

The background of the slide is a light gray gradient. It is decorated with several realistic water droplets of various sizes and shapes, scattered across the top and bottom edges. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

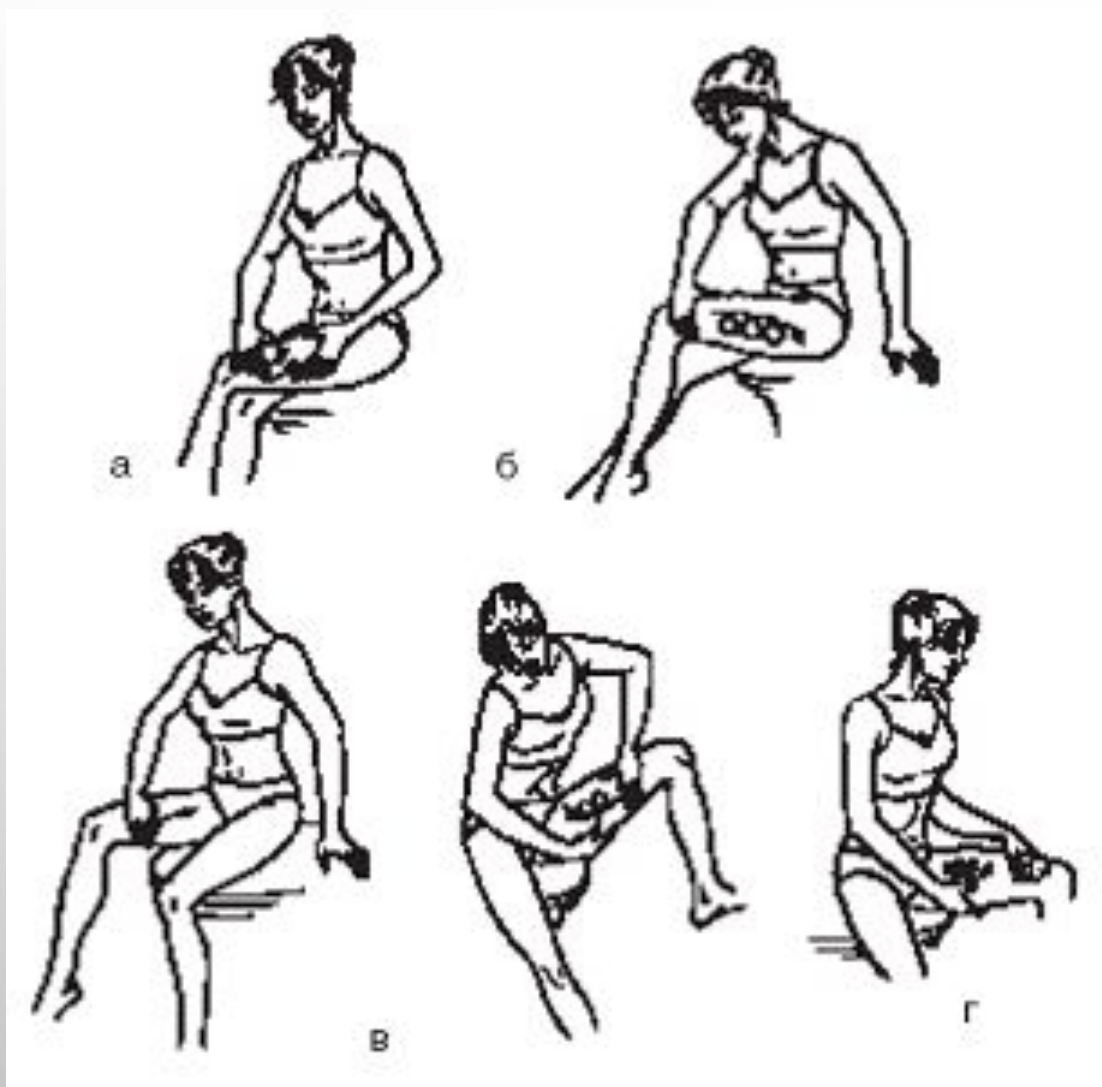
# ПРИЕМЫ МАССАЖА

# 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

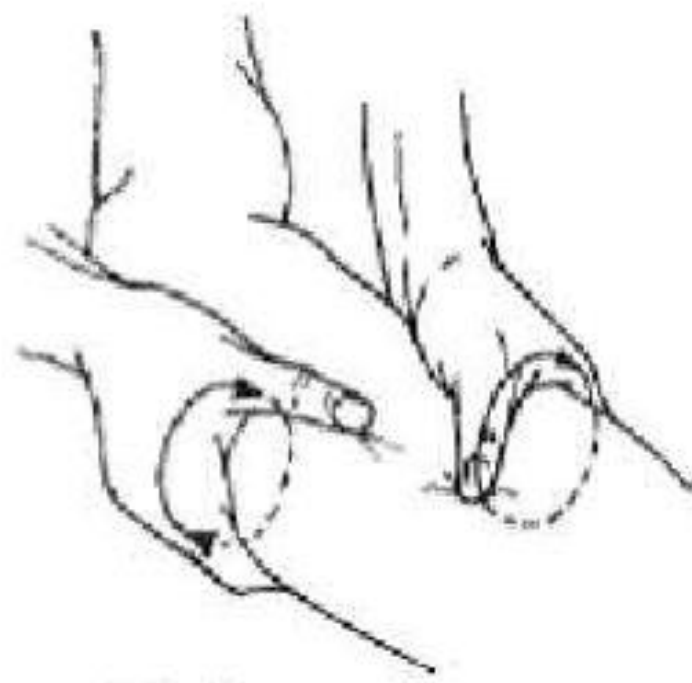
- ЭТО ПРИЕМ, ПРИ КОТОРОМ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ПРОДАВЛИВАНИЕ ТКАНЕЙ СО СКОЛЬЖЕНИЕМ. ДЕЛАЕТСЯ ЭТОТ ПРИЕМ ЛАДОНЬЮ, ЛОКТЕВЫМ КРАЕМ ЕЕ, ЗАПЯСТЬЕМ, ОБХВАТОМ ПЕРВЫМ И ВТОРЫМ ПАЛЬЦАМИ. СИЛА ВОЗДЕЙСТВИЯ 400-5000 Г НА СМ<sup>2</sup>. ПРИЁМЫ ВЫЖИМАНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ МЕДЛЕННО, ТОЛЬКО ПО ХОДУ ЛИМФАТИЧЕСКИХ И КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ. 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.

