

Яна Володимирівна Демус

**СЛОВНИК ТЕРМІНІВ
ЗІ СПОРТИВНОГО МАСАЖУ**

УДК 796(03)

Укладач:

Демус Яна Володимирівна - асистент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Рецензенти:

Вікторія Пошивайло - лікар зі спортивної медицини КП «Полтавський обласний лікарсько-фізкультурний диспансер Полтавської обласної ради»

Альона Лебедєва - лікар - педіатр КП «Чутівський центр первинної медико-санітарної допомоги»

Євген Страшко - доцент закладу вищої освіти, кандидат медичних наук, доцент Полтавського державного медичного університету

Словник термінів зі спортивного масажу / уклад. Я. Демус. - Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка. - Полтава. 2023. 36 с.

Словник містить короткі пояснення термінів і понять, що застосовуються в масажі. Може бути використаний здобувачами вищої освіти, викладачами закладів вищої освіти, тренерами та фахівцями зі спортивного масажу.

УДК 796(03)

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Полтавського національного педагогічного університету
імені В.Г. Короленка (протокол № 4 від 26. 10. 2023)*

© Я. Демус, 2023
© ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2023

ВСТУП

Протягом останніх десятиліть зростає кількість висококваліфікованих масажистів та фізіотерапевтів, які спеціалізуються на спортивному масажі, адже це один із видів реабілітації, який забезпечує фізичне здоров'я та успіх спортсменів. Саме спортивний масаж покращує рухливість м'язів та суглобів, зменшує ризик травм та покращує загальний фізичний стан учасників змагань. Він додатково підвищує фізичну продуктивність та витривалість спортсменів.

Застосування масажу дає можливість швидкого відновлення після інтенсивних тренувань та змагань, полегшує біль та сприяє відновленню енергії.

Спортивний масаж є важливою складовою процедури лікування та відновлення після спортивних травм. Сприяє зняттю стресу та покращенню психологічного стану спортсменів, що є невід'ємним складником для підтримки психологічного балансу та підвищення мотивації.

Нині наукові дослідження та вивчення спортивного масажу дозволили розширити знання про його досягнення та ефективність. Дана галузь стає більш доступною для фахівців зі спортивної медицини.

З метою підвищення рівня знань нами розроблено термінологічний словник зі спортивного масажу. Це незамінний довідник для всіх, хто цікавиться цією темою. Словник дає чіткі визначення термінів, пов'язаних зі спортивним масажем, що полегшує розуміння та використання їх у практиці. Описані різні масажні техніки та методи, разом із поясненням їхнього застосування та перевагами.

Цей словник є корисним інструментом для масажистів, фізіотерапевтів, тренерів та всіх, хто цікавиться спортивним масажем. Він додатково розширить знання та розуміння цієї спеціалізованої області та покращить вдосконалення практичних навичок у спортивному масажі.

А

АБДОМІНАЛЬНИЙ МАСАЖ - це масаж шлункової ділянки, який може допомогти розслабленню м'язів і покращенню травлення.

АБІАНГА - це індійський масаж, який використовує теплі масла для розслаблення м'язів і поліпшення кровообігу.

АЙРУВЕДИЧНИЙ МАСАЖ - це вид масажу, що базується на традиційній індійській медицині, який має за мету відновлення балансу організму.

АКУПРЕСУРА - масаж, який використовує точковий тиск на певних активних точках тіла для полегшення болю та покращення функцій організму.

АНТИЦЕЛЮЛІТНИЙ МАСАЖ - масаж, спрямований на зменшення видимості целюліту на шкірі.

АРОМАТЕРАПІЯ - це вид масажу, в якому з'являються ефірні масла з метою сприяння розслабленню і поліпшенню настрою.

АРТРИТИЧНИЙ МАСАЖ - масаж, спрямований на полегшення симптомів артриту та зменшення болю в суглобах.

АУТСАЙДЕРСЬКИЙ МАСАЖ - масаж, який проводиться в спортивному контексті для покращення фізичного стану та полегшення травм.

АФЕРЗІС - це масажна техніка, яка використовується для видалення токсинів із шкідливих речовин через дію на лімфатичну систему.

