

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра спортивної медицини, здоров'я людини

Руденко Р. Є.

**Попередній, тренувальний масаж під час навантажень різної
інтенсивності**

Лекція з навчальної дисципліни

МАСАЖ

для студентів 5 курсу факультету ПД та ЗО

за спеціальністю: 014.11 «Середня освіта (фізична культура)»

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні кафедри
спортивної медицини, здоров'я людини
„29” серпня 2018 р. протокол № 1
Зав.кафедри _____ О. І. Шиян

Вступ: Роль попереднього та тренувального масажу у покращенні спортивних результатів під час застосування навантажень різної інтенсивності.

Сучасний спорт пов'язаний з великими фізичними навантаженнями і значним емоційним напруженням. Для подальшого росту спортивних досягнень необхідна раціональна побудова тренувального процесу з використанням усього арсеналу засобів, спрямованих на підвищення працездатності спортсменів. При цьому чим вищий рівень навантажень (як за обсягом, так і за інтенсивністю), тим актуальнішим є питання відновлення організму. Сьогодні вже ні в кого не виникає сумнівів, що відновлення – це невід'ємна частина тренувального процесу, не менш важлива, ніж саме тренування (Бурових А.Н., 1997; Бірюков А.А., 1999; Яценко А.Г., 1999; Волков Н.І., 2000; Платонов В.Н., 2002; Макарова Г.А., 2003 та інші).

Протягом багатьох років досліджується питання про те, які ділянки тіла необхідно масажувати – ті, які брали участь у роботі, чи ті, які не брали. І.М.Саркізов-Серазіні та М.І.Лейкін у своєму дослідженні показали, що незначне підвищення працездатності максимально втомленої руки викликає пасивний відпочинок і масаж руки, яка не працювала. Вони мали підстави вважати, що в боротьбі з утомою окремих частин тіла доцільно масажувати пасивні м'язи. Такий результат пізніше отримали й інші вчені.

Л.А.Кунічев (1979, 1983) писав: „Підвищення працездатності втомлених м'язів спостерігається під час масажу м'язів, які не брали участі в роботі, – у них виникають аферентні імпульси, які надходять до ЦНС, збільшуючи збудливість і функціональний стан нервової тканини. Порівняно з сеансом відновного масажу, який проводиться на втомлених м'язах, ефект майже аналогічний ефекту пасивного відпочинку”.

Дослідження, проведені за допомогою електроміографії і реографії, показали, що чим більша маса м'язів піддається масажу, тим вищий його ефект. Це пов'язано з тим, що зі збільшенням маси масажованих м'язів збільшується кількість пропріоцептивних імпульсів, які надходять до ЦНС.

Не менш важливим є питання про те, скільки сеансів масажу має бути в тижневому тренувальному циклі. Це залежить від періоду тренувального макроциклу, інтенсивності фізичного навантаження.

1. Розробка методів та плану масажної процедури попереднього масажу під час навантажень різної інтенсивності

Під час розробки методики та плану масажної процедури визначають основні та додаткові прийоми масажу які будуть використовувати відповідно до виду спортивного масажу. Враховуючи, що прийоми масажу мають різну фізіологічну дію, дотримуючись задач та мети масажу, розробляють чітке співвідношення прийомів масажу у масажній процедурі.

Погладжування – найдавніший і найбільш розповсюджений прийом як спортивного, так і лікувального масажу. Під час погладжування зі шкіри механічно видаляється віджила луска епідермісу, поліпшується дихання шкіри, посилюється видільна функція сальних і потових залоз, збільшується шкірно-м'язовий тонус і скорочувальна функція м'язів шкіри. Погладжування – це гімнастика для судин. Воно знімає напругу нервової системи, а тривале його застосування має знеболювальний ефект: у рефлексогенних ділянках (шийно-потилична, верхньогрудна, ділянка живота та ін.) виявляє рефлекторно-терапевтичну дію на патологічно змінену діяльність різних тканин і внутрішніх органів.

