

Применение технологии миофасциального релиза в процессе силовой тренировки

Рукавишников Вадим Сергеевич

Дальневосточный юридический институт МВД России

старший преподаватель кафедры профессиональной служебной подготовки

Аннотация

В статье рассматривается технология восстановления после физических нагрузок с помощью самостоятельного массажа – «миофасциальный релиз». Описаны способы проведения, достигаемые цели, исследовано влияние на сухожилия и мышцы человека. Также представлены противопоказания для самостоятельного занятия миофасциальным релизом.

Ключевые слова: миофасциальный релиз, фитнес, массажный мяч, ролл, прокат, расслабление.

Application of myofascial release technology in the process of strength training

Rukavishnikov Vadim Sergeevich

Far Eastern Law Institution of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation

Senior lector of the department of professional training

Abstract

The article deals with the technology of recovery after physical exertion with the help of self-massage – «myofascial release». The methods of achieving the goals are described, the effect on the tendons and muscles of a person is investigated. There are also listed contraindications for self-employment myofascial release.

Keywords: myofascial release, fitness, massage ball, roll, rental, relaxation.

В настоящее время фитнес индустрия получила широкое распространение, в связи с чем люди разных возрастов намного активнее стали посещать тренажерные залы. Для достижения положительных результатов от тренировок, профилактики травматизма, а также продления спортивного долголетия необходимо эффективно и грамотно проводить комплекс подготовительных и завершающих упражнений. Существуют разнообразные методы подготовки организма к тренировке и методы восстановления. Одним из таких методов является массаж, однако не все занимающиеся могут его себе позволить в силу различных причин. В решении этого вопроса можно обратиться к миофасциальному релизу (МФР).

Миофасциальный релиз – методика воздействия на фасции и мышцы путем их расслабления. «Мио» в переводе с греческого «мышца», «Фасция»

– плотная волокнистая соединительная ткань, с преобладанием волокон коллагена, «Релиз» в переводе с английского «выпускать, освобождать» [1]. Термин «Миофасциальный релиз» был придуман в 1960-х остеопатом Робертом Уордом и физиотерапевтом Джоном Барнсом [2].

Основные методические цели при проведении самостоятельного миофасциального релиза:

- подготовка к тренировке, как элемент разминки;
- ускоренное восстановление после тренировочного процесса;
- снижение вероятности травм на тренировке;
- снятие мышечного гипертонуса;
- уменьшение болевых ощущений в мышцах;
- увеличение кровоснабжения в мышцах;
- увеличение гибкости тела и конечностей.

Противопоказаниями для самостоятельного занятия миофасциальным релизом, которые могут привести к отягощению текущего состояния здоровья и активизации патологического процесса, являются:

- наличие покраснения кожных покровов в месте проведения МФР;
- наличие отека или опухания;
- острая боль в пораженном участке тела, не связанная с механическим воздействием массажного ролла или мяча;
- наличие местного повышения температуры в проблемной зоне.

Заболевания или состояния, при наличии которых требуется консультация лечащего врача для проведения самостоятельного МФР:

- остеопороз;
- выраженная степень дегенерации межпозвоночного диска;
- прием препаратов для разжижения крови;
- фибромиалгия;
- ревматические заболевания;
- состояние после замены сустава;
- состояние после недавних полостных операций на внутренних органах;
- опухоли;
- беременность.

Технология миофасциального релиза основана на воздействии массажным роллом или мячом на скелетную мышцу, которая активно работает в процессе тренировки. Мышца состоит из миофибрилл и в состоянии покоя мягкая на ощупь. Если в результате перетренированности, недостаточного времени на восстановление из мышцы не успевают выводиться продукты метаболизма, то в мышце появляется боль, возникает спазм, при надавливании она становится твердой.

В случае, когда такой тренировочный режим продолжается длительное время, мышца входит в хронический спазм, формируя триггерные точки. Триггерная точка является участком миофибриллы, в которой сократились и

не могут расслабиться белки мышц. Наличие длительного мышечного спазма еще больше замедляет обменные процессы, приводя к замкнутому кругу в тренировочном процессе.

Еще одним важным элементом организма, на который необходимо обратить внимание, является фасция. Фасциями покрыто большинство мышц в нашем теле.

Важнейшие функции фасций:

- обеспечение скольжения мышц;
- передача движения мышцы костям;
- оболочка для нервов и кровеносных сосудов, когда они проходят через или между мышцами.

