

## **Практичне заняття № 1**

**ТЕМА: *Масаж спини. Прийоми погладження та витискання.***

*Питання для обговорення:*

- 1.Масаж спини. Поняття про прийоми та особливості виконання прийомів погладження та витискання при масажі спини. Фізіологічна дія прийомів погладження і витискання на організм.
- 2.Основні та додаткові прийоми погладження.
- 3.Основні та додаткові прийоми витискання.
- 4.Можливі помилки при виконанні прийомів погладження і витискання.

## **Практичне заняття № 3**

**ТЕМА: *Масаж спини. Прийом розминання***

*Питання для обговорення:*

1. Поняття про прийом та особливості виконання розминання при масажі спини. Фізіологічна дія прийомів розминання на організм.
2. Основні та додаткові прийоми розминання.
3. Типові помилки при виконанні прийому розминання.

## **Практичне заняття № 4**

**ТЕМА: *Масаж спини. Прийоми розтирання та вібрації***

*Питання для обговорення:*

1. Поняття про прийом та особливості виконання розтирання та вібрації при масажі спини. Фізіологічна дія прийомів розтирання і вібрації на організм.
2. Характеристика розтирання, основні та додаткові прийоми. Техніка виконання прийомів розтирання.
3. Різновиди вібрації. Ударні прийоми. Основні та додаткові різновиди прийомів.
4. Типові помилки при виконання прийомів розтирання і вібрації.

