

The background of the slide is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The text is centered in the middle of the slide.

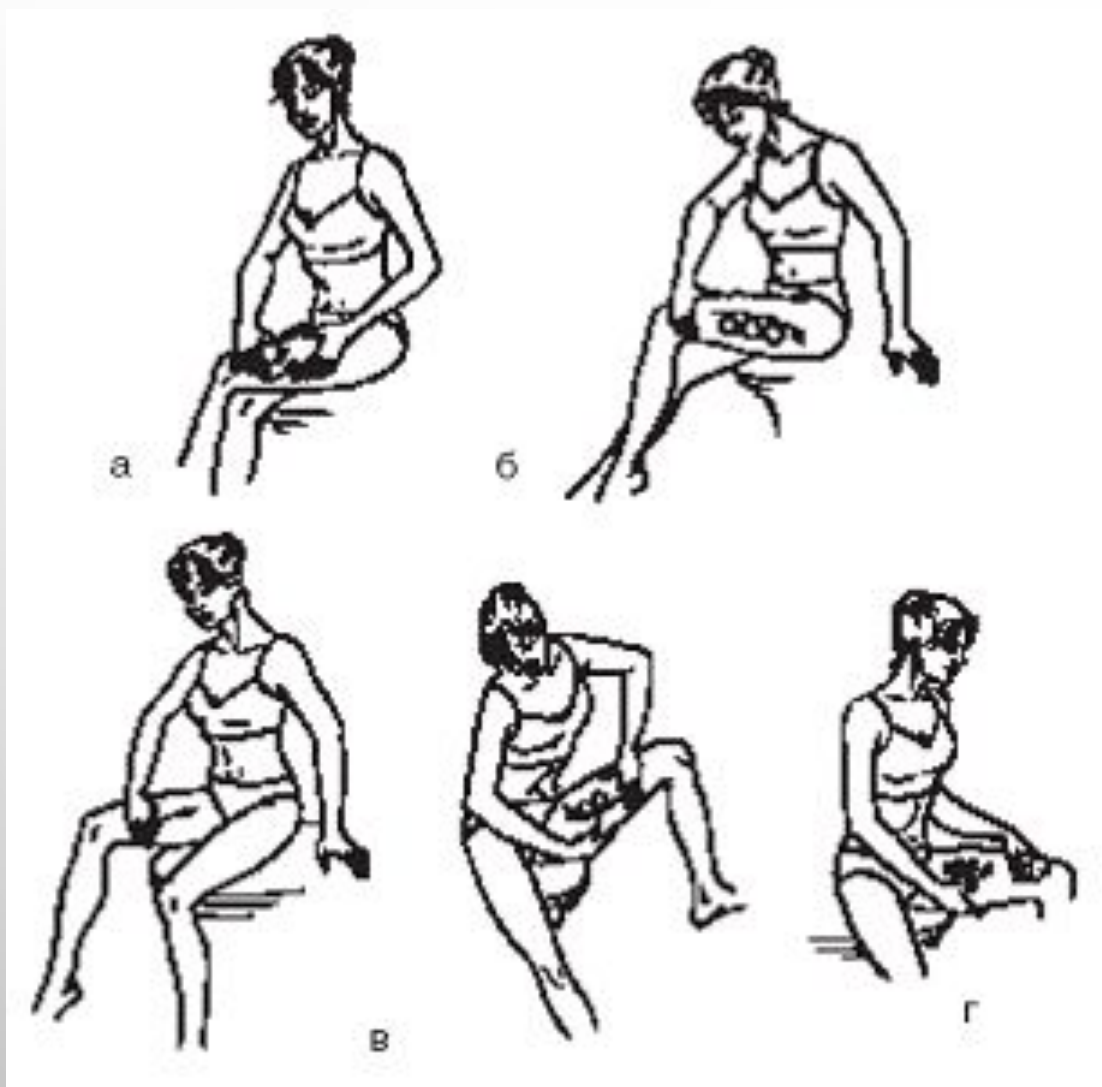
# ПРИЕМЫ МАССАЖА

# К ОСНОВНЫМ МАССАЖНЫМ ПРИЁМАМ ОТНОСЯТСЯ:

- 1. ПОГЛАЖИВАНИЕ;
- 2. ВЫЖИМАНИЕ;
- 3. РАСТИРАНИЕ;
- 4. РАЗМИНАНИЕ;
- 5. УДАРНО-ВИБРАЦИОННЫЕ ПРИЁМЫ.

