

Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)



1797

ТЕМА МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ

Лекторы:

к.п.н., доцент кафедры ОФК и АС
ЗЕФИРОВА ЕКАТЕРИНА ВИТАЛИЕВНА

Старший преподаватель кафедры ОФКиАС
МАТВЕЕНКО АЛЕКСАНДРА ДМИТРИЕВНА

Миофасциальный релиз – что это?



1797

Миофасциальный релиз — это мануальная терапия, которая используется в фитнесе для расслабления мышц и фасций путем надавливания и растягивания тканей в сочетании с правильным дыханием.

Часть слова «мио» обозначает мышечные ткани, «фасция» — это особый вид соединительной ткани, которым покрыты все органы, мышцы, нервы и сосуды.

Фасция является своеобразной оболочкой мышц, и она помогает удерживать вместе мышечные волокна. Мышечная и соединительная ткань связаны теснейшим образом: расслабление или укорочение фасции влияет на тонус мышц.

Зачем нужен МФР?



1797

У здоровых молодых людей мышцы и фасция работают сообща, прекрасно растягиваются и двигаются, не принося при этом никакого дискомфорта.

Однако некоторые обстоятельства (возрастные изменения, пассивный образ жизни) вносят свои коррективы, и тогда фасциальная ткань теряет свою эластичность и подвижность. Фасция в этом случае срастается с мышцей, происходит их рубцевание, нарушается кровоток сосудов, проходящих сквозь фасции. Гибкие и подвижные фасции — залог хорошей осанки, быстрого восстановления после нагрузок и медленного «износа» организма.

Методы воздействия МФР на организм



1797

Сторонники метода миофасциального релиза придерживаются двух моделей его механизмов воздействия.

Механическая модель

Согласно первой модели механизм МФР таков: прямое воздействие на мышцу и окружающую ее соединительную ткань приводит к тому, что спаечный процесс в прямом смысле разрывается. Прочность связей между коллагеновыми волокнами фасциальной ткани снижается, благодаря чему ткани соседних фасций легче «скользят» относительно друг друга.

Нейрофизиологическая модель

Приверженцы данного подхода считают, что давление на триггерные точки, растягивание тканей и расслабление мышц приводит к раздражению проприорецепторов. Они, в свою очередь, передают сигналы в головной мозг, откуда поступает ответная реакция о снятии болевого симптома.

Показания к МФР



1797

Показаниями к МФР являются:

- болевые ощущения в мышцах после усиленных тренировок;
- медленное восстановление мышц после нагрузок;
- мышечные спазмы и боли у людей, ведущих пассивный образ жизни;
- гипертонус мышц;
- недостаточная гибкость.

Может показаться, что миофасциальный релиз нацелен на спортсменов, но это не так. Методика позволяет добиться положительной динамики здоровья у людей, имеющих проблемы с осанкой и опорно-двигательным аппаратом в целом. Особенно полезна она будет тем, кто работает на сидячей работе и регулярно испытывает дискомфорт в спине, пояснице, шее.

Противопоказания к МФР



- тромбоз, тромбоз, тромбоз,
 - варикоз,
- обострение хронических заболеваний,
 - онкология,
- грипп, ОРЗ и другие заболевания, связанные с повышением температуры тела и ослаблением иммунитета,
 - открытые раны и порезы.

Инвентарь для занятий



1797

Для выполнения упражнений не требуется помощь посторонних, но необходимо специальное оборудование – **ролл для МФР**. Такой цилиндр отличается наличием особых жестких выступов, которые обеспечивают точечное воздействие на ткани. Роллы могут отличаться составом материала, от которого зависит их жесткость, и диаметром, что позволяет использовать ролл для разных частей тела.



ВАЖНО



1797

На начальных этапах самомассажа лучше использовать мягкие роллы, со временем переходя к более жестким.

Неподготовленным людям жесткие цилиндры не подойдут и даже могут привести к растяжениям, травмам и усилению болевых ощущений.