Методичні вказівки до виконання прийомів погладжування:

1. Погладжування слід виконувати поволі і ритмічно: це покращує випорожнення лімфатичних судин і заспокоює масажованого. Швидкі, неритмічні рухи ускладнюють лімфовідплив, можуть збудливо впливати на масажованого.

2. У разі набряку тканин (наприклад унаслідок спортивної травми) погладжування слід робити вище від ушкодженої ділянки, щоб звільнити шлях для проходження лімфи з нижчезоміщених ділянок. Так, при набряку колінного суглоба треба масажувати спочатку стегно (відсмоктувальний

масаж), а потім уже переходити до верхньої межі набряку і далі до ушкодженого суглоба.

3. Погладжування сприяє місцевому підвищенню температури, знижує тканинний тиск, діє безпечно. У деяких випадках (підвищена чутливість) погладжування може збуджувати, що треба враховувати, складаючи індивідуальний план сеансу масажу.

4. М'язи тієї ділянки, на якій роблять погладжування, і м'язи, що знаходяться поруч, мають бути максимально розслаблені. Для кращого розслаблення м'язів необхідно використовувати описані вихідні положення.

5. Під час погладжування руки масажиста мають легко ковзати поверхнею шкіри. Необхідною умовою для цього є сухість шкіри масажованого і рук масажиста. Для покращення ковзання можна користуватися тальком. Не можна застосовувати великої кількості жирних мазей, бо вони можуть перешкоджати ковзанню.

6. З погладжування починається сеанс масажу. Погладжування робимо майже після всіх масажних прийомів, застосованих під час сеансу, погладжуванням закінчується масаж. Види погладжування, які застосовуються, залежать від мети масажу (в одному сеансі масажу, як правило, не використовують усіх прийомів погладжування).

Прийоми витискання впливають на шкіру, підшкірну, жирову клітковину, поверхневий шар м'язів. Під дією цього прийому прискорюється рух крові та лімфи в судинах, він достатньо глибоко прогріває м'язову тканину і покращує процеси тканинного обміну. У спортивній практиці його використовують як тонізуючий засіб.

Методичні вказівки до виконання прийомів витискання:

Витискання завжди виконується в повільному темпі.

2. Під час витискання бажано, щоб масажовані м'язи були розслаблені, що досягається відповідним вихідним положенням.

3. Для посилення дії прийому його виконують з навантаженням.

4. Сила тиску на тканини залежить від м'язової маси: чим вона більша, тим сильнішим має бути тиск.

5. Тиск на тканини під час витискання не має викликати больових відчуттів у масажованого.

6. У спортивному масажі витискання, як правило, роблять перед прийомами розминання або чергують з розминанням.

Розминання є основним прийомом у всіх видах масажу. Під впливом розминання поліпшується кровопостачання не лише масажованої ділянки, а й ближніх ділянок. Це сприяє енергійному розсмоктуванню патологічних відкладень і спорожненню лімфатичних судин. Розминання активізує окисно-відновні процеси, а також покращує метаболізм у тканинах.

Розминання є пасивною гімнастикою лише для м'язів. Воно сприяє збудженню рецепторів м'язової тканини, сухожилків, зв'язок, суглобових з'єднань, фасцій і окістя. Завдяки цьому формуються умови, що змінюють стан центральної і периферичної нервової системи. Ці зміни залежать від характеру виконання прийому (глибини, сили, тривалості), а також від функціонального стану м'язів і організму в цілому.

Розминання широко застосовують у разі функціональної недостатності м'язів після великого фізичного навантаження з метою зняти м'язову напругу, відновити працездатність. На центральну нервову систему розминання діє збуджувально, причому збудження поширюється на весь організм. Під дією розминання прискорюється дихання, підвищується температура тіла, збільшується число серцевих скорочень.

Методичні вказівки до виконання прийомів розминання:

1. Розминання треба виконувати повільно, плавно, без різких рухів, не перекручуючи м'яз, не спричиняючи болю.

2. Щоби виробити у масажованого звичку до розминання, перші сеанси доцільно проводити більш поверхнево, поступово збільшуючи глибину і силу впливу прийому (хороший ефект дає цей прийом на всіх м'язах).