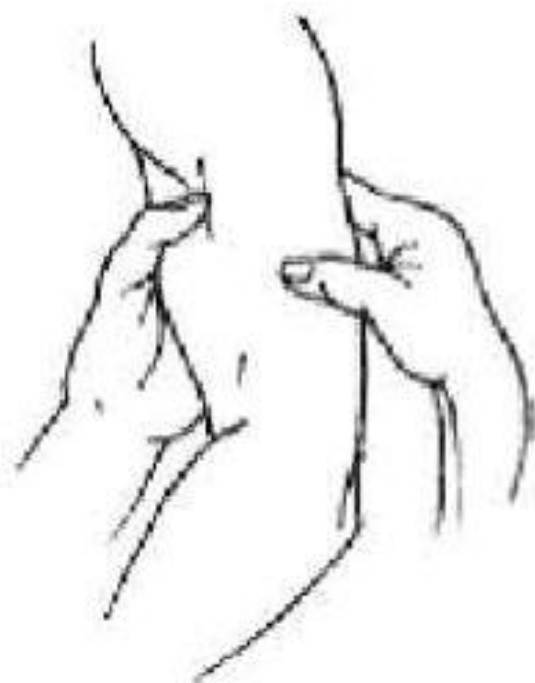
# ПОГЛАЖИВАНИЕ

- ЭТО ПРИЕМ, ПРИ КОТОРОМ ЛАДОНЬ СКОЛЬЗИТ ПО КОЖЕ, ОСУЩЕСТВЛЯЯ ЛЕГКОЕ НАДАВЛИВАНИЕ .ДЕЙСТВИЕ ПРИЕМА НАПРАВЛЕНО ПРЕИМУЩЕСТВЕННО НА КОЖУ С СИЛОЙ ОТ 1 ДО 20 Г НА СМ<sup>2</sup> . ПОГЛАЖИВАНИЮ НАУЧИТЬСЯ ЛЕГКО. ЭТОТ ПРИЕМ ПРОДЕЛАЛ КАЖДЫЙ НЕ ОДИН РАЗ В ЖИЗНИ НА СЕБЕ (ВСПОМНИТЕ ЛЮБОЙ ЛЕГКИЙ УШИБ) ИЛИ НА ДРУГОМ ЧЕЛОВЕКЕ, НАПРИМЕР ПОГЛАЖИВАНИЕ УДАРИВШЕГОСЯ РЕБЕНКА. ЭТОТ ПРИЕМ ОКАЗЫВАЕТ УСПОКАИВАЮЩЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ; СПОСОБСТВУЕТ МЫШЕЧНОМУ РАССЛАБЛЕНИЮ; СТИМУЛИРУЕТ ОБМЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ В КОЖЕ И ПОДКОЖНОЙ КЛЕТЧАТКЕ; ОКАЗЫВАЕТ ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ ПРИ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОМ ПРИМЕНЕНИИ



