**МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ**

***Сысоева Софья Игоревна***

Студентка 2 курса У-21-1

ФГБОУ ВО "РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ", г. Липецк

**MYOFASCIAL RELEASE**

***Sysoeva Sofya Igorevna***

U-21-1 first-year student

**The Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration (RANEPA),** Russia, Lipetsk

**Аннотация.** В статье рассматривается цель миофасциального релиза, его эффективность и польза. Рассматривается значение миофасциального релиза для организма.

**Ключевые слова:** МФР; отеки; здоровье; миофасциальный релиз.

**Annotation.** This article discusses the purpose of myofascial release, its effectiveness and benefits. The importance of myofascial release for the body is considered.

**Key words:** MFR; edema; health; myofascial release.

В человеческом организме существует фасция, о которой большинство людей почти ничего не знает. Фасция выполняет значительную роль в человеческом организме. Эта трехмерная тонкая сетка окружает отдельные мышцы и группу мышц, и является футляром для них, она фиксирует все структуры тела и защищает их. Другое ее название «мягкий скелет тела». Фасция состоит из плотных плетеных коллагеновых волокон и эластина. В отличие от самой мышечной ткани фасции являются пассивными структурами, которые придают мышцам форму и упругость.

Что делает фасция? Она уменьшает трение между мышцами, отграничивает их друг от друга, является «крепежом» мышц.

В фасции находится большое количество нервных рецепторов. Благодаря этому у нее огромная чувствительность, поэтому она очень быстро реагирует на все изменения. Фасцию можно тренировать, для это и существует МФР. Здоровая фасция обеспечивает организму правильную работу суставов и мышц.

МФР, или миофасциальный релиз – самомассаж с помощью специального оборудования, обеспечивающий качественное движение и расслабление мышц.

Фасциальный фитнес воздействует на ткани и жидкости тела. МФР может предотвращать появление волокон рубцовой ткани, которые образуются между двумя поверхностями внутри человеческого тела, увлажнять фасциальную ткань, улучшать циркуляцию крови, выводить продукты распада из мышц, активизировать лимфоток и снижать отечность.

Техника проведения миофасциального релиза это деликатное «раскатывание» определенных зон – шеи, плечевого пояса, поясницы, передней, задней, внутренней или внешней поверхности бедра.

Какова польза МФР?

Фасциальный фитнес постепенно расслабляет мышцы, устраняет причины, которые мешают человеку нормально двигаться. При регулярном выполнении МФР улучшается кровообращение, стимулируется работа лимфатической системы, восстанавливается подвижность и гибкость, повышается общий тонус, улучшается осанка. Также данный вид фитнеса подготавливает мышцы к предстоящей физической нагрузке, помогает сбросить лишний вес, отеки и снимает нервное напряжение.

Когда нужен МФР?

Для человека, который регулярно тренируется, польза очевидна. МФР перед тренировкой разогревает мышцы, повышает гибкость всего тела и подготавливает мышцы к нагрузкам. Если выполнять миофасциальный релиз после тренировки, то снимается мышечное напряжение и восстанавливается организм.

Также, если просто выполнять фасциальную тренировку, то человек научится лучше понимать и чувствовать свое тело.

При регулярности тренировок усиляется эффект от тренировок и ускоряется выведение лишней жидкости, уходят отеки, уменьшается выраженность целлюлита.

Для занятий МФР понадобится купить несколько приспособлений, которые помогут качественно проработать проблемные участоки.

Какие виды приспособлений для МФР существуют?

1. Фоам роллер. Он гладкий и подходит для начинающих. Им прорабатываются мышцы шеи, спины, ягодиц, бедер, икроножные мышцы и голени.
2. Ребристый ролл. Имеет разную жесткость и величину «ребер». Больше подходит для продвинутых, но начинающие пользователи могут обернуть его полотенцем. Такой ролл хорошо прорабатывает мягкие ткани.
3. Массажные роллеры с рукоятками. Ими прорабатывают мышцы шеи, рук, ног.
4. Мячи ребристые. Прорабатывают грушевидные мышцы, малую грудную, стопы. Они компактные и занимают очень мало места в сумке.
5. Сдвоенный мяч. Им массируют плечевой пояс, спину.

При выборе приспособлений стоит учитывать, что разные по размеру приспособления по-разному воздействуют на мышцы. Больше площадь – сильнее воздействие, но меньше его глубина. Небольшие приспособления помогают достать глубоко расположенные мышцы и фасции.

Чтобы сделать занятия максимально полезными, стоит придерживаться следующих правил:

1. Внимательно изучить противопоказания.
2. Не переусердствовать на первой же тренировке.
3. Заниматься натощак или через полтора-два часа после еды.
4. Плавно выполнять упражнения.
5. Следить за дыханием.
6. Не стоит сразу давить на триггерную точку, лучше начать с менее болезненного участка.
7. На одну область воздействовать не более нескольких минут.
8. При дискомфорте сразу остановиться.

Нельзя воздействовать на следующие области:

1. молочные железы,
2. лимфатические узлы,
3. пах,
4. костные структуры,
5. поясница, суставы,
6. подколенная область.

Чтобы восстановить гибкость и подвижность фасций, потребуется не более 20 минут в день. Такой фитнес поможет быстро прийти в себя после тяжелого рабочего дня, восстановиться после интенсивной тренировки, защитить себя от травм и многих проблем со здоровьем.

**Список использованных источников:**

1. [Значение фасции для мышц](https://euromed.academy/ortopedia/znachenie-fastsii-dlya-myshts) – сайт Европейский Центр ортопедии и терапии боли
2. [МФР тренировка – что это и зачем?](https://nadpo.ru/academy/blog/mfr-trenirovka-chto-eto-i-zachem/#mfr) – сайт НАДПО