

Приемы классического массажа

1. Поглаживание
□ 1.1 плоскостное
1.2 обхватывающее
2. Растирание
□ 2.1 в горизонтальной плоскости
2.2 в вертикальной плоскости
3. Разминание
□ 3.1 плоскостное
3.2 обхватывающее
4. Вибрация
□ 4.1 непрерывистая
4.2 прерывистая, ударная

5. Комбинированные приемы

U	5.1 поглаживание-растирание
	5.2 поглаживание-разминание
	5.3 поглаживание-вибрация
	5.4 растирание-разминание
	5.5 растирание-вибрация
	5.6 разминание-вибрация

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?