# ВЫЖИМАНИЕ

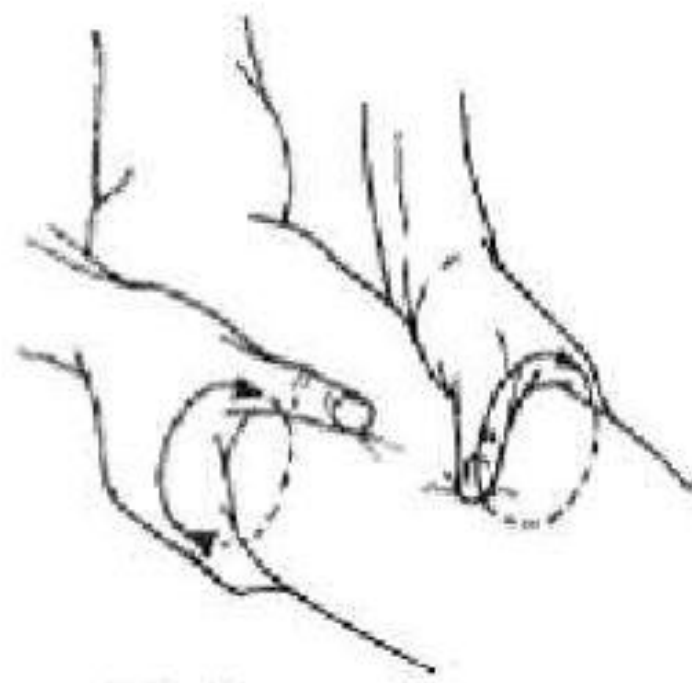
- ЭТО ПРИЕМ, ПРИ КОТОРОМ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ПРОДАВЛИВАНИЕ ТКАНЕЙ СО СКОЛЬЖЕНИЕМ. ДЕЛАЕТСЯ ЭТОТ ПРИЕМ ЛАДОНЬЮ, ЛОКТЕВЫМ КРАЕМ ЕЕ, ЗАПЯСТЬЕМ, ОБХВАТОМ ПЕРВЫМ И ВТОРЫМ ПАЛЬЦАМИ. СИЛА ВОЗДЕЙСТВИЯ 400-5000 Г НА СМ<sup>2</sup>. ПРИЁМЫ ВЫЖИМАНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ МЕДЛЕННО, ТОЛЬКО ПО ХОДУ ЛИМФАТИЧЕСКИХ И КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ. ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ ЭТОГО ПРИЁМА НАПРАВЛЕНО НА УСИЛЕНИЕ ЛИМФОТОКА И КРОВОТОКА В ВЕНАХ, УЛУЧШЕНИЕ ПРОЦЕССОВ ТКАНЕВОГО ОБМЕНА. ВЫЖИМАНИЕ СПОСОБСТВУЕТ УСТРАНЕНИЮ ЗАСТОЙНЫХ И ОТЁЧНЫХ ЯВЛЕНИЙ, УЛУЧШАЕТ ПИТАНИЕ КОЖИ И МЫШЦ, ОКАЗЫВАЕТ БОЛЕУТОЛЯЮЩЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ. ЭТОТ ПРИЕМ ПРОВОДИТСЯ ВМЕСТЕ С ПРИЁМАМИ ПОГЛАЖИВАНИЯ И ВИБРАЦИЕЙ, ДО И ПОСЛЕ РАЗМИНАНИЯ.



1) Захват



2) Оттягивание,  
сдвливание



3) Разминание

# РАСТИРАНИЕ

- ЭТО ПРИЕМ, ПРИ КОТОРОМ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ СМЕЩЕНИЕ КОЖИ И ПОДКОЖНОЙ КЛЕТЧАТКИ НАД СУСТАВАМИ, СВЯЗКАМИ, СУХОЖИЛИЯМИ, АПОНЕВРОЗАМИ. НА СМ<sup>2</sup> ПРИКЛАДЫВАЕТСЯ СИЛА ОТ 20 ДО 200 Г. РАСТИРАНИЕ УСИЛИВАЕТ КРОВООБРАЩЕНИЕ ЗА СЧЕТ РАСШИРЕНИЯ СОСУДОВ И УСКОРЕНИЯ КРОВОТОКА В НИХ; В РЕЗУЛЬТАТЕ ЭТОГО ТКАНЯМ ДОСТАВЛЯЕТСЯ БОЛЬШЕ КИСЛОРОДА, ПИТАТЕЛЬНЫХ И ХИМИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ, БЫСТРЕЕ УДАЛЯЮТСЯ ПРОДУКТЫ ОБМЕНА, СПОСОБСТВУЕТ РАСТЯЖЕНИЮ СВЯЗОК, РУБЦОВ, РАССАСЫВАНИЮ И УДАЛЕНИЮ ОТЛОЖЕНИЙ В ТКАНЯХ СУСТАВОВ, СПОСОБСТВУЕТ УВЕЛИЧЕНИЮ АМПЛИТУДЫ ДВИЖЕНИЙ В СУСТАВЕ И ИХ ПРОЧНОСТИ.