АЮРВЕДИЧНИЙ МАСАЖ - масаж, який базується на аюрведичній медицині та враховує конституцію та потреби кожної людини.

Б

БАКАЛАВР МАСАЖУ - освічена та кваліфікована людина, яка має ступінь бакалавра в області масажу.

БАЛІЙСЬКИЙ МАСАЖ - це традиційний масаж, який походить від Балі і включає в себе комбінацію різних технік, таких як глибокий масаж тканин, ароматерапія та акупресура.

БАРАБАННИЙ МАСАЖ - це метод масажу, в якому є рухи, схожі на удари по барабану для стимуляції кровообігу.

БАРЕФУТ МАСАЖ - це вид масажу, під час якого масажист використовує свої ноги, щоб впливати на м'язи клієнта, також виконуючи рухи ніг по спині, ногам та іншим частинам тіла.

БІКІНІ-МАСАЖ - масаж, який фокусується на області живота та стегон.

БІЛІНГВАЛЬНИЙ МАСАЖ - техніка, при якій масажист використовує одночасно дві руки або дві сторони тіла, щоб надати однаковий тиск та стимуляцію різним ділянкам тіла.

БІНГ-ЦЗУН МАСАЖ - традиційний китайський метод масажу, який використовується для лікування різних захворювань шляхом натискання на певні точки на тілі.

БІОЕНЕРГЕТИЧНИЙ МАСАЖ - це вид масажу, який використовує енергетичні та езотеричні методи для збалансування енергетичних потоків в організмі.

БІОЛОГІЧНО АКТИВНІ ТОЧКИ (БАТ) - точки на тілі, які використовують в масажі для впливу на певні фізіологічні процеси.

БІОЛОГІЧНИЙ МАСАЖ - це вид масажу, який акцентує увагу на використанні природних масажних масел та кремів для покращення здоров'я шкіри та сприяння релаксації.

БІНОВНА МАСАЖНА ТЕХНІКА - це техніка, яка використовує рухи, спрямовані в інший бік, паралельно масажній лінії, для поліпшення кровообігу та розслаблення м'язів.

БІОРЕЗОНАНСНИЙ МАСАЖ - це техніка масажу, в якій використовуються прилади для генерації резонансних хвиль для впливу на тканини тіла.

БІОТОНІЧНИЙ МАСАЖ - це вид масажу, спрямований на покращення тону м'язів та загального стану організму.

БОДІ-СКРАБ - це процедура, під час якої використовують спеціальні засоби для відлущування відмерлих клітин шкіри та покращення її стану.

В

ВАРІАБЕЛЬНИЙ ТИСК - техніка масажу, в якій масажист змінює тиск на різні м'язи від легкого до сильного для досягнення ефекту.

ВАРМ-АП МАСАЖ - масаж, який проводиться перед тренуваннями або змаганнями для підготовки м'язів до фізичної активності.

ВАСКУЛЯРНИЙ МАСАЖ - масаж, спрямований на поліпшення кровообігу та лімфатичної циркуляції в м'язах і суглобах.

ВЕРТЕБРАЛЬНИЙ МАСАЖ - масаж, що використовується для поліпшення функції хребта і вирішення проблеми з хребтом.

ВЕРТИКАЛЬНИЙ МАСАЖ - масаж, в якому тиск спрямований вздовж м'язових волокон, щоб підвищити їх функціональність.

ВЕНОЗНИЙ ЗВОРОТНИЙ ПОТІК - техніка спортивного масажу, спрямована на полегшення відтоку венозної крові з м'язів, щоб зменшити втрати та втому.

ВИСОКОІНТЕНСИВНИЙ ІНТЕРВАЛЬНИЙ МАСАЖ (ВИІМ) - техніка масажу, яка використовується у спортивному середовищі для підвищення продуктивності та відновлення м'язів після інтенсивних тренувань.

ВИЖИМАННЯ В МАСАЖІ - це один із масажних прийомів, який використовується для розслаблення м'язів, поліпшення кровообігу і зняття напруги.

ВИЖИМАННЯ ОХОПЛЕННЯМ - це масажний прийом, який застосовується на кінцівках, шляхом охоплення кінцівки так, щоб подушечки чотирьох пальців обох рук торкались друг друга, а подушечки великих з'єднувалися між собою.