В следствии перенапряжения мышцы, фасция утрачивает свою эластичность, в результате чего развивается спаечный процесс (участок слипания фасции). Нарушение функции мышцы и фасции в дальнейшем приводит к ограничению подвижности, формированию проблем с суставами, позвоночником, а также вызывает заболевания внутренних органов.

Необходимо отметить, что основная задача миофасциального релиза – воздействие на мышцы и фасции, а не на костную ткань. Поэтому при выполнении упражнений на спину воздействовать на остистые отростки позвонков опасно не только людям с протрузиями и грыжами, но также и здоровым людям.

Во время контакта массажного ролла с поверхностью спины вся масса тела приходится на несколько остистых отростков позвонков, мгновенно увеличивая интенсивность воздействия на межпозвоночные диски. Если в грудном отделе мышцы и лопаточные кости помогают в распределении нагрузки, то поясничный отдел кроме мышц ничем не защищен.

В результате прокатки могут образоваться или усугубиться протрузии и грыжи, с последующим развитием болевого синдрома. Правильное выполнение упражнения при осуществлении проката должно быть под углом к массажному роллу. Работа ведется только по мышцам.

По мере роста тренированности, укрепления мышечного корсета и улучшения общего самочувствия, допустимо работать на массажном ролле в грудном отделе в горизонтальной плоскости под наблюдением за своим самочувствием.

Комплекс миофасциального релиза может состоять из следующих упражнений: начинаем с проката стопы с помощью малого массажного ролла по внутреннему и внешнему своду от 10 до 15 повторений с дальнейшей сменой ноги. Затем на большом массажном ролле работаем по задней поверхности голени от 3 до 5 повторений, постепенно меняем угол воздействия, смещаясь на внутреннюю, наружно-боковую и переднебоковую поверхность голени. Далее смещаемся на заднюю поверхность бедра и прорабатываем заднюю, наружно-боковую, переднебоковую, переднюю поверхность бедра в том же диапазоне повторений. Возвращаемся в исходное положение и работаем с голенью и бедром другой ноги.

Далее на массажном мяче прорабатываем область ягодичных мышц. Выполняем прокат вверх-вниз, вправо-влево, а также круговые движения по часовой и против часовой стрелки. Меняем ногу и повторяем движения.

Если при выполнении миофасциального релиза какая-то область мышц либо фасций вызывает болезненность, то необходимо в этом месте задержаться на более длительное время для точечной проработки.

Затем переходим к работе с мышцами, расположенными вдоль позвоночного столба. На большом массажном ролле осуществляем прокат спиной около 25-30 раз. Дойдя до области шеи, выполняем 5-7 поворотов головой влево и вправо, воздействуя на мышцы и фасции. После переходим к проработке области грудных мышц, сделав 10-15 прокатов по области грудной клетки.

Меняем большой массажный ролл на малый и около стены прорабатываем область плеча, стараясь захватить все области. После малого ролла для более глубокого точечного воздействия используем массажный мяч. Движения мячом осуществляем вверх-вниз, вправо-влево, а также по часовой и против часовой стрелки. Меняем руку и аналогичным способом прорабатываем мышцы и фасции противоположного плеча [3].

Данным комплексом можно в течение 10-15 минут подготовить свой организм к последующей более интенсивной силовой работе, либо в качестве завершения тренировки приступить к комплексу растягивающих упражнений.

Таким образом, применение технологии миофасциального релиза позволяет осуществлять профилактику травм во время выполнения силовых упражнений, повысить гибкость сухожилий и мышц, а также ускорить процесс восстановления организма.

Библиографический список

1. Dowling J, Scariati P. Myofascial Release Concepts // An osteopathic approach to diagnosis and treatment. Philadelphia, 2005. URL: https://books.google.ru/books?id=tot78_5FxZwC&pg=PP1&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false (Дата обращения: 01.12.2018).
2. The John F. Barnes myofascial release approach. Myofascial release. URL: http://www.myofascialrelease.com/fascia_massage/public/default.asp (Дата обращения: 30.11.2018).
3. Чернов С. Миофасциальный релизинг перед практикой йоги и занятиями спортом URL: <http://slavyoga.ru/miofastsialnyiy-relizing.html> (Дата обращения: 03.12.2018).