

ZAJĘCIA SPORTOWE

Masaż w domowym zaciśzu



Drodzy Uczestnicy zajęć sportowych!

2 tygodnie temu rozpoczęliśmy temat masażu. Dowiedzieliśmy się dlaczego masaż jest ważnym elementem relaksacji po ćwiczeniach i jakimi przyrządami możemy go wykonywać.

Dzisiaj chciałabym przedstawić Wam techniki masażu, jaki każdy z nas może wykonać samodzielnie w domu. Potrzebne nam będą tylko nasze dłonie i ewentualnie olejek do ciała. Zapraszam do lektury i ćwiczenia z masowania!

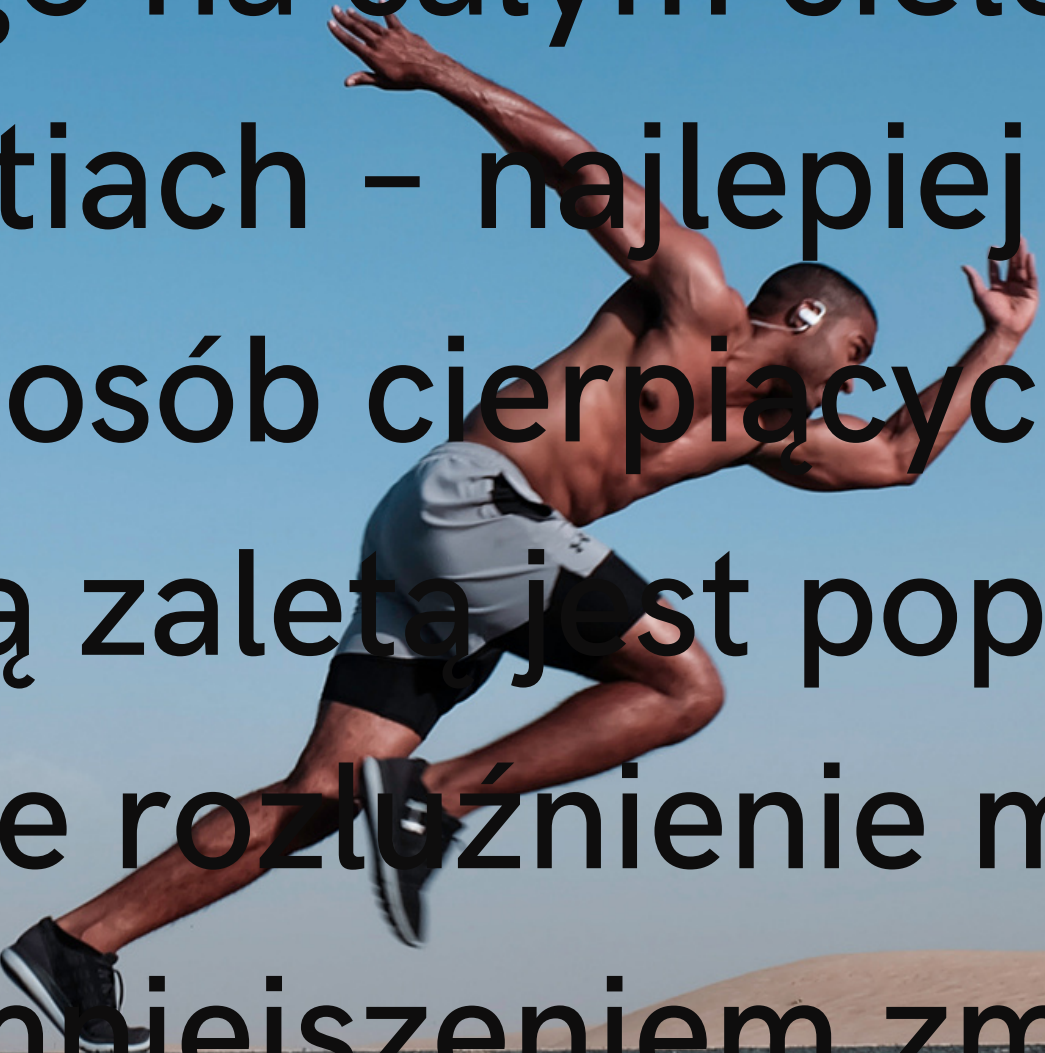
Zmęczenie dotyka nas praktycznie każdego dnia. A ponieważ nasze ciało i umysł stanowią jedność, zarówno w przypadku zmęczenia psychicznego, jak i fizycznego odczuwamy ból ze zdwojoną siłą. Delikatny masaż jest świetną metodą na złagodzenie lub nawet pozbycie się nieprzyjemnego uczucia zmęczenia – rozluźnia nasze mięśnie, usprawnia krążenie krwi i zwiększa produkcję endorfin, które poprawiają nasze samopoczucie.