Основные принципы выполнения упражнений



1797

- Прокатывать ролл на одном участке нужно не менее 30 секунд. Если мышца максимально напряжена, можно увеличить время до 1-2 минут.
- В триггерной точке – месте, где болевые ощущения достигают своего пика – ролл можно остановить на 30-40 секунд. Но если при этом боль отдает в другие части тела и как бы отзывается в отдаленных участках, необходимо исключить давление на эту точку, поскольку, вероятнее всего, там проходит нерв или сосуд.
- Скорость движения ролла по тканям должна быть небольшой. Чем медленнее прокатывание, тем эффективнее и быстрее расслабление.
- Общая продолжительность воздействия на один участок тела определяется самостоятельно, и она всегда индивидуальна. Закончить прокатку можно только тогда, когда воздействие роллом перестает вызывать боль. Это означает, что расслабление мышцы достигнуто.



1797

Основные принципы выполнения упражнений

- С каждой следующей тренировкой интенсивность прокатки нужно увеличивать. Если воздействие мягким роллом не вызывает дискомфорта после нескольких процедур, значит, необходимо заменить его на более жесткий.
- При прокатке конечностей начинать нужно от той их части, которая ближе всего к туловищу: руки – от плеча к кистям, ноги – от бедра к ступням.
- Эффективность миофасциального релиза во многом зависит от дыхания. Во время занятий с роллом нужно дышать как можно медленнее и глубже. Прерывистое и частое дыхание снижает эффект от прокатки.
- Частота манипуляций зависит исключительно от собственных возможностей и ощущений: кому-то достаточно повторять процедуру раз в неделю, другие же видят смысл в ежедневной прокатке.



Широчайшая мышца спины

Лежа на боку, ролл ближе к нижнему углу лопатки,
рука со стороны ролла на полу или поднята вверх.
Прокатывать ролл вверх до уровня подмышки.



Мышца, выпрямляющая позвоночник

Упор лежа сзади с согнутыми ногами, ролл на уровне поясничного отдела позвоночника (чуть выше подвздошного гребня). Прокатывать ролл вверх до уровня нижнего ребра.



Квадратная мышца ПОЯСНИЦЫ

Упор лежа на боку на предплечье, опорная нога согнута, ролл на уровне подвздошного гребня. Прокатывать ролл вверх до уровня нижнего ребра.



