

Vadim Kortunov

# Samodzielny masaż na bóle stawów i mięśni



Proste techniki masażu głowy, szyi, brzucha,  
poprawiające ukrwienie, odżywienie skóry  
i skutecznie odbudowujące zdrowie

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

Samodzielny  
**masaż**  
na bóle stawów i mięśni

Vadim Kortunov

Samodzielny  
**masaż**  
na bóle stawów i mięśni



Proste techniki masażu głowy, szyi, brzucha,  
poprawiające ukrwienie, odżywienie skóry  
i skutecznie odbudowujące zdrowie

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Katarzyna Masłowska

Wydanie I  
Białystok 2021  
ISBN 978-83-8168-833-8

Tytuł oryginału: *Самомассаж мышц, суставов и других частей тела*

Copyright © Кортунов В., текст 2019  
© Коломина. С., иллюстрации, 2019

Впервые опубликовано на русском языке ООО «Издательство «Эксмо»

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

## **Samodzielny masaż na bóle mięśni, stawów i innych części ciała**

<b>Od Autora</b> .....	11
Techniki i kierunki ruchów rąk .....	13
Kierunek ruchów rąk podczas głaskania .....	13
Kierunek ruchów rąk podczas rozcierania .....	13
Kierunek ruchów rąk podczas ugniatania .....	14
Kierunek ruchów podczas wibracji przerywanych i ciągłych .....	14
Skutki stosowania poszczególnych metod .....	14
<b>Techniki samomasażu</b> .....	16
Samomasaż głowy .....	16
Samomasaż szyi .....	18
Samodzielny masaż mięśnia czworobocznego (kapturowego) .....	21
Samomasaż mięśnia naramiennego .....	24
Samodzielny masaż mięśnia trójgłowego (tricepsa) .....	26
Samomasaż mięśnia dwugłowego (bicepsa) .....	28
Samodzielny masaż mięśnia ramiennie-promieniowego ...	30
Samomasaż dłoni i palców .....	31
Samomasaż stawów .....	32
Samomasaż mięśni klatki piersiowej .....	34
Samodzielny masaż mięśnia najszerszego grzbietu .....	36

Samomasaż przestrzeni międzyżebrowych .....	38
Samodzielny masaż mięśni podżebrnych .....	39
Samodzielny masaż mięśni brzucha .....	40
Samodzielny masaż dolnej części pleców i długich mięśni grzbietu .....	42
Samodzielny masaż mięśni pośladkowych .....	44
Samodzielny masaż uda .....	46
Samodzielny masaż stawu kolanowego .....	51
Pozycje do masażu mięśni goleni .....	53
Pozycje do masażu mięśni łydek .....	55
Samodzielny masaż podudzi, piszczeli i łydek .....	57
Samodzielny masaż stóp i palców .....	63
Samodzielny masaż stawów biodrowych .....	65
Masaż ogólny .....	66
<b>Podsumowanie</b> .....	68

## **Samodzielny masaż przed i po aktywności fizycznej**

<b>Od Autora</b> .....	71
Sekwencja wykonywania samodzielnego masażu .....	73
Samomasaż głowy .....	73
Samodzielny masaż szyi .....	74
Samodzielny masaż mięśnia czworobocznego .....	76
Samodzielny masaż mięśnia naramiennego .....	79
Samomasaż mięśnia trójgłowego .....	81
Samodzielny masaż mięśnia dwugłowego (bicepsa) .....	83
Samodzielny masaż stawu nadgarstkowego .....	85

Samodzielny masaż dłoni i palców . . . . .	86
Samodzielny masaż najszerszego mięśnia grzbietu . . . . .	87
Samodzielny masaż mięśni piersiowych . . . . .	89
Samomasaż przestrzeni międzyżebrowych . . . . .	91
Samomasaż mięśni podżebrnych . . . . .	92
Samodzielny masaż mięśni brzucha . . . . .	93
Samodzielny masaż dolnej części pleców i długich mięśni grzbietu . . . . .	94
Samodzielny masaż mięśni pośladkowych . . . . .	96
Samodzielny masaż miednicy . . . . .	98
Samodzielny masaż uda . . . . .	99
Samodzielny masaż stawu kolanowego . . . . .	102
Pozycje do samodzielnego masażu mięśni goleni . . . . .	104
Samodzielny masaż mięśni piszczeli i łydek . . . . .	107
Samodzielny masaż podudzia . . . . .	108
Samodzielny masaż stawu skokowego . . . . .	112
Samodzielny masaż stóp i palców . . . . .	114
Samomasaż stawów biodrowych . . . . .	116
Masaż ogólny . . . . .	116
<b>Podsumowanie . . . . .</b>	<b>119</b>

# Techniki samomasażu

## Samomasaż głowy

Samodzielny masaż głowy możesz wykonywać w pozycji siedzącej lub stojącej. Aby rozluźnić mięśnie szyi, lekko pochyl głowę w kierunku klatki piersiowej.

