

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

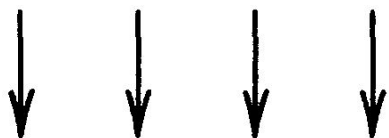
## На мышцы:

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

# **массажные приемы по направлению их выполнения**



**ПРОДОЛЬНОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ**



**ПОПЕРЕЧНОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ**



**ЗИГЗАГООБРАЗНОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ**

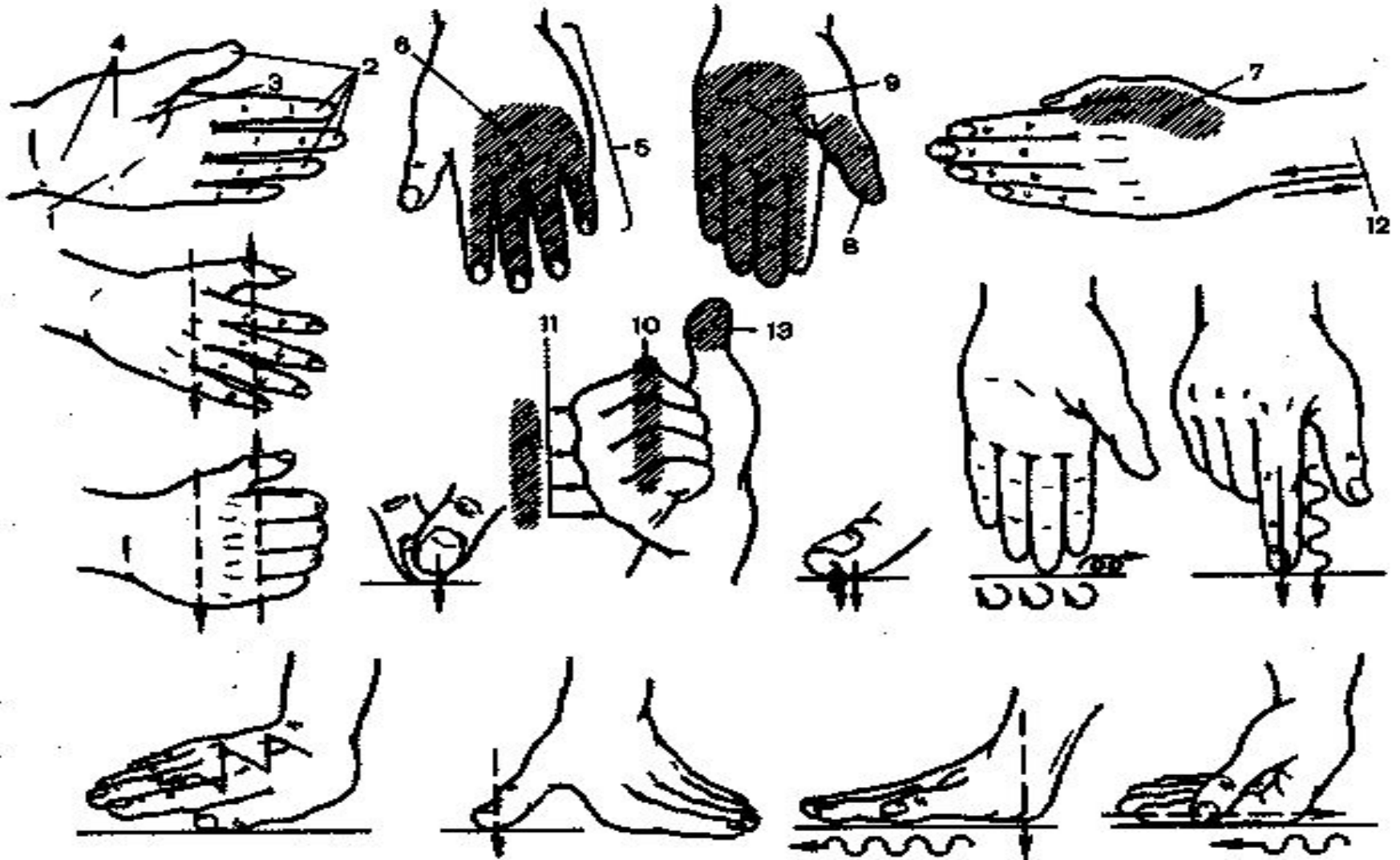


**КРУГООБРАЗНОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ**



**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