ВИЖИМАННЯ РЕБРОМ ДОЛОНІ - масажний прийом, коли кисть встановлюється ребром долоні поперек масуємої ділянки: чотири пальці розслаблені і злегка зігнуті, великий палець притиснутий до вказівного.



ВІБРАЦІЯ - це масажний прийом, який включає в себе використання коливальних рухів, горизонтальних або вертикальних, для впливу на м'язи і тканини.

ВІБРАЦІЙНИЙ МАСАЖ - техніка масажу, яка використовує вібрації для стимуляції м'язів і поліпшення кровообігу.

ВІДНОВЛЮВАЛЬНИЙ МАСАЖ - масажна процедура, спрямована на відновлення м'язів і зменшення болю після спортивних навантажень.

ВІСКОЗНИЙ МАСАЖ - техніка, яка використовує різні рухи масажу для розслаблення м'язів і полегшення болю.

ВОЛЕЙБОЛЬНИЙ МАСАЖ - техніка масажу, розроблена для волейболістів, спрямована на полегшення та попередження травм.

ВОРОТАРСЬКИЙ МАСАЖ - масаж, спеціально розроблений для воротарів у футболі та інших воротарських позиціях, для підтримки їх фізичного стану та гнучкості.

В'ЯЗКІСТЬ - властивість м'язів або тканини, яка характеризує їхню готовність до розтягування; масаж якісно покращить цю властивість.

Г

ГАРТУВАННЯ (КРІОТЕРАПІЯ) - використання холоду для зменшення симптомів та відчуття болю після фізичної активності; ця процедура часто поєднується зі спортивним масажем.

ГЕМАТОМА - скупчення крові під шкірою або в тканинах, часто спостерігається в результаті спортивних травм; масаж може допомогти вирівняти кровотік і полегшити відновлення.

ГЕРАКЛЕВИЙ МАСАЖ - техніка спортивного масажу, яка використовує для підвищення фізичної сили та витривалості спортсменів.

ГЕРІАТРИЧНИЙ МАСАЖ - масаж, спеціально призначений для літніх людей, з компенсацією полегшення м'язової напруги та посилення рухливості.

ГІДРОМАСАЖ - використання води під час масажу для полегшення роботи м'язів і зменшення стресу.

ГІПЕРТОНУС М'ЯЗІВ (MUSCLE HYPERTONUS) - збільшення напруги або спазму м'язів, яке може бути полегшено за допомогою масажу.

ГІПЕРЕМІЯ (HYPREMIA) - підвищений кровообіг у певній області тіла, який може виникнути після спортивного масажу та сприяти відновленню тканин.

ГІПОТОНУС М'ЯЗІВ (MUSCLE HYPOTONUS) - зменшення напруги м'язів, що можна лікувати спортивним масажем.

ГЛАДЖЕННЯ - прийом м'який та ніжний, виконується однією або двома руками.

ГЛИБОКЕ РОЗТЯГУВАННЯ - техніка масажу, що використовується для розслаблення глибоких м'язів та зняття напруги в них, що забезпечує більш гнучкий та еластичний стан м'язів після фізичних навантажень.

ГЛИБОКИЙ МАСАЖ (DEEP TISSUE MASSAGE) - техніка масажу, яка спрямована на роботу з глибокими шарами м'язів та сполучних тканин для полегшення напруги та знеболення.

ГЛІДІНГ (СКОЛЮВАННЯ) - легкий рух руками по шкірі під час масажу, який можна використовувати для розслаблення та покращення кровообігу.

ГОЛІСТИЧНИЙ МАСАЖ - підхід до масажу, який розглядає тіло як єдину систему та прагне відновити гармонію та баланс у всіх органах спортсмена.

ГОЛЬФ-МАСАЖ - техніка масажу, спеціально розроблена для гольфістів, яка фокусується на зоні спини, плечей і рук.

ГОМЕОСТАЗ - рівновага внутрішніх фізіологічних процесів у тілі; масаж може сприяти збереженню гомеостазу шляхом полегшення різних фізіологічних процесів.

ГРАБЛЕПОДІБНЕ ПОГЛАДЖУВАННЯ - масажний прийом, який виконується подушечками чотирьох граблеподібно розведених випрямлених пальців однієї або обох кистей.