Na początku zastosuj obejmujące głaskanie owłosionej części głowy. Wykonuj ruchy jedną lub dwiema rękami, zaczynając od czoła i kierując się w stronę potylicy i okolice skroni. Po głaskaniu przejdź do rozcierania, używając opuszek szeroko rozstawionych palców (na wzór grabi), wykonuj ruchy półkoliste lub spiralne (Rys. 1).

Po zakończeniu rozcierania, przejdź do głaskania za pomocą szeroko rozstawionych palców, podczas którego, stopniowo uciskając, lekko poruszaj skórą czaszki. Po zakończeniu głaskania całej głowy, możesz za pomocą opuszków palców wykonać rytmiczne bębnienie lub naciskając palcami na głowę, wzbudzić wibracje. Masaż głowy zakończ powierzchownym głaskaniem obejmującym.





Rys. 1

## Samomasaż szyi

Aby rozluźnić mięśnie karku, głowę lekko pochyl w kierunku klatki piersiowej. Samodzielny masaż szyi możesz wykonywać w pozycji siedzącej lub stojącej. Wszystkie ruchy, bez wyjątku, należy wykonywać zgodnie z kierunkiem przepływu krwi i limfy. Samodzielny masaż szyi możesz wykonywać jedną lub dwiema rękami.

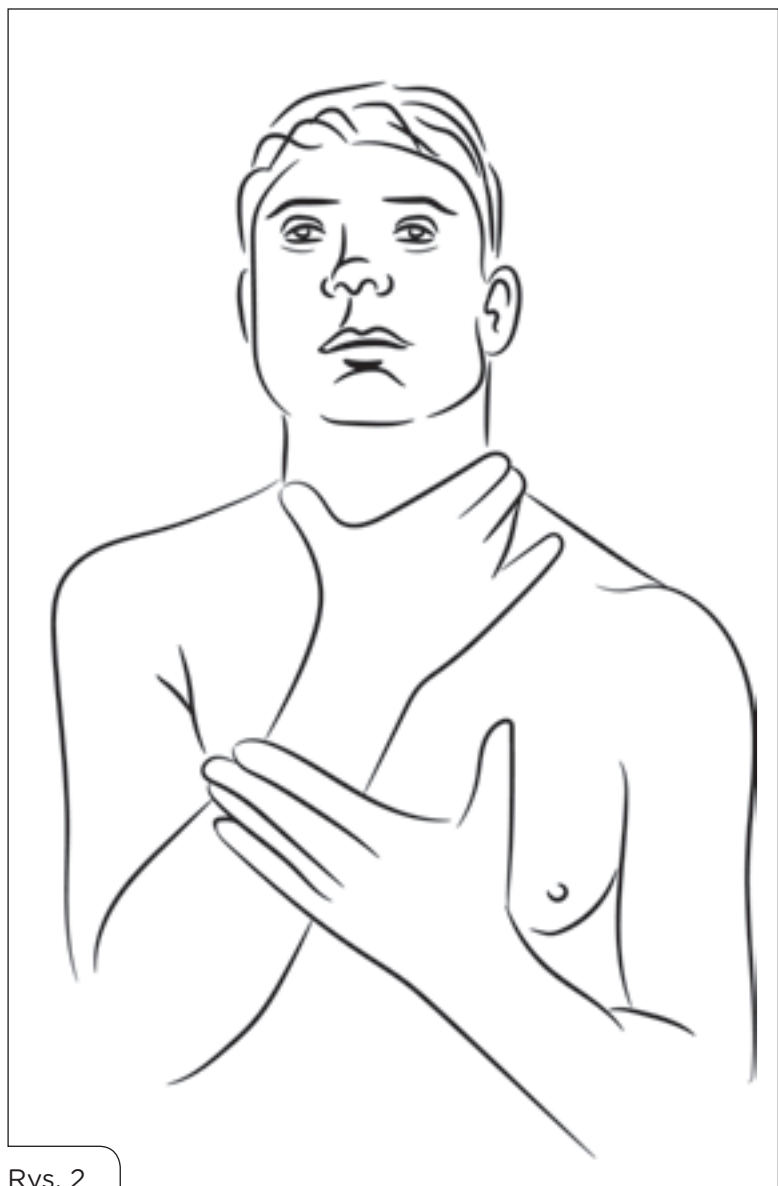
Zacznij od głaskania przedniej części szyi ruchami naprzemiennymi, po czym przejdź do głaskania jej tylnej części i boków (Rys. 2, 3).

