

шпаргалка



приемы можно классифицировать как:

- **среднеглубокие:**

- поглаживание,
- растирание,
- выжимание.

- **Глубокие:**

- разминание,
- ударные,
- вибрация.

Приемы воздействия массажа

На кожу:

- Поглаживание
- Растирание
- Ударные приемы.

На суставы, связки, сухожилия:

- Движения
- Растирания

На мышцы:

- Выжимание
- Разминание
- Валяние
- Потряхивание
- Встряхивание
- Ударные приемы
- Движения.

массажные приемы по направлению их выполнения



ПРОДОЛЬНОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ



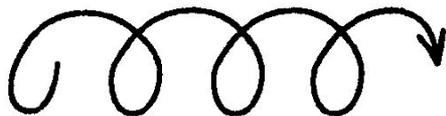
ПОПЕРЕЧНОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ



ЗИГЗАГООБРАЗНОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ

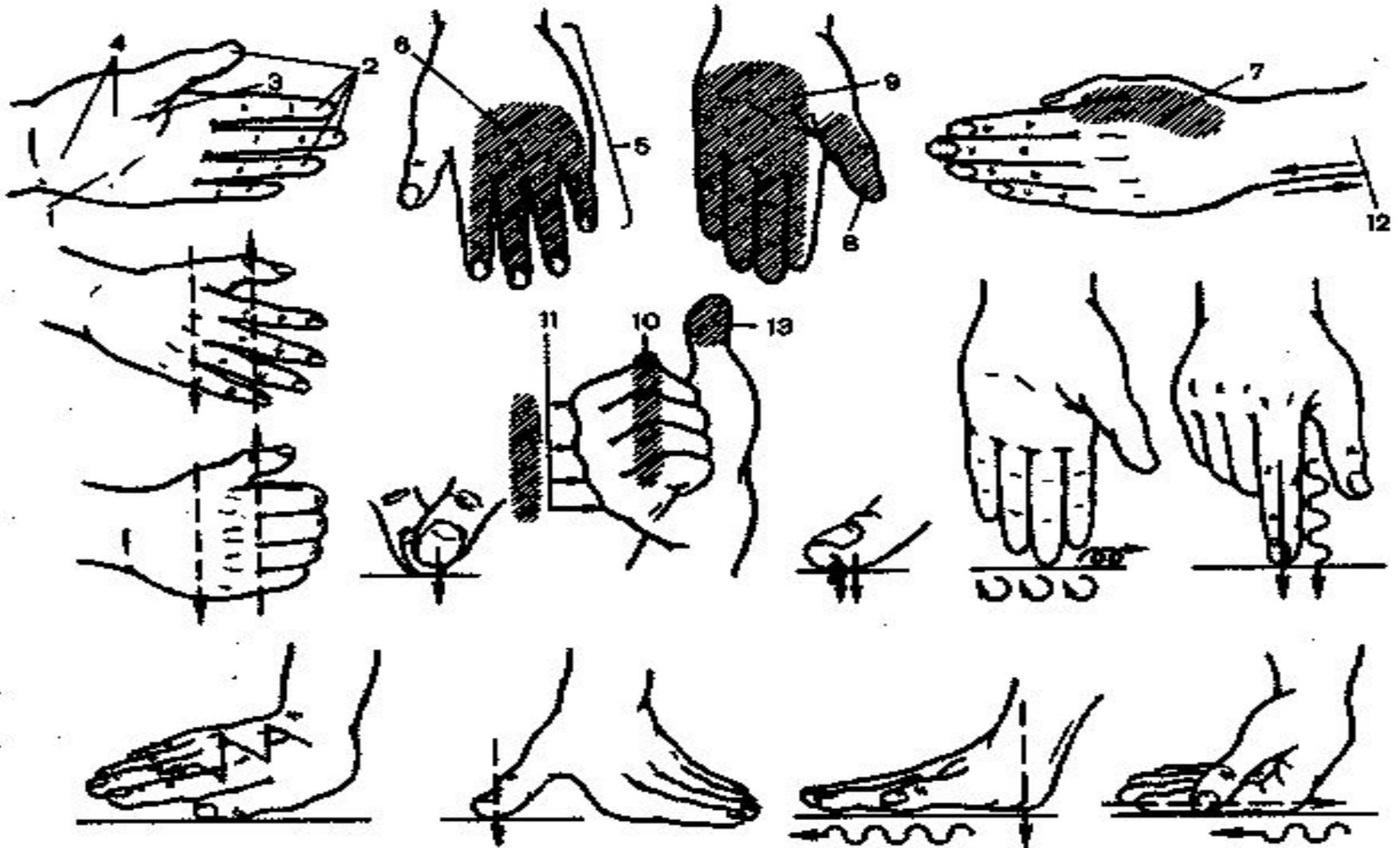


КРУГООБРАЗНОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ



СПИРАЛЕВИДНОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ

Топография проведения массажа



Основные приемы и их разновидности

- **Поглаживание**
- Глажение
- Гребнеобразное
- Щипцеобразное
- Крестообразное
- **Растирание**
- Пиление
- Смещение
- Щипцеобразное
- Крестообразное
- **Разминание**
- Валяние,
- Сдвигание,
- Щипцеобразное,
- сжатие,
- надавливание,
- вытяжение (растяжение)
- **Вибрация**
- Потряхивание
- Встряхивание
- Сотрясение
- Пересекание
- **Ударные приемы**
- Рубление
- Поколачивание
- Похлопывание

Направление массажных движений