ГРЕБЕНЕПОДІБНЕ ПОГЛАДЖУВАННЯ - масажний прийом, який виконується кістковими виступами основних фаланг напівзгинутих в кулак пальців однієї або двох кистей.

Д

ДЕНСИТЕРАПІЯ (ДЕНСИТОТЕРАПІЯ) - масаж, що використовує різні густі та м'які техніки для поліпшення кровообігу та лікування м'язових проблем.

ДЕТОКСИКАЦІЙНИЙ МАСАЖ (DETOX MASSAGE) - масаж, спрямований на виведення токсинів з речовин.

ДЖАКУЗІ МАСАЖ (JACUZZI MASSAGE) - масаж, який триває у ванні з гідромасажними форсунками.

ДЖЕНДЕРНО-ЧУТЛИВИЙ МАСАЖ (GENDER-SENSITIVE MASSAGE) - масаж, розроблений з урахуванням індивідуальних потреб клієнта з урахуванням статевої ідентичності.

ДИТЯЧИЙ МАСАЖ (PEDIATRIC MASSAGE) - масаж для дітей, спрямований на покращення їхнього фізичного та емоційного стану.

ДІАПАЗОН РУХУ (ROM) - оцінка і поліпшення функції руху у спортсмена, яка може включати в себе розтягування та маніпуляції м'язів.

ДОТИЧНА ТЕРАПІЯ (DEEP TISSUE MASSAGE) - глибокий масаж, який спрямований на розслаблення глибоких м'язових шарів.

ДРАПРОВАННИЙ МАСАЖ (DRAPING) - процедура накривання та прикривання клієнта під час масажу, для забезпечення комфорту та впевненості.

ДРЕНАЖНИЙ МАСАЖ - техніка, яка сприяє зняттю набряків, видаленню токсинів та покращенню лімфатичного стоку, шляхом легких рухів, спрямованих по лінії лімфатичних судин.

Е

ЕКСФОЛЮЮЧИЙ МАСАЖ (EXFOLIATING MASSAGE) - масаж із застосуванням засобів для відлущування відмерлих клітин шкіри, що покращує текстуру і вигляд шкіри.

ЕЛЕМЕНТАРНИЙ МАСАЖ (SWEDISH MASSAGE) - класичний масаж, який включає в себе різні техніки, таке як гладження, розтирання, розминання, стискання та вібрацію.

ЕНЕРГЕТИЧНИЙ МАСАЖ (ENERGY MASSAGE) - масаж, спрямований на відновлення балансу енергії в організмі та підвищення життєвого тону.

ЕРОТИЧНИЙ МАСАЖ (EROTIC MASSAGE) - масаж, який спрямований на сексуальне задоволення, але це може бути незаконним або обмеженим у багатьох юрисдикціях.

ЕФЛЕРАЖ (EFFLEURAGE) - легке погладження шкіри, яке часто використовується як початкова техніка в масажі для розслаблення клієнта та підготовки до інших видів масажу.

Є

ЄДНІСТЬ ТІЛА І РОЗУМУ (MIND-BODY CONNECTION) - концепція, яка визнає важливість психологічного стану спортсмена та його взаємозв'язку з фізичними досягненнями.

ЄДНІСТЬ МАСАЖУ (UNIFIED MASSAGE) - концепція об'єднання різних масажних технік для досягнення кращих результатів у спортивній підготовці.

Ж

ЖЕСТОВИЙ МАСАЖ (GESTURAL MASSAGE) - спортивний масаж, що використовує різні жести і рухи для вдосконалення фізичної підготовки та розслаблення м'язів спортсменів.

ЖИРОБОРНІСТЬ (FAT MOBILIZATION) - техніка масажу, спрямована на розроблення та розкладання жирових вкладень у м'язах, які можуть забезпечити оптимальну фізичну підготовку.

ЖІНОЧИЙ СПОРТИВНИЙ МАСАЖ (WOMEN'S SPORTS MASSAGE) - спеціалізований спортивний масаж, призначений для жінок-спортсменок, який може врахувати їхні особливості та потреби.