3. Під час розминання м'яз треба відтягувати від кісткового ложа або притискати до нього.

4. Розминання є основним прийомом масажу м'язів. У зв'язку з цим у практиці спортивного масажу на нього слід відводити найбільшу кількість часу.

5. Якщо м'яз з будь-яких причин не отримує достатнього рухового навантаження, розминання є свого роду пасивною гімнастикою і дещо компенсує нестачу рухової активності. З огляду на це розминання широко застосовується при спортивних травмах (для підтримки тонусу малонавантажених м'язів і т.п.).

6. У домашніх умовах прийому розминання можна навчатися на туго звернутій ковдрі або іншому м'якому предметі.

Прийом розтирання застосовують на суглобах, сухожилках, фасціях, зв'язках, на ділянках, недостатньо насичених кров'ю. Також його застосовують на шкірі і виконують уздовж нервових стовбурів.

Розтирання проводиться енергійно, зі значним натиском на масажовані ділянки, при цьому температура ділянки тіла може підвищуватися на 1-3 градуси. Зміщуючи і розтягуючи тканини у різних напрямках, таким чином викликають подразнення розташованих у них рецепторів, а також рецепторів кровоносних судин, що прискорює кровообіг у них. До тканин надходить більше кисню, хімічно активних речовин, швидше виводяться з організму продукти обміну. У випадку травми розтирання сприяє швидкому розсмоктуванню затвердінь, патологічних відкладень і скупчень рідини у тканинах, особливо в ділянці суглобів. За допомогою розтирань збільшують рухливість у суглобах.

Методичні вказівки до виконання прийомів розтирання:

Розтирання, на відміну від інших прийомів, не завжди виконують уздовж кровоносних і лімфатичних судин, оскільки в більшості випадків воно робиться на обмеженій ділянці тканин. Якщо умови дозволяють, рухи

рук масажиста мають бути спрямовані уздовж лімфатичних судин від периферії до ближніх лімфатичних вузлів.

2. Чим більше вертикально відносно до масажованої ділянки покладені пальці масажиста, тим сильніший вплив розтирання на тканину.

3. Для більшого ефекту, коли розтирають малорухливі рубці, глибоко спаяні з підлеглими тканинами, змащувальних засобів не використовують, щоб пальці не ковзали по шкірі.

4. Навантаження вільною рукою значно посилює вплив цього прийому.

5. Розтирання варто комбінувати з погладжуванням, оскільки у разі больових відчуттів у ділянці пошкодження погладжування зменшує біль, сприяє кращому розслабленню тканин. У кінці сеансу треба зробити легкі рухи. Особливо ефективно розтирання в гарячій лазні. У такому поєднанні його широко використовують у спортивній практиці.

6. В одному сеансі масажу не рекомендується використовувати всі види розтирання. Їх вибір зумовлюють мета масажу, місце його проведення, час, відведений на масаж, стан організму спортсмена.

7. Розтирання — це основний прийом, коли необхідно швидко зігріти будь-яку ділянку тіла, покращити рухливість у суглобі. Це найбільш дійовий прийом при пухлинах, випотах в суглобах, у всіх випадках, коли треба посилити місцевий вплив продуктів розпаду.

Ручна вібрація – це передача коливальних рухів на тіло пацієнта з максимально можливою частотою. Частота коливальних рухів – 5-6 Гц. На нервову систему вібрація діє збуджувально, сприяє усуненню м'язового гіпертонусу, припливу артеріальної крові до масажованої ділянки і у зв'язку з цим активізації обмінних та регенераційних процесів.

Методичні вказівки до виконання прийомів вібрації:

1. Для виконання вібрації одним або двома пальцями їх ставлять перпендикулярно до масажованої ділянки або кладуть горизонтально. На великих м'язових групах вібрацію виконують усіма пальцями, стиснутими в кулак, або долонею.

2. Вібрація може бути безперервною або переривчастою.

3. Фізіологічний вплив вібрації доволі різноманітний і залежить від частоти, амплітуди і тривалості коливальних рухів.

