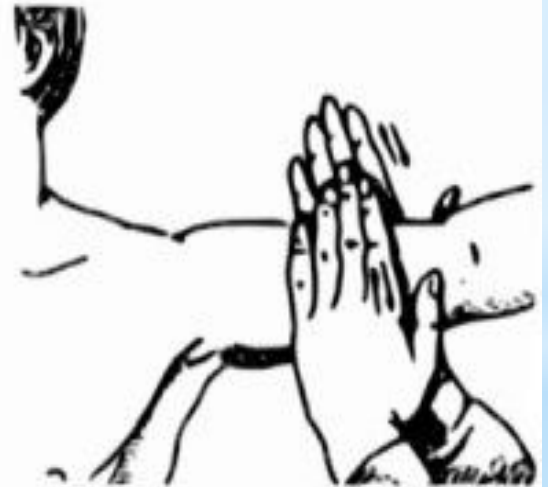


 **Илеу**

- * Илеу бұлшықеттерге әсер ету үшін арналған. Осы тәсілдің мәні ол массаж жасалатын бұлшықет қолмен қоршалады, қолмен көтеріледі, созылады, басылады және сығылады.
- * Бұлшықеттерді илеу орталық жүйке жүйесінде қозу процестерін күшейтеді, газ алмасу процестеріне оң әсерін тигізеді, тыныс алудың минуттық көлемін және ұлпалардың оттегі қажеттілігін жоғарылатады .
- * Сонымен қатар бұлшықет ұлпаларының иілгіштік қасиетін жоғарылатады және жиырылы қызіметңн күшейтеді.



ametikau

*Разминание, в техническом отношении, наиболее сложный прием. Оно состоит из 3 фаз:

*1. захватывание мышцы;

*2. приподнимание, сжатие, сдавливание мышцы;

*3. разминание, раскатывание, раздавливание мышцы.

Бойлай илеу

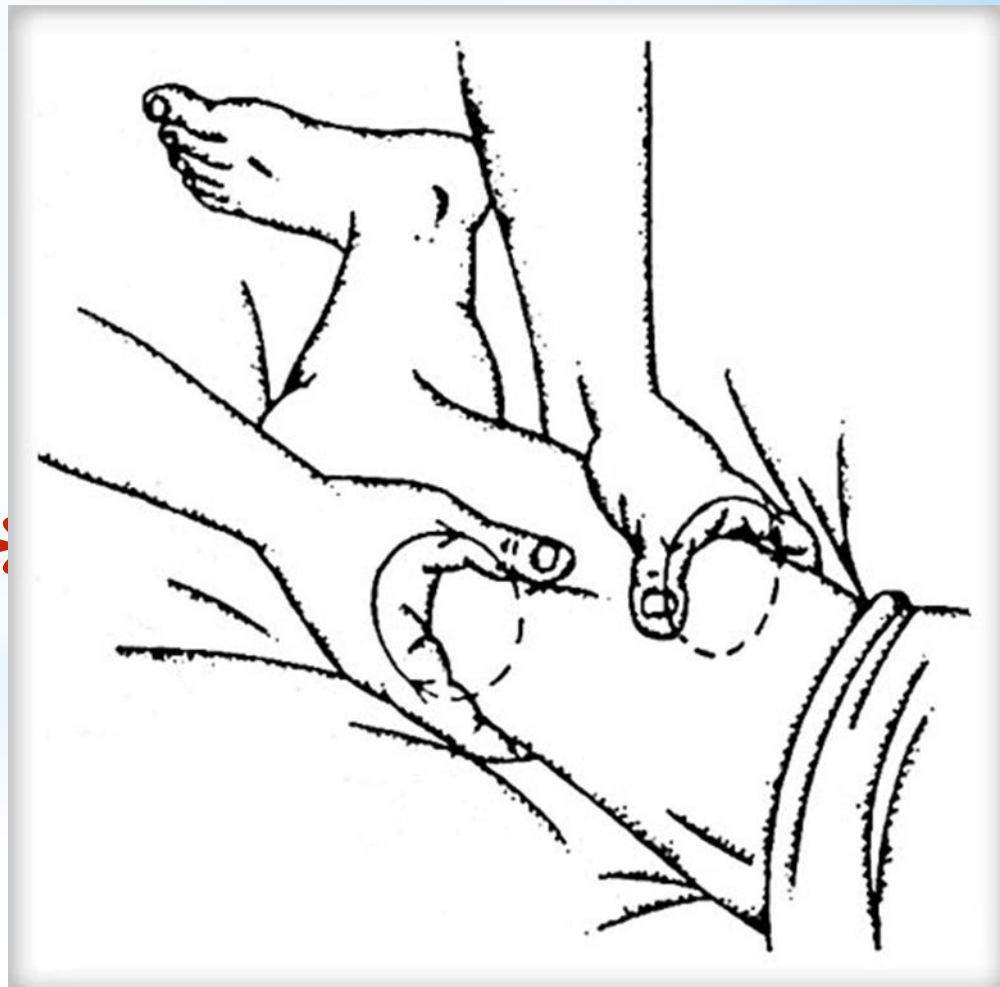
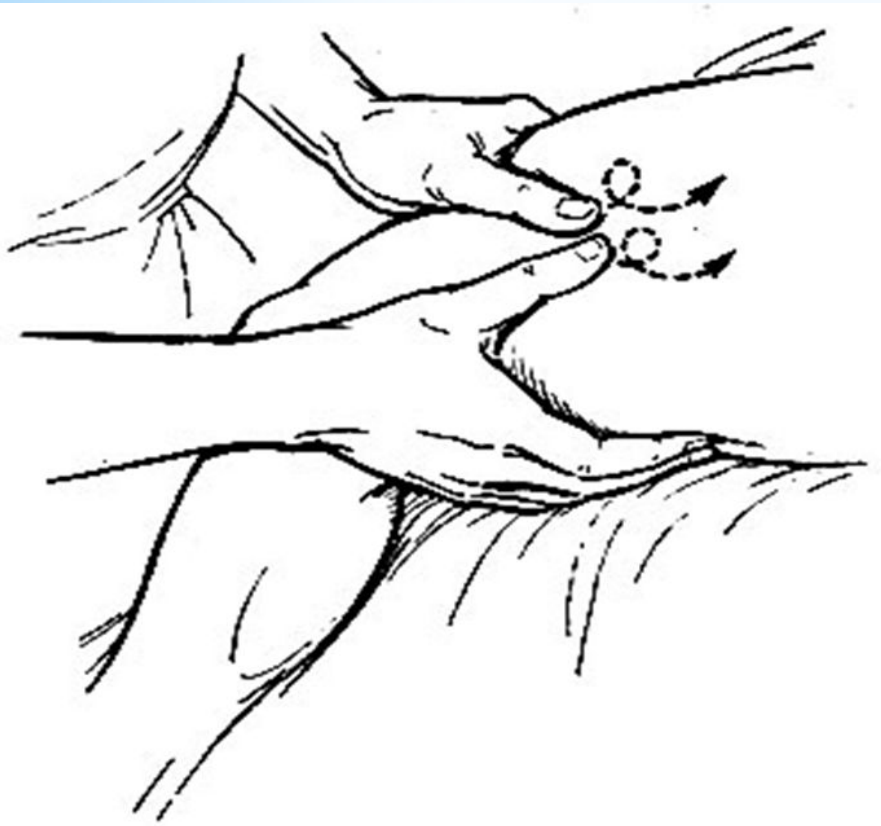