ЖОРСТКА МАСАЖНА ТЕХНІКА (DEEP TISSUE TECHNIQUE) - використовується в спортивному масажі для роботи з глибокими м'язовими тканинами з призначенням напруження і поліпшення гнучкості.

ЖУРАВЛИНИЙ ГРЕБІНЕЦЬ (CRANE'S NECK) - техніка масажу, яка використовується для розслаблення та покращення рухомості шиї та плечового поясу спортсменів.

3

ЗАГАЛЬНИЙ МАСАЖ (GENERAL MASSAGE) - спортивний масаж, який використовується для загального розслаблення та покращення кровообігу в м'язах спортсмена.

ЗАПАЛЬНИЙ ПРОЦЕС (INFLAMMATORY PROCESS) - робота із запальними м'язовими станами та зумовленими ними болями під час спортивного масажу.

ЗАХВОРЮВАННЯ М'ЯЗІВ - травматичний стан м'язів, який може включати в себе натягнення, розтягнення, розриви та інші ушкодження.

ЗИГЗАГОПОДІБНЕ КОМБІНОВАНЕ ПОГЛАДЖУВАННЯ СПИНИ - це спеціальний масажний прийом, в якому масажист використовує рухи, схожі на зигзаги або хвилі, для обробки спини клієнта.



ЗМІЦНЕННЯ М'ЯЗОВО-СУГЛОБОВОГО АПАРАТУ (MUSCLE AND JOINT STRENGTHENING) - робота з м'язами та суглобами для посилення під стійкість і від захисту від травм час фізичної активності.

ЗОВНІШНІ М'ЯЗИ (SURFACE MUSCLES) - м'язи, які розташовані ближче до поверхні тіла, і які часто стають предметом масажу для поліпшення кровообігу та зняття напруження.

ЗОНАЛЬНИЙ ВПЛИВ (LOCALIZED PRESSURE) - застосування концентрованого тиску на певну ділянку для поліпшення кровообігу та розслаблення м'язів.

ЗОНАЛЬНИЙ МАСАЖ (ZONE MASSAGE) - масаж певної зони або ділянки тіла спортсмена підтримує особливу увагу для покращення функціонування цих областей.

ЗОНДУВАННЯ - використання пальців або інструментів для пошуку аномалій або проблемних областей у м'язах та фасціях.

I

ІЗОМЕТРИЧНИЙ МАСАЖ (ISOMETRIC MASSAGE) - масажні рухи, які можна використовувати для підтримки ізометричних вправ і підвищення м'язової сили.

ІНГІБУВАННЯ БОЛЮ (PAIN INHIBITION) - техніка масажу, спрямована на зменшення болю та дискомфорту у спортсменів.

ІНТЕГРАТИВНИЙ СПОРТИВНИЙ МАСАЖ (INTEGRATIVE SPORTS MASSAGE) - підхід до спортивного масажу, який об'єднує різні техніки та підходи для досягнення найкращих результатів.

ІНТЕНСИВНИЙ МАСАЖ (INTENSIVE MASSAGE) - спортивний масаж, який використовується для підвищення інтенсивності тренувань або підготовки до спортивних змагань.

ІНТЕРВАЛЬНИЙ МАСАЖ (INTERVAL MASSAGE) - масаж, який проводиться між тренуваннями або змаганнями для підтримки м'язів і запобігання перенавантаженню.

ІНТРАКЦІЯ М'ЯЗІВ (MUSCLE INTRACESSION) - техніка масажу, яка використовується під час паузи між тренуваннями або змаганнями для поліпшення м'язового стану.

ІНТРУЗИВНИЙ МАСАЖ (INTRUSIVE MASSAGE) - масажні засоби, що застосовуються для глибокого проникнення в м'язові тканини для покращення рухомості та зняття напруження.

ІНФІЛЬТРАЦІЯ М'ЯЗОВОЇ ТКАНИНИ (MUSCLE TISSUE INFILTRATION) - процес введення спеціальних речовин або медикаментів у м'язову тканину з метою покращення фізичної підготовки або лікування спортивних травм.

Й

ЙОГОСПОРТИВНИЙ МАСАЖ (YOGA SPORTS MASSAGE) - спортивний масаж, який об'єднує йогу та її практику для покращення гнучкості, рухливості та релаксації спортсменів.