4. Під впливом вібрації посилюються обмінні і регенеративні процеси, помітний приплив артеріальної крові до вібруючої ділянки, покращується живлення тканин, скорочуються строки утворення кісткового мозолу при переломах, знижується збудливість нервово-м'язового апарату, знижується артеріальний тиск крові, посилюється моторна функція шлунка і кишківника і т.д. Вібрація знімає втому, прискорює відновні процеси у тканинах.

Ударні прийоми сприяють посиленому припливу крові до масажованої ділянки, а отже і покращенню живлення тканин.

Подразнюючи волокна, вони збільшують їхню скоротливу силу, є сильним механічним подразником, викликають гіперемію, підвищують тонус м'язів, посилюють діяльність судинних і секреторних нервів. Енергійні удари викликають розширення судин, збудження центральної нервової системи, підвищення місцевої температури.

Ударні прийоми виконують на розслаблених великих групах м'язів. На втомлених м'язах після великих фізичних навантажень ударні прийоми застосовувати не можна.

Методичні вказівки до виконання ударних прийомів:

1. Ударні прийоми (постукування, поплескування і рубання) виконують на великих групах м'язів (крім внутрішньої поверхні стегна).

2. Чим більше напружені і зімкнуті пальці масажиста, тим сильніший удар. Пом'якшення удару досягається завдяки розмикання і розслаблення пальців під час удару.

3. Удари мають бути ритмічними, у швидкому темпі і безболісними.

4. Відчуття болю знімають негайним проведенням спокійного погладжування і струшування.

5. Під час постукування удари мають бути короткими та різними за інтенсивністю. Для підвищення тону мускулатури їх слід виконувати 3-4

рази в одному сеансі протягом 5-10 с. Якщо треба забезпечити дуже глибокий вплив, постукування треба робити 1-2 хв.

6. Рубання виконують у темпі 1-3 удари на секунду. Удари повинні бути поперемінної інтенсивності, але завжди ритмічні і не болючі.

7. Всі ударні прийоми рекомендується виконувати поперемінно двома руками. Кисті рук треба розміщувати якомога ближче одна до одної на відстані до 5 см.

Струшувальні прийоми. Ця група прийомів сприяє активнішому впливу крові та лімфи, рівномірному розподілу міжтканинної рідини, діє заспокійливо на центральну нервову систему, розслаблює м'язи, знімає напругу. До струшувальних прийомів належать потрушування, струшування і валяння (качання).

З огляду на специфічну дію масажу на функціональний стан спортсмена, дуже актуальним є застосування його у всіх видах спортивного масажу.

Попередній масаж виконують перед тренуванням або змаганнями для кращої підготовки спортсмена до подальшої м'язової діяльності і підвищення спортивного результату, а також мобілізації резервів організму, нейтралізації явищ передстартового стану, приведення спортсмена в оптимальний стан, попередження спортивних травм, зняття больових відчуттів. Згідно з класифікацією попередній масаж поділяють на розминальний, зігрівальний, збуджувальний (тонізуючий), заспокійливий, мобілізуючий. Під час виконання попереднього масажу застосовують усі вище перелічені основні та додаткові прийоми масажу.

Попередній масаж призначають до розминки або після неї. Можливі різні співвідношення виконуваних прийомів, які застосовуються до і після розминки. Вибір прийомів та методика їх застосування залежить від низки чинників: спеціалізації спортсмена, його стану, рівня тренуваності, наявності травм, місця тренування (змагання) та ін.

Різновидності попереднього масажу представлені на таблиці 1.

