

MASAŻ – mechaniczne działanie na skórę, mięśnie i ścięgna w celu ich rozluźnienia i ukrwienia i podwyższenia temperatury skóry i mięśni tak, aby przyspieszyć odnowę biologiczną

- 1) Podstawowe techniki:
 - a) głaskanie,
 - b) rozcieranie,
 - c) wstrząsanie,
 - d) ugniatanie, wyciskanie, wałkowanie,
 - e) uderzanie.
- 2) Masaż wykonujemy od technik słabszych po najmocniejsze, stosując jako przerywnik i na zakończenie głaskanie bądź rozcieranie. Masaż staramy się wykonywać zawsze w kierunku serca. Istnieje mnóstwo rodzajów masażu – doczytać sobie ☺
- 3) Oprócz masażu skóry i mięśni, należy masować również: ścięgna, przyczepy, kręgosłup, stawy.
- 4) Do masażu możemy wykorzystywać: kremy, żele, maści, oliwki i specjalne preparaty.
- 5) Najważniejsze przeciwwskazania: otwarte rany, stan bezpośrednio po złamaniach, ostre stany zapalne stawów i ścięgien, gorączka i wiele innych.
- 6) Aby masaż przebiegał prawidłowo wskazany jest relaks, odprężenie, dobry nastrój itp.
- 7) Masaż całego ciała trwać powinien 40-70 minut, uzależniony od rodzaju masażu, ciężaru ciała, i wielu innych. Do 60 kg - 40 minut. Do 80kg - 50 minut. Do 100kg - 60 minut itd.
- 8) Automasaż – zasady jw. technika podobna, lekko zmodyfikowana. Czas trwania 20-25 minut. Szczególnie przydatny w sytuacjach, gdy nie można skorzystać z masażu wykonanego przez drugą osobę np.: na zawodach. Przy automasażu uzyskuje się gorsze efekty niż przy masażu wykonanym przez drugą osobę. Automasaż może obejmować praktycznie całe ciało, z wyłączeniem części grzbietu. Automasaż wykonujemy na siedząco zaczynając od stopy po uda, następnie pośladki na stojąco, dalej kończyny górne (ręce) na siedząco, opierając rękę na krześle lub kolanie, później klatka piersiowa i brzuch, kręgosłup w odcinku krzyżowym i lędźwiowym 0 na stojąco, kręgosłup odcinek szyjny oraz kark – na siedząco.

W CELU UZUPEŁNIENIA SWOJEJ WIEDZY NA TEMAT MASAŻU KORZYSTAĆ NALEŻY Z FACHOWEJ LITERATURY NAJLEPIEJ WYDAWNICTW NAUKOWYCH I AKADEMICKICH, UNIKAĆ NIESPRAWDZONYCH KSIĄŻEK I NIESPRAWDZONYCH INFORMACJI UZYSKANYCH W INTERNECIE.

Zbigniew Pawlak