ЙОДОТЕРАПІЯ (ЙОДОТЕРАПІЯ) – включення йодних засобів або масаж із застосуванням йоду для поліпшення функції м'язів і зменшення.

ЙОНОВИЙ СПОРТИВНИЙ МАСАЖ (ION SPORTS MASSAGE) - масаж, що використовує пристрої, що створюють іони, для поліпшення кровообігу крові та зняття напруження.

К

КАПІЛЯРНИЙ МАСАЖ (CAPILLARY MASSAGE) - м'язовий масаж, що включає в себе легкі рухи, спрямовані на покращення мікроциркуляції крові.

КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ (KINESIOTAPING) - використання спеціальних тейпів на тілі для підтримки і стабілізації м'язів і суглобів під час спортивних змагань та підготовки.

КІНЕЗІТЕРАПІЯ (КІНЕЗІОТЕРАПІЯ) - використання рухів та вправ для покращення функціональності тіла, що може бути зменшено для спортивної підготовки та відновлення.

КЛАСИЧНИЙ СПОРТИВНИЙ МАСАЖ (CLASSIC SPORTS MASSAGE) - традиційний вид спортивного масажу, який включає в себе розтяжку м'язів, глибокий тканинний масаж та інші засоби для підвищення фізичної готовності.

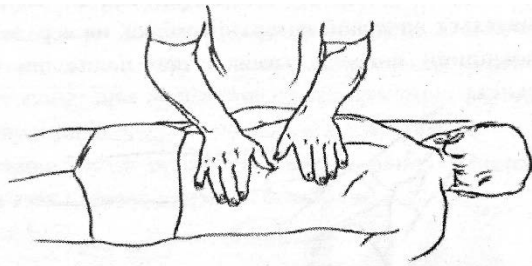
КЛІЄНТ - особа, яка отримує масаж, часто спортсмен або людина, яка займається фізичною активністю.

КОМПЕТЕНТНИЙ МАСАЖИСТ (COMPETENT MASSEUR) - фахівець у сфері масажу, який має відповідну кваліфікацію та досвід у наданні спортивного масажу.

КОМПЛЕКСНИЙ СПОРТИВНИЙ МАСАЖ (COMPREHENSIVE SPORTS MASSAGE) - підхід, що використовує різні техніки масажу для досягнення комплексного вдосконалення фізичної підготовки спортсмена.

КОМПРЕСІЯ - надання тиску на м'язи або інші тканини для полегшення болю, посилення кровообігу та розслаблення.

КОМПРЕСІЙНИЙ МАСАЖ (COMPRESSION MASSAGE) - масаж,



який включає в себе підвищення тиску на м'язі або інші тканини з метою поліпшення кровообігу і відновлення.

КОЛОПОДІБНЕ РОЗМИНАННЯ ПОДУШЕЧКАМИ ВЕЛИКИХ ПАЛЬЦІВ ПОПЕРЕМІННО - це масажний прийом, який виконується подушечками пальців обох рук круговими рухами в бік вказівних пальців по черзі, то правою, то лівою, переміщаючись знизу вгору або зверху вниз.

КОЛОПОДІБНЕ РОЗМИНАННЯ ФАЛАНГАМИ ЗІГНУТИХ ПАЛЬЦІВ ДВОМА РУКАМИ ПОПЕРЕМІННО - це масажний прийом, який виконується двома руками поперемінно, при цьому кисті встановлюються на відстані 2-4 см один від одного і, спираючись на великі пальці, здійснюють обертання в бік мізинця, по черзі то правою, то лівою рукою.

КОНСУЛЬТАЦІЯ З РЕАБІЛІТАЦІЇ - зустріч з лікарем або фахівцем з реабілітації для розробки плану відновлення після спортивних травм.



КРІОКОНДИЦІОНУВАННЯ (КРІОТЕРАПІЯ) - використання холоду або кріоелементів під час масажу для зменшення та знеболення.

КРОСФІТ-МАСАЖ (CROSSFIT MASSAGE) - масаж, призначений для спортсменів, які займаються кросфітом, і може включати в себе спеціальні пристосування для роботи з м'язами, які часто використовуються в цьому вигляді тренувань.

