

# ПРИЕМЫ МАССАЖА

---

## К основным массажным приёмам относятся:

---

- 1. Поглаживание;
- 2. Выжимание;
- 3. Растирание;
- 4. Разминание;
- 5. Ударно-вибрационные приёмы.

# Разминание

это прием, при котором осуществляется продавливание, сжатие или растяжение мышцы. Продавливать можно подушечками пальцев, фалангами, локтевым краем ладони, запястьем. Сила давления от 100 до 2000 г на см<sup>2</sup>. Это несколько больше, чем при растирании. Ведь выполняя этот прием, мы должны через слой кожи и подкожной клетчатки, что само по себе требует приложения силы, достичь мышцы и воздействовать на нее. Сжимающие приемы делаются одной или двумя кистями, при этом мышца захватывается между большим и остальными четырьмя пальцами. Физиологическое воздействие этого приема на организм - активизация питания тканей и удаление продуктов метаболизма, укрепление мышц, способствование регенеративным процессам, повышение эластических свойств мышечной ткани и усиление ее сократительных функций



# Ударные приемы

---

это такие, при которых осуществляется кратковременное, ритмичное, частое соприкосновение с тканями с целью вызывания колебаний. Различаются следующие разновидности приема: похлопывание, поколачивание, шлепанье, рубление. Ударные приёмы проводятся на больших группах мышц, кроме области сердца, почек, позвоночника, головы и живота. Сила ударных приёмов должна выполняться на уровне порога болевой чувствительности и регламентируется расслаблением или напряжением пальцев. Эти приёмы проводятся преимущественно в центростремительном направлении как одной, так и двумя руками, при этом расстояние между кистями рук не должно превышать ширины ладони. Удары должны быть то мягкими, то сильными, но безболезненными, наносить их следует вдоль мышечных волокон

