

ІНВЕНТАР ДЛЯ МІОФАСЦІАЛЬНОГО РЕЛІЗУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сама назва методу розкриває його значення «міо» – в перекладі з грецького «м'яз», «фасції» – з'єднувальні оболонки, які покривають м'язи, сухожилля і органи, «реліз» – розслаблення. Отже, міофасціальний реліз – розслаблення м'язів і фасцій.

Міофасціальний реліз – це досить помірна й ніжна форма розтягування та розгладжування, яка має сильний вплив на тканини тіла.

Міофасціальний реліз – це комплекс методів та прийомів, який використовують, щоб зняти напругу в перенапружених м'язах та фасціях.

Міофасціальний реліз – це своєрідний масаж тригерних точок тіла, який виконується людиною самостійно за допомогою спеціальних масажних ролів, м'ячиків, здвоєних м'ячів різних за довжиною, шириною, діаметром та текстурою. Він практично немає протипоказань та підійде для людей будь-якого віку. Рухи, що виконуються на даному устаткуванні, спрямовані на вивільнення фасцій тіла людини. Фасція – це сполучна тканина, яка покриває всі органи, судинно-нервові пучки, сухожилля, зокрема і м'язи тіла людини.

МФР – виконується за допомогою м'ячиків та ролів, якими здійснюється натиск на ділянки тіла, вони пропрацьовують 80% м'язів і фасцій.

Його можна застосовувати як у щоденній розминці вдома, так і поєднувати з інтенсивними тренуваннями.

Перед тренуванням МФР підготує м'язи і фасції до навантажень, а після допоможе розслабитись та швидко відновитись.

МФР виконує такі завдання:

- покращує кровообіг, підвищує гнучкість і рухливість суглобів;
- розтягує м'язи перед фізичними силовими вправами;
- допомагає в боротьбі із зайвою вагою;
- сприяє виведенню з тканин зайвої рідини;
- зміцнює нервову систему, сприяє зняттю стресу і поліпшенню сну;
- якщо є тригерні точки/спазми в м'язах або зажатість в якійсь ділянці тіла, МФР розслабляє тіло;
- зміцнює опорно-руховий апарат;
- покращує роботу серцево-судинної системи;
- покращує мозковий кровообіг;

– покращує роботу лімфатичної системи, що допомагає організму позбавитися від токсинів.

Для того щоб правильно виконувати вправи потрібні спеціальні пристосування. Ролик – універсальне пристосування. За допомогою нього здійснюється розслаблення основних груп м'язів, при натисканні на нього ваги власного тіла. Бувають стандартної жорсткості, м'які, жорсткі, а також масажні. Вправи з даними атрибутом діють як глибокий масаж, спрямований на напружені м'язи.

М'ячі звичайні і подвійні спаяні – дозволяють опрацьовувати плечові суглоби, хребет, ступні і кисті. Дрібні м'ячі роблять більш глибокий вплив, м'ячі з більшою площею сильніше впливають на поверхню ділянок.

МФР, звісно, не замінить повноцінний масаж, який пропрацьовує глибокі м'язи, проте, він може в разі покращити ситуацію.

Масажні ролики з піни дозволяють робити самомасаж глибоких тканин, також відомий як «міофасціальне розслаблення». При МФР ви використовуєте власну вагу тіла, щоб стимулювати та розслабити м'язи.

Процес застосування ролика може бути дещо болочим, але масаж вузлів (також звані тригерні точки або міофасціальні спайки) розслабить ваші м'язи. Міофасціальний реліз збільшує діапазон рухів, покращує кровотік та скорочує час відновлення після спортивних занять.

При покупці масажного ролика необхідно враховувати такі критерії:

- щільність: визначає їх вплив і те, для кого вони найкраще підходять;

- текстура поверхні: деякі мають ребра та виступи для застосування різного ступеня тиску, тоді як інші – гладкі;

- форма та розмір: впливають на те, як ви його використовуєте.

Правильний підбір масажного валика допоможе забезпечити ефективність, зручність використання та відповідність вимогам. Зрештою, якщо ролик підібраний неправильно, у вас не буде мотивації його використовувати і він не приносить жодної користі!

Щільність є основним чинником ефективності при масажі глибоких тканин. Роли можна розділити на три категорії густини: м'які, середні або тверді.

Використання занадто м'якого валика забезпечує недостатній тиск, а занадто жорсткий масажний ролик може викликати синці та травми. Початківцям слід вибирати рол з м'якою щільністю для більш ніжної дії, також він підійде користувачам з чутливими м'язами або тим, хто просто віддає перевагу менш інтенсивному масажу.