Рис. 122. Кругообразное разминание подушечками четырех пальцев



Рис. 123. Кругообразное разминание фалангами согнутых пальцев



Рис. 124. Кругообразное клювовидное разминание кистью от себя — лицевой частью



Рис. 125. Кругообразное разминание лучевой стороной кисти



Рис. Рис. 288. Щипцевидное разминание

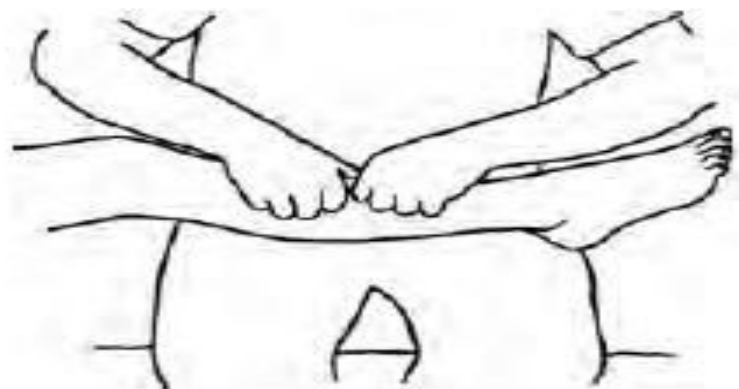
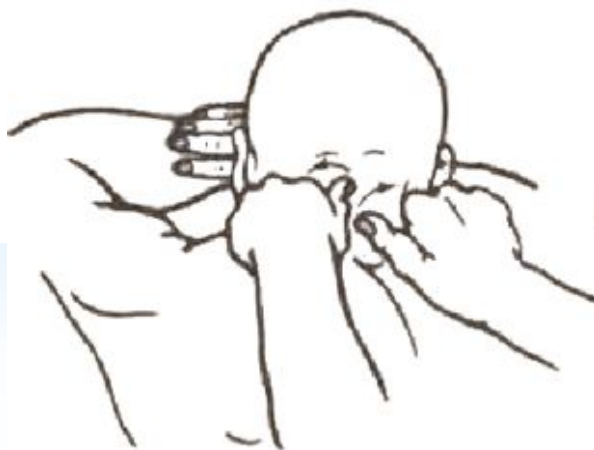


Рис. 289. Кругообразное разминание фалангами согнутых пальцев



разминание шеи





*Рис. 158. Обыкновенное разминание
(дальней рукой придерживая пятку)*



*Рис. 159. Двойное кольцевое
разминание*