Таблиця 1

Види спортивного масажу
(за А.А. Бірюковим, В.А.Макаровим, 1985)

Коли спортсмен не готовий до великого навантаження Коли припинено тренування через травму Коли за 3-5 днів до змагань припинено тренування Сприяючий вмінню розслабити м'язи Сприяючий збільшенню амплітуди в суглобах Сприяючий зростанню сили м'язів	Сприяючий підвищенню тренованості Охоронний Підвищуючий фізичні якості	Тренувальний
Застосовується після тренування між виступами на змаганнях Профілактика У коротких перервах між виступами	Поновити і підвищити працездатність Нормалізувати сон Зняти психічне напруження Зігріваючий Заспокоюючий	Відновний
Підготувати м'язи і суглоби Підвищити працездатність організму Сприяти впрацьованості організму	Мобілізуючий Розминальний Тонізуючий	Попередній
Сприяти реабілітації спортсмена після травм та деяких захворювань	При перетренуванні При ударах При розтягу При захворюваннях	Реабілітаційний

Розминальний масаж застосовують залежно від стану спортсмена, його спеціалізації, умов діяльності. Такий масаж активізує обмінні процеси у м'язах, покращує у них кровообіг, знімає больові відчуття, дозволяє підготувати м'язи і суглоби до подальшої роботи, підвищити працездатність організму, сприяє прискоренню впрацьовування. Не варто проводити перед стартом тривалий сеанс попереднього масажу. Після 12-хвилинного попереднього масажу спини, грудної клітки період впрацьовування настає

набагато швидше і протікає сприятливіше, ніж без масажу. Застосовується у стані бойової готовності спортсмена як у тренувальних, так і у змагальних умовах для прискорення процесу впрацьовування провідних (серцево-судинної, дихальної і нервово-м'язової) систем організму, попередження можливих травм опорно-рухового апарату.

Тонізуючий масаж застосовується у випадках передстартової апатії у спортсмена. Мета масажу — підвищити збудливість ЦНС, зняти стан в'ялості, незібраності, сприяти інтенсивній розминці і налаштуванню на виступ. Прийоми, які використовують під час передстартової апатії, виконують енергійно. Рекомендується застосовувати такі прийоми: розминання, ударні прийоми, потрушування.

Заспокійливий масаж застосовується у разі стартової лихоманки. Мета масажних прийомів – зняти надмірне збудження нервової системи спортсмен і нормалізувати діяльність внутрішніх органів перед змаганнями. Тривалість сеансу - до 8 хвилин, завершувати його потрібно за 10-12 хвилин перед стартом. Розподіл прийомів: погладжування, потрушування – 40-50%; легкі розтирання і витискання – 30-40%; розтирання – 10-20%. Ударні прийоми не застосовуються.

Зігрівальний масаж застосовують у разі охолодження тіла спортсмена. Мета масажних маніпуляцій – розігріти м'язи, підвищити їхню еластичність, розігріти суглоби, зв'язки. Застосовується у коротких перервах між виступами з метою профілактики травм. Рекомендуються енергійні та швидкі розтирання шкіри в комбінації з погладжуванням, із застосуванням зігрівальних розтирань і мазей. Для підготовки м'язів до фізичного навантаження 80% часу припадає на розминання; для підготовки суглобів – 60% часу на розтирання.

2. Розробка методів та плану масажної процедури тренувального масажу під час навантажень різної інтенсивності

Тренувальний масаж поділяють на загальний і локальний. Загальний масаж рекомендують застосовувати через 4-6 годин після тренування. Тривалість масажу – 60 хвилин при масі тіла спортсмена 70 кг. У разі зміни маси тіла спортсмена на ± 1 кг тривалість масажу змінюється на ± 1 хвилину.

Тренувальний масаж застосовується у період тренувань з метою вдосконалення фізичних якостей або підвищення працездатності і спеціальної тренованості. Його можна розглядати як додатковий засіб тренування, який збільшує функціональні можливості організму, вдосконалюючи регуляторну діяльність ЦНС і роботу внутрішніх органів.

Застосовується тренувальний масаж і у період змагань як засіб, який сприяє підвищенню спортивних результатів, а також у підготовчий період, коли спортсмен ще не підготовлений до великих навантажень. Якщо тренування ранкове, такий масаж застосовують увечері, якщо вечірне – зранку.

У змагальний і підготовчий періоди, коли спортсмен припиняє тренуватися через травми, цей різновид масажу застосовується для підтримання спортивної форми. У перехідний період рекомендується використовувати його щодня для підтримання певного рівня функціонального стану нервово-м'язової системи.