Następnie zastosuj technikę rozcierania, wykonując opuszkami palców ruchy spiralne lub okrężne. Po zakończeniu rozcierania, ponownie przejdź do głaskania, a później dołącz technikę oklepywania-szczypania\*.

Kiedy wykonasz ugniatanie, ponownie przejdź do głaskania. Na koniec samodzielnego masażu szyi możesz zastosować wstrząsanie, używając do tego opuszków palców lub wykonać wibracje za pomocą dłoni.

---

\* Ta technika polega na lekkim uderzaniu i chwytaniu fałdów skórnych opuszkami kciuka i pozostałych złączonych czterech palców (przypp. tłum.).



Rys. 2



Rys. 3

## Samodzielny masaż mięśnia czworobocznego (kapturowego)

Zanim przejdziesz do samomasażu mięśnia czworobocznego, powinieneś przyjąć odpowiednią pozycję.

*Pierwsza pozycja:* nogę zegnij w kolanie i unieś wysoko do góry, rękę ugnij pod kątem prostym i oprzyj łokieć na kolanie. Masującą dłoń przenieś daleko za szyję. Będzie ci wygodnie, jeśli podtrzymasz łokieć dłonią drugiej ręki, tej po stronie masowanego mięśnia (Rys. 4).

*Druga pozycja* do samodzielnego masażu mięśnia czworobocznego wymaga podparcia, na przykład stołu lub innego odpowiedniego przedmiotu. Usiądź obok podparcia, ugnij rękę w łokciu i połóż ją na blacie, pochyl się nad nim najmocniej jak potrafisz. Drugą rękę przełóż za szyję w okolicę mięśnia czworobocznego (Rys. 5).

Samomasaż mięśnia czworobocznego możesz wykonać również na stojąco. W tej pozycji, jedną rękę załóż za szyję, a drugą, podtrzymując ją za łokieć, staraj się umiejscowić jak najdalej się da, w okolicach masowanego mięśnia.

W pozycjach wskazanych powyżej najwygodniej będzie ci zacząć od techniki głaskania, później zaś przejść do następujących po sobie: rozcierania, ugniatania, ponownego głaskania, po zakończeniu którego następują przerywane lub ciągłe wibracje w postaci poklepywania, stukania, siekania lub potrząsania. Po zakończeniu wibracji ponownie przejdź do gładzenia.



