



ФОРМУЛЯР

Индекс: Фо 04.01.01-02

Издание: П

ИЗПИТЕН КОНСПЕКТ

Дата: 10.01.2012 г.

Страница 1 от 1 стр.

# УПРАЖНЕНИЯ

ПО

## „ЛЕЧЕБЕН, КОЗМЕТИЧЕН И АПАРАТЕН МАСАЖ”

ЗА СТУДЕНТИ ПЪРВИ КУРС ОТ СПЕЦИАЛНОСТ

### “МЕДИЦИНСКА КОЗМЕТИКА”

#### Упражнение №1

Хигиенни изисквания към терапевта, пациента и масажното помещение и условия за провеждане на масажна процедура. Общи и специфични указания и ергономична ефективност при извършване на различни видове и форми на масажно приложение. Намазващи средства в масажа – видове и начини за приложение.

#### Упражнение №2

Класически масаж. Класификация на масажните похвати (европейска система). Основни, допълнителни и комбинирани техники на класическия масаж.

#### Упражнение №3

Общ класически масаж. Последователност и продължителност на масажираните части. Методологична специфичност (по европейската система).

#### Упражнение №4

Масаж на отделните части на тялото (гръб, раменен пояс, поясна област, седалище, долни крайници, гръдна област, коремна област, горни крайници, глава, масажна яка). Самомасаж. Специфично физиологично въздействие. Дозировка.

#### Упражнение №5

Поглаждане – първи масажен начин. Въздействие, видове, специфика.

#### Упражнение №6

Изстискване – втори масажен начин. Въздействие, видове, специфика.

#### Упражнение №7

Разтриване – трети масажен начин. Въздействие, видове, специфика.

#### Упражнение №8

Размачкване (омачкване) – четвърти масажен начин. Въздействие, видове, специфика.

#### Упражнение №9

Ударни (потупващи) прийоми – пети масажен начин. Въздействие, видове, специфика.

#### Упражнение №10

Вибрации – шести масажен начин. Въздействие, видове, специфика.

#### Упражнение №11

Движения – седми масажен начин. Въздействие, видове, специфика.

март, 2020 год.

Изготвили: Доц. Д. Вачева, д.м.  
ас. Хр. Аспарухова