Приблизний розподіл годин, який застосовують у масажній процедурі, відображено у спеціальній літературі.

Локальний тренувальний масаж найкраще застосовувати у тренувальні дні, а загальний – у дні відпочинку. Для підвищення окремих фізичних якостей (здатності до розслаблення та гнучкості у суглобах) рекомендується локальний масаж протягом 20-25 хвилин.

Для проведення попереднього та тренувального масажу використовують різні мазі та розтирання, що є профілактикою спортивних

травм, прискорення відновних процесів в умовах змагань і тренувальних навантажень. Фізіологічно активні речовини, що містяться у цих засобах, підвищують ефективність спортивного масажу. Із застосуванням розтирань можна глибше «відпрацювати» м'язи, довше зберігати в них тепло.

Крім цього, раціональне використання різноманітних мазей і розтирань дає можливість знизити тонус м'язів, сприяти ліквідації запальних процесів.

Розтирання, що зігрівають м'язи, значно посилюють ефект масажу і самомасажу. Мазі і розтирання застосовують під час тренувань, перед виступами у змаганнях, коли необхідно розігріти м'язи під час розминки, в холодну погоду, у разі болю в м'язах. Ефективні зігрівальні розтирки можна приготувати самостійно. Наприклад, один з рецептів: вазелінове масло — 100 г, спиртовий настій стручкового перцю — 25 г, спирт медичний — 50 г.

Використовуючи розтирання у поєднанні зі спортивним масажем після тренувань або перед змаганнями, масажовані ділянки треба прикривати теплим одягом, краще вовняним, або одягнути спортивний костюм. Відновний масаж за 1,5-2 години перед сном добре поєднувати з розтираннями. Використовуючи сильнодіючі розтирання (фіналгон, слонц, дольпик), краще спочатку змазати шкіру вазеліном, а потім нанести розтирання тонким шаром на невеликій ділянці. Ефективний вплив цих розтирань спостерігається у випадку застосування їх по точках або меридіанах. Як лікувальні компреси розтирання втирають на вищерозташовані ділянки м'язів. Шкіра повинна бути чистою. Спиртом або ефіром розтирати шкіру попередньо не потрібно.

Класифікація мазей і розтирань

Усі мазі, що використовуються під час масажу поділяють на дві групи (Бурових А.Н., Зотов В.П., 1981). До першої групи належать різні мазі, присипки, які попереджають подразнення шкіри під час масажу. Ці речовини нейтральні за складом, не викликають подразнення шкіри, легко змиваються.

Літературні дані і досвід засвідчують, що спортивний масаж краще виконувати без присипок і мазей. Проте за чутливої шкіри у спортсменів або

відсутності у фахівця з масажу досвіду і раціональної техніки бажано використовувати мазі. Не рекомендується застосовувати мазі під час виконання розминання й ударних прийомів.

До другої групи належать речовини, що посилюють ефект від масажних прийомів. Їх рекомендується застосовувати під час зігрівального, попереднього і лікувального масажу. Використовувати будь-які нові розтирання треба обережно. Незначну кількість речовини розтирають на поверхні шкіри завбільшки з долоню і визначають реакцію спортсмена (за реакцією шкіри і самопочуттям). Слід також враховувати, що чутливість шкіри до розтирань неоднакова на різних ділянках тіла одного й того ж спортсмена.

Застосовують розтирання після попереднього масажу, після тренувального масажу, перед попереднім і тренувальним масажем у поєднанні з лікувальним, гігієнічним масажем у вигляді компресів на визначені ділянки тіла, разом з фізіотерапевтичними процедурами після лікувального масажу.

Останнім часом в умовах тренувань і змагань у всіх видах спорту застосовують спортивний масаж у поєднанні з різними зігрівальними розтираннями. Таке поєднання впливає на інтенсивність фізичного навантаження, сприяє відновленню працездатності після сеансу відновного масажу. Спортсмен має відчувати приємне тепло, а не опік. Триває масаж 1-2 хв. Наприклад, після масажу ноги (6-8 хв) розтирання наносять на стегно у 4-5 ділянках і продовжують робити масаж, застосовуючи 3-4 погладження і розминання 1-1,5 хв. Потім так само масажують друге стегно, потім почергово гомілки. Спортсмен одягає теплий вовняний костюм або загортає масажовану поверхню у бавовняну тканину, махровий рушник і відпочиває лежачи.