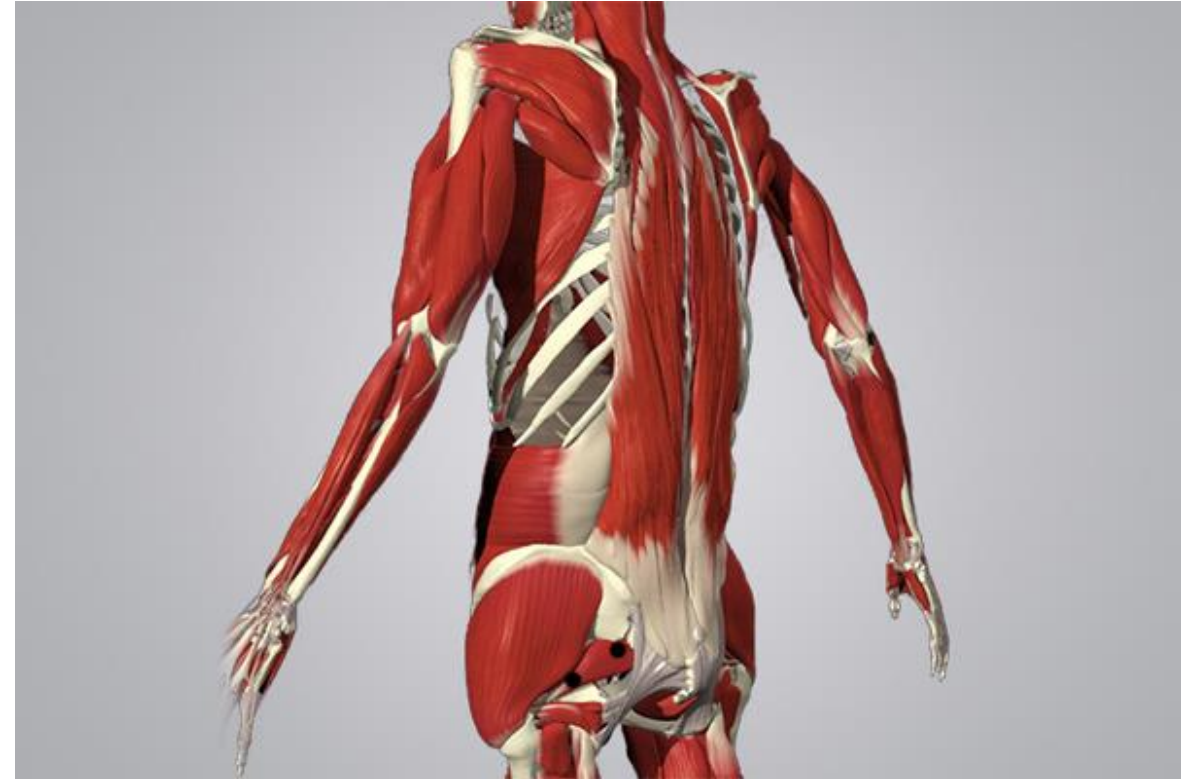
Большая ягодичная мышца

Упор сидя с согнутыми ногами, ролл на уровне верхней части ягодиц (чуть ниже подвздошного гребня). Прокатывать ролл чуть вниз по направлению к седалищной кости.



Средняя и малая ягодичные мышцы

Упор лежа на боку (для облегчения возможна опора на предплечье), опорная нога согнута, ролл чуть ниже подвздошного гребня. Прокатывать ролл вниз до тазобедренного сустава.



Грушевидная мышца

Упор сидя с небольшим поворотом в сторону опорной руки и безопорной ноги (она согнута и лежит на бедре опорной ноги), ролл чуть ниже подвздошного гребня. Прокатывать ролл вниз до тазобедренного сустава.



Напрягатель широкой фасции

Упор лежа на боку на предплечье, другая рука упирается в пол, ролл чуть ниже подвздошного гребня, таз слегка повернут вперед, в сторону ролла, опорная нога согнута. Прокатывать ролл вниз до тазобедренного сустава.

Вопросы для самопроверки



1. Что такое миофасциальный релиз?
2. Раскройте методы воздействия МФР на организм.
3. Перечислите противопоказания к МФР.
4. Какое оборудование и почему используется на данных занятиях?
5. Раскройте принципы выполнения упражнений МФР.

Литература



1797

1. Григорьева Е.В., Горелик В.В. Особенность методики «миофасциальный релиз» в современных фитнес-технологиях. — Тольятти, 2017. — [URL:https://docviewer.yandex.ru/view/0/](https://docviewer.yandex.ru/view/0/)
2. _Миофасциальный релиз в фитнесе. — [URL:https://docviewer.yandex.ru/view/0/?page=1&*=MwpiHna5SjfzkLUVw8moNBwPyQZ7InVybCI6Imh0dHBzOi8vYXJ0aWN1bHVzLWluZm8ucnUvd3AtY29udGVudC91cGxvYWRzLzIwMTcvMDUvM18yMDE3b19HcmInb3J5ZXZhLUdvcmVsaWsaWs](https://docviewer.yandex.ru/view/0/?page=1&*=MwpiHna5SjfzkLUVw8moNBwPyQZ7InVybCI6Imh0dHBzOi8vYXJ0aWN1bHVzLWluZm8ucnUvd3AtY29udGVudC91cGxvYWRzLzIwMTcvMDUvM18yMDE3b19HcmInb3J5ZXZhLUdvcmVsaWsaWs)



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!