



СУ "ДИМИТЪР РОХОВ" гр. СЛИВЕН

УТВЪРЖДИЛ:
ДИРЕКТОР:

/Лъчезар Дойчев/



КОНСПЕКТ

ПО СПОРТЕН МАСАЖ – СПП - XII клас

1. Същност, историческо развитие.
2. Техника и методически указания за изпълнение на масажните начини ПОГЛАЖДАНЕ и ИЗСТИСКВАНЕ.
3. Техника и методически указания за изпълнение на масажните начини РАЗМАЧКВАНЕ и УДАРНО -ВИБАЦИОННИ ТЕХНИКИ.
4. Класификация на спортния масаж.
5. Масаж на шийно-раменна област .
6. Масаж на поясна област
7. Масаж седалище.
8. Масаж на гръб.
9. Масаж на долни крайници.
10. Масаж на горни крайници
11. Масаж на гърди и корем