Перелік розігрівальних і лікувальних розтирань, що використовуються у попередньому та тренувальному масажі

Апізатрон: знімає м'язовий біль, поступово зігріває шкіру, м'язи. Бальзам "Санітас": застосовують у вигляді компресів і зігрівального розтирання в холодну погоду, для зняття втоми м'язів. Мазь "Бом-Бенге": добре застосовувати під час масажу і самомасажу, а також у вигляді компресів у холодну погоду перед стартом. Можна застосовувати 2-3 рази на добу.

Спортивна рідина тип "А" (основна): застосовують для зняття втоми після високоінтенсивних тренувальних навантажень і під час змагань. Очищає та освіжує шкіру рук і обличчя. Використовують для протирання шкіри після масажу.

Тип "Б" (зігрівальна): поступово зігріває шкіру, м'язи, попереджує м'язові спазми і порушення координації. Наносять на масажовану поверхню. Використовують під час короткочасного масажу в перервах між навантаженнями, у поєднанні з лікувальним масажем (викликає почуття опіку). Не рекомендується застосовувати перед тренуваннями з великим навантаженням, змаганнями.

Тип "Е" (охолоджувальна): знімає відчуття втоми і в'ялості після виконання вправ в душному приміщенні. У спеку охолоджує. Наносять на масажовану поверхню (крім обличчя).

Троксевазин: застосовують для зняття болю, набряків, після травм, розтягнень. Мазь накладають на болючу ділянку після прогрівання сухим теплом протягом 5-7 хв. Потім виконують масаж або самомасаж. При травмах добре застосовувати у вигляді компресів на ніч (при венозній недостатності масаж і самомасаж не застосовують).

Тип "Г": знімає втому після тренувальних навантажень, больові відчуття, втому після фізичних і розумових навантажень. Наносять на масажовану поверхню.

Тип "М": знімає втому, в'ялість, освіжає, охолоджує. Наносять на шкіру (крім обличчя) під час масажу або самомасажу.

Тип “О”: використовують для зняття втоми, попереджує м’язові спазми та ін. Зігріває, покращує кровообіг масажованої поверхні болючої ділянки. Накладають на масажовану поверхню.

Ефкамон: застосовують при радикуліті, мігрені, ударах, гангліоніті шийно-грудного відділу, люмбаго, шийному міозиті, гострому артриті. Має знеболювальний ефект. На шкіру наносять 2-3 г мазі і втирають в поверхню болювої ділянки під час масажу і самомасажу. Під час масажу болюву ділянку попередньо прогрівають сухим теплом і накладають теплу пов’язку. Препарат втирають 2-3 рази на день. Не допускати потрапляння на ушкоджену шкіру. За наявності місцевої парестезії, шкірного свербіння і гіперемії мазь не застосовують.

Рекомендована література

Основна:

1. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів] / П. Б. Єфіменко. – 2-е вид., перероб. й доп. – Х. : ХНАДУ, 2013. – 296 с.
2. Руденко Р. Є. Масаж: навч. посіб. / Романна Руденко. – Л. : Сплайн, 2013. – 304 с. ISBN 978-966-2328-51-6
3. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. –160 с. – ISBN 978-966-397-088-0

Допоміжна:

1. Васичкин В. И. Методики массажа : 1200 способов массажа / В. И. Васичкин. – М. : Комбине, 2001. – 307 с.
2. Вейцман В.В. Массаж. – М.: Правда, 2000. – 577 с.
3. Макарова Г. А. Спортивная медицина : учебник / Г. А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2003. – 480 с. – ISBN 5-85009-765-1
4. Петров К. Б. Особенности классического массажа отдельных частей тела / К. Б. Петров. – К. : Гость, 2002. – 134 с.