Ролики середньої щільності підійдуть як самомасажу, так фізичних вправ. Вони забезпечують достатню жорсткість для глибокого масажу, зберігаючи при цьому помірну амортизацію. Їхня середня щільність також чудово служить як стабільна опора для виконання різних вправ зі зміцнення кора, наприклад, в пілатесі та йозі.

Твердий – для тих спортсменів, хто потребує більш глибокого та інтенсивного масажу, має напружені м'язи.

Гладкі ролики забезпечують рівномірний тиск у всій довжині. Це хороший вибір для тих, хто тільки починає займатися самомасажем за допомогою ролу, оскільки тиск не буде таким сильним, як у випадку з текстурованим валиком.

Текстуровані ролики імітують руки масажиста: виступи та горбики забезпечують глибший, інтенсивніший масаж, щоб опрацювати вузли у м'язах, збільшити гнучкість м'яких тканин. Вони мають більше точок тиску та допоможуть впливати на м'язи під різними кутами. Підійдуть спортсменам, які мають наднапружені м'язи.

Довгі фоам ролери (90 см) універсальні. Це хороший вибір як ваш перший масажний ролик. Вони досить довгі, щоб охопити всю спину, якщо їх розташувати перпендикулярно до хребта. Також вони стабільніші, ніж короткі.

Коротка довжина (45 см) добре підходить для націлення на невеликі ділянки, такі як руки та ікри, клубово-великогемісний тракт або сідниці. Найкоротша довжина (до 30 см) добре підходить для транспортування та використання у зонах тренувань з обмеженою площею. Зверніть увагу, короткий валик вимагає більшої стабільності та усвідомлення тіла.

Більшість роликів мають діаметр 12–15 см, що є зручною висотою для комфортного розміщення тіла на ньому і контрольованого прокачування. Деякі люди вибирають ролики діаметром 7–10 см для більш глибокого та цілеспрямованого масажу. Ролик меншого діаметра забезпечує більш безпечне та стабільне відчуття, оскільки буде нижчим до підлоги і більш стійким.

Масаж – один із важливих елементів у боротьбі за здоров'я. Все більшій популярності набуває спрощений спосіб міофасціального релізу, що виконується самою людиною без допомоги масажиста чи тренера. Як спеціальне обладнання для фітнесу використовується масажний м'яч.

М'яч масажний із шипами покращує приплив крові та активізує кровообіг, сприяє покращенню стану всього організму. Як правило, м'яч голчастий масажний успішно застосовується для релізу долонь,

підшви стопи, рук, шиї, а масажний м'яч подвійний – для прокатки хребетних м'язів. М'ячі для масажу легкі та компактні.

Масажний м'яч – це компактний еластичний масажер, який може бути:

- здвосним, наприклад, як масажний м'яч подвійний для спини;
- різної жорсткості;
- з агресивним рельєфом чи абсолютно гладким;
- невеликий діаметр або розміром з м'яч для гандболу.

Кулю меншого розміру частіше використовують для масажу рук, ступнів, передпліччя та литок. Великий – це масажний м'яч для спини, підколінних сухожилів, сідничних м'язів та грудей. Варто також зауважити, що чим менший розмір м'яча, тим глибшим буде опрацювання м'яза.

Текстура поверхні повинна бути ковзною, легко очищуваною, виготовленою з екологічного матеріалу. Доступні різні варіанти: від моделей опуклих з шипами, що імітують пальці професійного масажиста, до м'ячиків з гладкою, м'якою текстурою, що забезпечує менш інтенсивний вплив на ділянки тіла, що масажуються. М'ячик повинен мати трохи чіпку текстуру і не вислизати з рук.

Щільність матеріалу визначає інтенсивність масажу. Вибирайте досить тугу кульку, щоб зробити глибокий масаж тканин без болю. Але, якщо кулька дуже м'яка, вона не зможе пропрацювати тригерні точки, які вимагають певної сили натиску.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Теорія і методика фізичного виховання / за редакцією Т. Ю. Круцевич. У 2-х томах. – К. : Олімпійська література, 2008.

2. Куриш В.І. Теорія і методика фізичного виховання : навч.-метод. посібник / І.В. Куриш, Р.В. Чопик. Дрогобич : РВВ ДДПУ імені І. Франка, 2008. – 84 с.

3. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посібник – м.М. Линець – Л. : Штабар, 1997. – 207 с.

Відповідальний на факультеті

_____ (підпис)

Декан факультету
КОРОЛЬКОВ

_____ (підпис)

Ніна ПАВЛІШИНА
(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Владислав

_____ (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)