

Техника с мячом и роллом

Одна из наиболее распространенных техник самомассажа с помощью мяча и ролла

- Человек устанавливает мяч или ролл на жесткую поверхность (пол или стену).
- Прислонитесь к мячу или роллу той областью, которую хотите проработать.
- С помощью веса собственного тела выполнять плавные медленные движения в той области, где ощущается дискомфорт или боль.

Направления могут быть как вдоль, так и поперек мышечного волокна. Однако следует избегать зон где ощутимо выступают кости и суставы. Прорабатывать стоит только мягкие ткани.

Продолжительность такого массажа должна составлять около минуты. Для каждой области могут возникать болевые ощущения, что совершенно нормально. Со временем дискомфорт пройдет.

Ручной самомассаж используют на шейно-воротниковой зоне. Он особенно актуален, когда именно эти мышцы находятся в большом напряжении, скованности и спазмов. Очень важно вовремя проработать спазмированные мышцы.

<p style="text-align: center;">Шея</p> <ul style="list-style-type: none">- стоит одновременно массировать шею, надплечья и верхние части лопаток;- движения должны быть направлены сверху вниз от волосяного покрова;– по возможности следует выполнять массаж синхронно обеими руками	
<p style="text-align: center;">Грудь</p> <ul style="list-style-type: none">- встаньте прямо, поместите мяч на определенную область плеча;- рукой прижмите мяч к верхней части груди и двигайте его небольшими круговыми движениями, переключитесь на другую сторону и повторите;- если вы обнаружили зажим или болезненное место, постарайтесь задержаться на нем, пока оно не расслабится	
<p style="text-align: center;">Стопа</p> <ul style="list-style-type: none">- сядьте в удобное кресло с голыми ногами или в носках, положите мяч под стопу;- покатайте мяч вперед-назад от пятки к носку с сильным нажимом на него;- если вы обнаружите болезненное или чувствительное место, проработайте его, катая маленькими кругами;- сделайте это упражнение на обеих ногах;- для усиления давления попробуйте выполнить эту технику стоя	

Спина

- расположите массажный мяч или мячик для тенниса между поясницей и стеной;
- двигайте тело вверх-вниз или из стороны в сторону, чтобы найти зоны напряжения или триггерные точки;
- сильнее надавите на болезненное место чтобы снять напряжение



Ягодицы

- начните с положения сидя на поверхности с согнутыми коленями;
- положите мяч под правую ягодицу и упирайтесь руками в пол за спиной;
- поднимите правую ногу от пола и катайте мяч небольшими кругами, уделяя больше внимания болезненным зонам;
- повторите это упражнение для левой ноги