КРОС-ФРИКЦІЯ (CROSS-FRICTION) - масажна техніка, при якій рухи спрямовані на перекручування м'язів для поліпшення кровообігу та покращення адгезій.

Л

ЛЕГЕНЕВИЙ МАСАЖ (PULMONARY MASSAGE) - масаж, спрямований на поліпшення роботи дихальних систем і сприяння кращому постачанню кисню м'язам.

ЛЕГКОСПОРТИВНИЙ МАСАЖ (LIGHT SPORTS MASSAGE) - масаж, який включає в себе легкі рухи для розслаблення м'язів та покращення фізичного стану.

ЛІКУВАЛЬНИЙ СПОРТИВНИЙ МАСАЖ (THERAPEUTIC SPORTS MASSAGE) - масаж, який використовується для лікування спортивних травм, подолання болю та прискорення процесу загоєння.

ЛІМФОДРЕНАЖНИЙ МАСАЖ (LYMPHATIC DRENAGE MASSAGE) - масажна техніка, спрямована на поліпшення лімфатичного кровообігу, що може допомогти відвести надлишкову рідину та токсини.

ЛІНІЙНИЙ МАСАЖ (LINEAR MASSAGE) - масаж, який використовує лінійні рухи для поліпшення кровообігу та м'язового стану.

ЛОКАЛІЗАЦІЯ БОЛЮ (PAIN LOCALIZATION) - процес ідентифікації конкретного джерела болю в м'язах або суглобах під час спортивного масажу.

ЛОКАЛІЗОВАНИЙ МАСАЖ (LOCALIZED MASSAGE) - масаж, спрямований на конкретну область тіла або м'яза, який потребує особливої уваги чи покращення.

M

МАСАЖ - це спеціальний вид фізіотерапії, який використовується для поліпшення фізичного самопочуття, розслаблення м'язів, зменшення болю і стресу.

МАСАЖ ГЛИБОКОЇ ТКАНИНИ (DEEP TISSUE MASSAGE) - масаж, який проникає в глибокі м'язові шари для посилення розслаблення та гнучкості.

МАСАЖ З ТОЧКОВИМ ТИСКОМ (TRIGGER POINT MASSAGE) - масаж, який фокусується на певних "точках тиску" у м'язах для полегшення болю та відновлення гнучкості.

МАСАЖ КУПЮРОЮ (COINING MASSAGE) - традиційний азійський метод масажу, де використовують купюри для тертя шкіри для полегшення болю та напруження.

МАСАЖ ПЕРЕД ЗМАГАННЯМИ - масаж, проведений перед спортивними змаганнями для підготовки м'язів і підвищення продуктивності.

МАСАЖ ПІСЛЯ ЗМАГАНЬ - масаж, проведений після спортивних змагань для полегшення відновлення, зменшення м'язової напруги і сприяння загоєнню травми.

МАСАЖ ПОПЕРЕЧНОГО ТЕРТЯ (CROSS-FRICTION MASSAGE) - масажна техніка, під час якої рухи спрямовані на перекручування м'язових волокон для полегшення адгезій та відновлення.

МАСАЖИСТ – це фахівець, який здійснює механічний вплив на тіло людини з метою поліпшення її самопочуття.

МАСАЖНА ТЕРАПІЯ (MASSAGE THERAPY) - загальний термін, що використовує для опису всіх видів масажу, включаючи спортивний масаж.

МАСАЖНИЙ ПРИЙОМ - це конкретна рухова техніка, яку масажист використовує під час масажу для досягнення певних цілей.

МАСАЖНИЙ СТИЛ (АБО МАСАЖНА ЛАВА) - це спеціально призначений стіл або лава, на якому виконуються масажні процедури.

МЕТОДИКА МАСАЖУ - це система та послідовність техніки та прийомів, які використовуються масажистами під час проведення масажу для досягнення певних цілей.

МІОФАСЦІАЛЬНИЙ МАСАЖ (MYOFASCIAL MASSAGE) - масаж, який спрямований на роботу з м'язовими тканинами (міо) та фасцією для полегшення болю та напруження.

МІОФАСЦІАЛЬНІ ТРИГЕРНІ ТОЧКИ - точки на м'язах або фасціях, які викликають біль і дискомфорт при натисканні.