Co nam będzie potrzebne -
kosmetyki do masażu.

Kosmetyki do masażu, takie jak oliwki, kremy czy balsamy, są nieodłącznym elementem masażu. Dbają one przede wszystkim o to, by skóra nie była podrażniona ciągłym pocieraniem - podczas masażu między dłonią a ciałem powstaje tarcie, które przekłada się na wzrost temperatury. W przypadku masażu leczniczego jest on często wskazany, jednak nie w takiej formie. Pocieranie dłońmi o nienatłuszczoną skórę sprawia, że zaczyna się ona czerwienić i jest podrażniona, by nie rzecz zmęczona. Stąd właśnie konieczność użycia odpowiednich środków poślizgowych

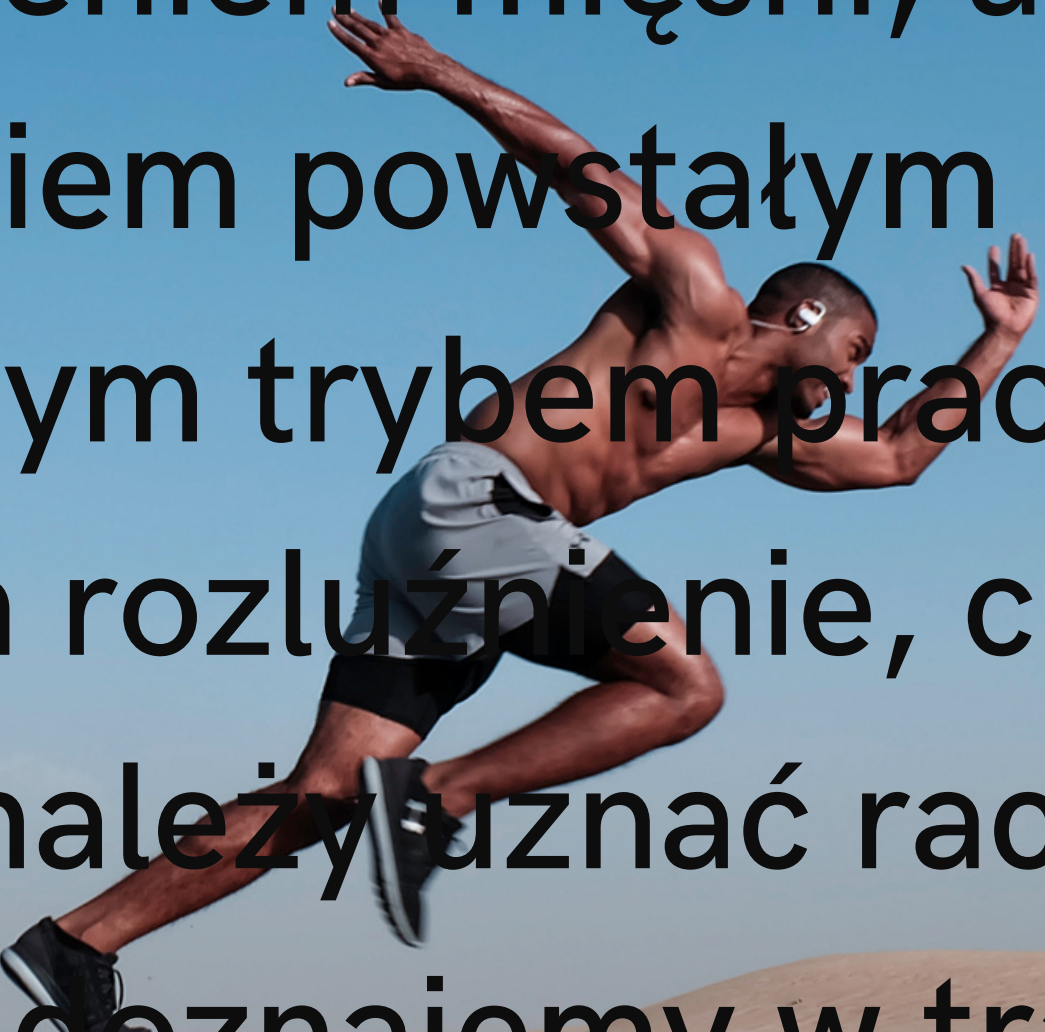
Masaż klasyczny.