Rys. 4



Rys. 5

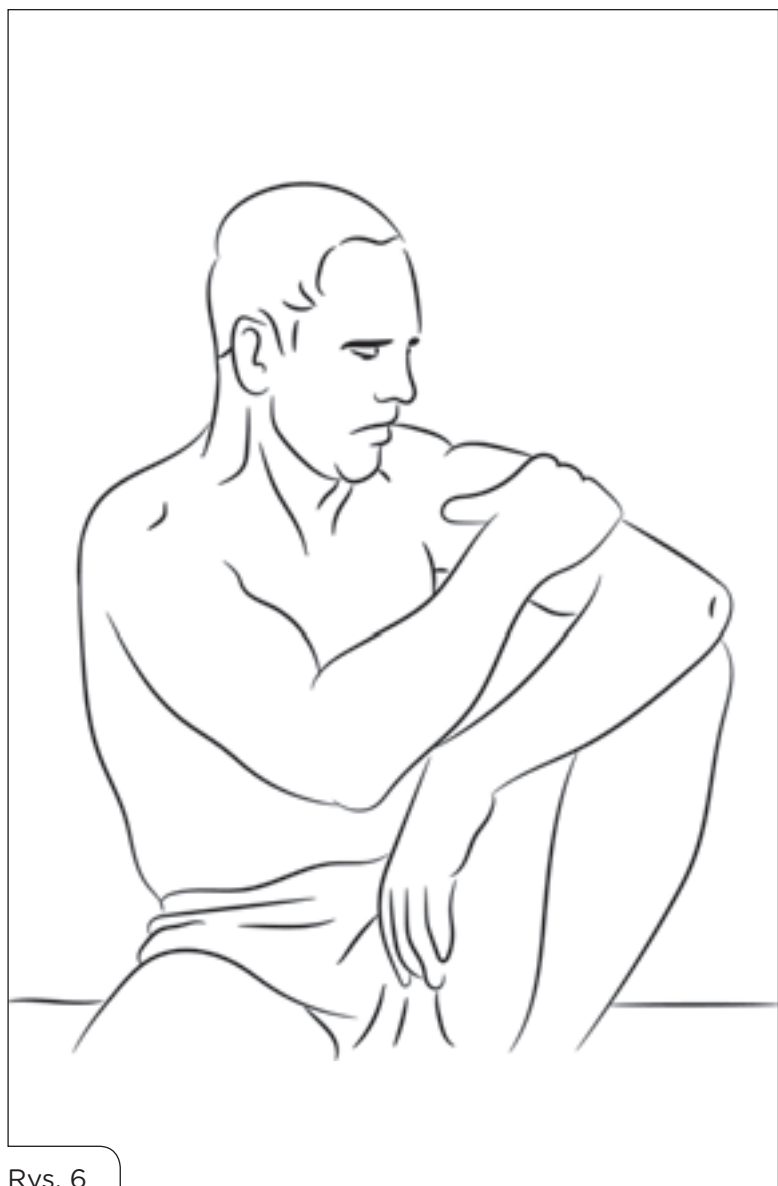
## Samomasaż mięśnia naramiennego

Możesz stosować dwie wygodne pozycje do masażu mięśnia naramiennego. W *pierwszym wariantcie* możesz usiąść, unieść nogę zgiętą w kolanie i oprzeć się na niej łokciem masowanej ręki. Dłoń tej ręki powinna swobodnie zwisać (Rys. 6).

*Pozycja druga:* usiądź na krześle przy stole, zegnij masowaną rękę w łokciu pod kątem prostym i połóż ją na blacie. Powinieneś też pochylić się w kierunku masowanej ręki.

Jeśli wybrałeś już dogodną pozycję, możesz rozpocząć masowanie mięśnia naramiennego, zaczynając od głaskania obejmującego. Twoje ruchy podczas gładzenia powinny sięgać węzłów chłonnych pod pachami. Następnie przejdź do rozcierania – spiralnego lub koncentrycznego. Po nim znowu wykonaj, takie samo jak wcześniej, głaskanie mięśnia. Teraz przejdź do pojedynczego ugniatania mięśnia, a następnie do głaskania. Następnie zastosuj technikę wibracji – potrząsanie, poklepywanie, stukanie. Pracę nad mięśniem naramiennym zakończ techniką głaskania obejmującego.





Rys. 6



**Vadim Kortunov** – profesjonalny masażysta z wieloletnim doświadczeniem. Znamca masażu klasycznego i rosyjskiego. Jest autorem kilku książek, w których udziela krótkich i przydatnych wskazówek, aby utrzymać organizm w optymalnej kondycji.



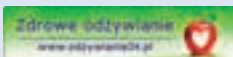
Samodzielny masaż to najprostszy i najtańszy środek na bóle stawów i mięśni. Poprawia ukrwienie i odżywienie skóry, zapobiega kontuzjom, aktywuje rezerwy organizmu do walki z chorobami. Samomasaż leczniczy można stosować na głowie, szyi, podbrzuszu i przestrzeniach międzyżebrowych oraz brzuchu. Niektóre techniki masażu wzmacniają mięśnie i stawy, podczas gdy inne mogą pomóc ci się zrelaksować lub złagodzić ból. Najważniejsze jest, aby postępować zgodnie z zaleceniami i poprawnie wykonać masaż. Z tej książki dowiesz się, jakie są prawidłowe sekwencje masowania, właściwe kierunki ruchu rąk oraz jak sprawić, by masaż był skuteczny.

### Dzięki tej publikacji poznasz:

- prosty i przystępny sposób na zachowanie zdrowia,
- ponad 40 technik samomasażu na pokonanie bólu,
- dokładne ilustracje, które ułatwią ci wykonywanie masażu,
- instrukcje do masażu całego ciała,
- pozycje, które ułatwią prawidłowe przeprowadzenie samomasażu,
- zasady prostych metod samouzdrawiania bez konieczności wydawania pieniędzy.

### Samomasaż – skuteczny i najtańszy sposób na zdrowie

#### Patroni:



Cena 39,30 zł

ISBN: 978-83-8168-833-8



9 788381 688338