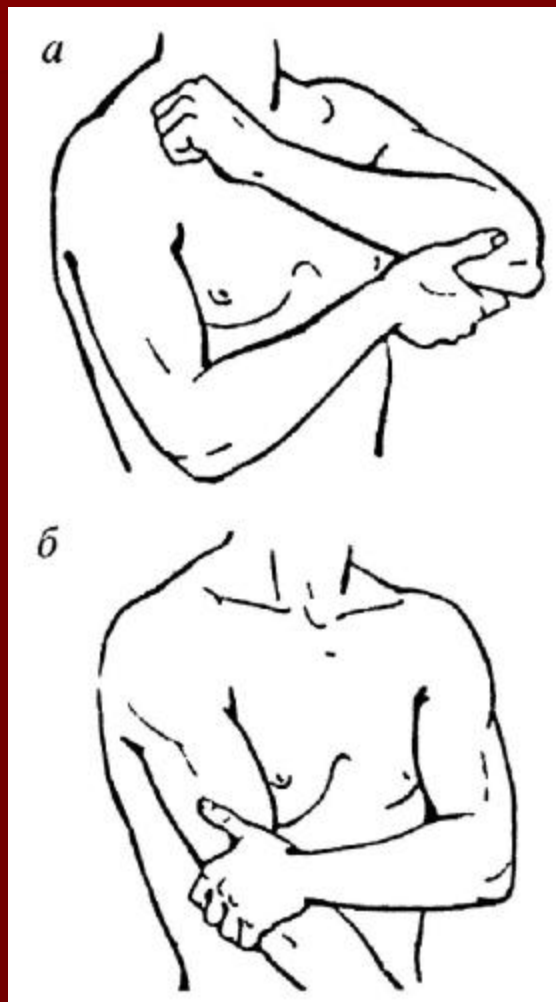
При **самомассаже плеча** массирующийся сидит положив ногу на ногу, массируемая рука свободно лежит на приподнятом бедре.

На двуглавой мышце плеча производятся поглаживание, выжимание, ординарное разминание, потряхивание. При самомассаже трехглавой мышцы плеча массирующийся сидит расставив ноги, массируемая рука выпрямлена и свисает между ног. Выполняются те же приемы, что и при массаже двуглавой мышцы.

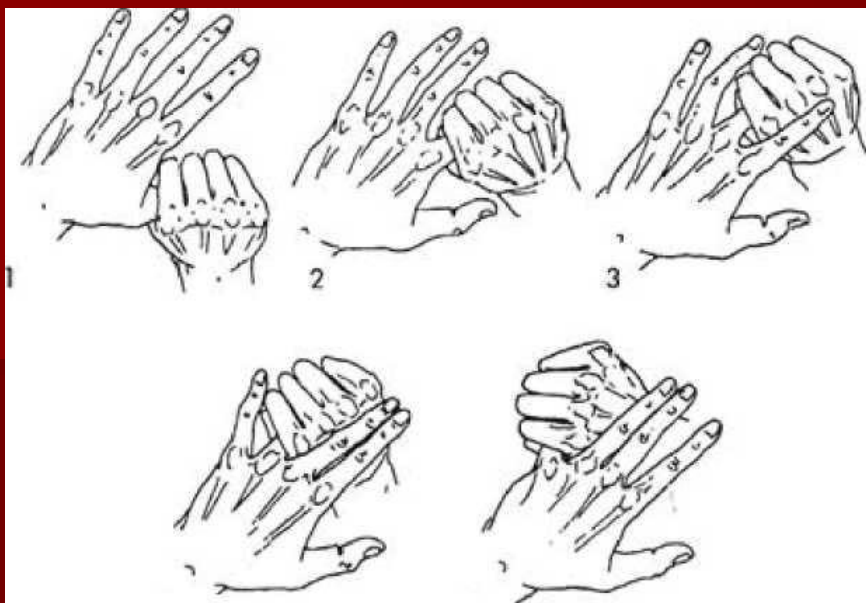
**Самомассаж дельтовидной мышцы** делается в двух исходных положениях: массирующийся сидит на стуле, массируемая рука лежит на столе; массирующийся сидит на кушетке, одна нога стоит на полу, другая, согнутая в коленном суставе, на кушетке, массируемая рука, согнутая в локтевом суставе, лежит предплечьем на колене стоящей на кушетке ноги и слегка свисает.



**Предплечье массируется** в том же положении или сидя, руки лежат на коленях. На сгибателях и разгибателях применяются поглаживание, выжимание, растирание подушечками пальцев, ординарное разминание.







Самомассаж пальцев.



Самомассаж кисти.

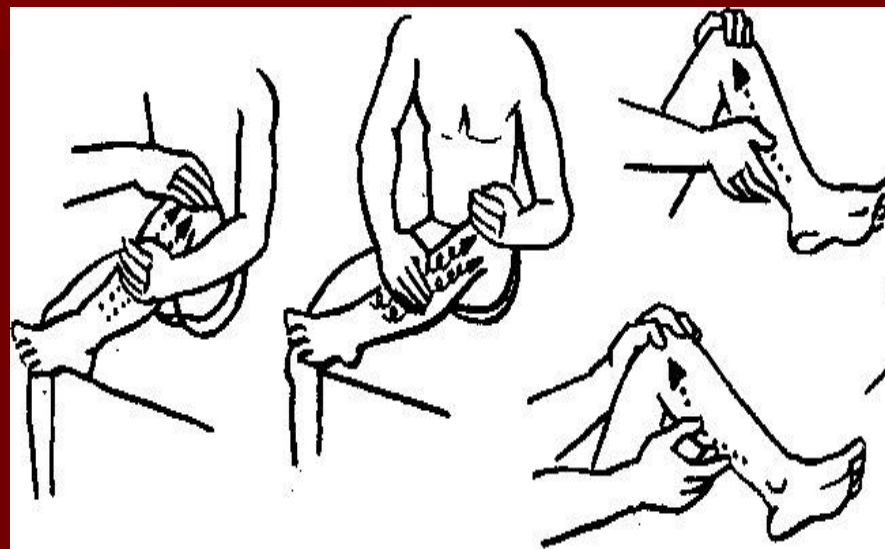
**На мышцах шеи самомассаж** делают в положении сидя или стоя.



**Самомассаж живота** выполняется в положении лежа на спине с согнутыми в коленях ногами.



**Самомассаж голени и стопы** проводится в положении сидя, нога согнута в коленном суставе и стопой опирается о кушетку.



Спасибо за внимание!!!!