



Приемы классического массажа

Поглаживание

- плоскостное
- обхватывающее

Растирание

- в горизонтальной плоскости
- в вертикальной плоскости

Разминание

- плоскостное
- обхватывающее

Вибрация

- непрерывистая
- прерывистая, ударная

Комбинированные приемы

- поглаживание-растирание
- поглаживание-разминание
- поглаживание-вибрация
- растирание-разминание
- растирание-вибрация
- разминание-вибрация

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

как это убрать?