możemy stosować go na całym ciele bądź na jego wybranych partiach - najlepiej sprawdzi się on w przypadku osób cierpiących na bóle mięśni. Jego główną zaletą jest poprawa krążenia oraz ogólne rozluźnienie mięśni, co również skutkuje zmniejszeniem zmęczenia psychofizycznego.

A man in athletic wear is captured in a dynamic running pose on a gravel path. He is shirtless, wearing grey shorts and black sneakers. The background features a vast, open landscape with a clear blue sky and a distant sand dune under a bright sun.

Masaż relaksacyjny.

sprawdzi się u osób, które nie borykają się ze szczególnym zmęczeniem mięśni, a jedynie z ich drobnym napięciem powstałym na przykład w związku z siedzącym trybem pracy. Wpływa on korzystnie na ich rozluźnienie, choć za główną jego zaletę należy uznać raczej komfort psychiczny, jakiego doświadczamy w trakcie jego wykonywania.

A photograph of a man running in a desert landscape. He is shirtless, wearing grey shorts and black sneakers, and is captured in a dynamic running pose. The background shows a clear blue sky and a sandy dune in the distance. The ground is covered in dark gravel or small stones.

Głaskanie.

Głaskaniem powinniśmy rozpoczynać i kończyć każdy, nawet krótki masaż. Przyzwyczajają one skórę do dotyku, przez co jest ona gładsza i bardziej sprężysta. Dodatkowo głaskanie obniża jej wrażliwość, wpływając tym samym, na ogólne rozluźnienie organizmu. Głaskanie wykonujemy zawsze wzdłuż mięśnia, w kierunku serca.

Techniki masażu

Rozcieranie.

Rozcieranie to kolejny niezbędny element, jeśli chodzi o domowy masaż. Wykonujemy okrężne, koliste ruchy, dotykając masowanego ciała opuszkami palców, całą dłońią lub nadgarstkiem. Rozcieranie może być powierzchowne lub głębokie – zależnie od użytej siły. Zabieg ten pozwala pozbyć się drobnych stanów zapalnych powodujących ból.

Ugniatanie.

Ugniatanie sprawdza się szczególnie w przypadku ud, pośladków oraz ramion, czyli miejsc o mocno rozbudowanej tkance mięśniowej. Można porównać je do szczypania otwartą dłonią. Ugniatanie świetnie pobudza przepływ krwi, wpływając na rozluźnienie mięśni i kojenie bólu.

A woman with her eyes closed is lying on a massage table, receiving a back massage. A therapist's hands are visible on her back. The scene is set in a spa-like environment with soft lighting and a white background. In the bottom left corner, there are several red roses.

Teraz już wiecie jak zrobić masaż!

Dziś zapoznaliśmy się z podstawami robienia masażu. Dowiedzieliśmy się także jakich kosmetyków do masażu i dlaczego nie może zabraknąć na naszej domowej półce.

Powinniśmy być również świadomi tego, jakie rodzaje masażu stosować w danych okolicznościach.