М'ЯЗОВА ТКАНИНА - це тканина, що складається з м'язів, яка об'єднує їх в одну систему.

М'ЯЗОВИЙ РЕЛАКСАЦІЙНИЙ МАСАЖ (MUSCLE RELAXATION MASSAGE) - масаж, спрямований на поняття напруження та розслаблення м'язів після фізичних навантажень.

Н

НАВЧАЛЬНИЙ МАСАЖ (EDUCATIONAL MASSAGE) - масаж, під час якого спортсменам надається інформація про правильний спосіб догляду за своїм тілом та лікувальні травми.

НАДМІРНЕ НАВАНТАЖЕННЯ (ПЕРЕТРЕНОВАНІСТЬ) - стан, коли спортсмен виробляє більше енергії, ніж відновлює, що може призвести до втоми та травми.

НАКАТУВАННЯ - це масажний прийом, який виконується двома руками, при цьому дальня рука масажиста ліктювим краєм кисті занурюється в товщину тканин, а ближня, захопивши м'які тканини, накочує їх на дальню долоню і круговими рухами розминає їх.



НАПРУЖЕННЯ М'ЯЗІВ (MUSCLE STRAIN) - травма, коли м'язи розриваються або розтягуються понад міру, що може призвести до болю та обмеженого руху.

НАТИСНЕННЯ - прийом розминання, який виконується подушечками нігтьових фаланг, долонною і тильною поверхнями пальців, всією долонею або кулаком, шляхом переривчастих натиснень на шкіру в різному темпі : 25-60 рах на хвилину.



НЕЙРОМ'ЯЗОВИЙ МАСАЖ (NEUROMUSCULAR MASSAGE) - масаж, спрямований на вплив на нервову систему та м'язи для покращення функцій та зняття напруження.

НИРКОВИЙ МАСАЖ (RENAL MASSAGE) - масаж, спрямований на поліпшення функції нирок і виділення токсинів через них.



ОЗДОРОВЧИЙ МАСАЖ (REHABILITATIVE MASSAGE) - масаж, спрямований на відновлення та реабілітацію після травми або хірургічних втручань.

ОКСИГЕНАЦІЯ М'ЯЗІВ (MUSCLE OXYGENATION) - процес забезпечення достатньої кількості кисню для працюючих м'язів через поліпшення кровообігу та дихальної функції.

ОРГАНІЗАЦІЯ МАСАЖНОГО ЧАСУ (MASSAGE TIMING) - розподіл масажу на різні етапи підготовки до змагань, післязмагального відновлення тощо.

ОРГАНІЧНИЙ МАСАЖ (ORGANIC MASSAGE) - масаж, під час якого використовуються органічні та натуральні масла та продукти для забезпечення натурального догляду за шкірою.

ОРДИНАРНЕ РОЗМИНАННЯ - це масажний прийом, який виконується в два цикли, перший: прямими пальцями руки щільно обхоплюється м'яз поперек так, щоб між долонею і масуємою ділянкою не було просвіту; другий: не розтискаючи пальців, повернути кисть разом з м'язом у вихідне положення.

ОСНОВНІ М'ЯЗОВІ ГРУПИ (MAJOR MUSCLE GROUPS) - групи м'язів, які часто піддаються масажу в спортивній терапії, такі як квадрицепси, грудні м'язи, спинні м'язи тощо.

ОСТЕОПАТІЯ (OSTEOPATHY) - використання м'язово-скелетної системи для визначення та лікування різних проблем, включаючи болі, травми та дефекти, які можуть вплинути на спортивну продуктивність.

ОРТОПЕДИЧНИЙ МАСАЖ (ORTHOPEDIC MASSAGE) - масаж, спрямований на лікування та запобігання травмам та болю в м'язах та суглобах.

ОЦІНКА М'ЯЗОВОГО БАЛАНСУ (MUSCLE BALANCE ASSESSMENT) - Визначення рівноваги між ефективними м'язовими групами та робота над збалансованим функціонуванням.

II

ПАЛИЦЕВИЙ МАСАЖ - використання пальців або палиць для масажу певних ділянок м'язів і фасцій.

ПАСИВНІ РУХИ - це прийоми масажу, які виконують масажист або терапевт, рухаючи частини тіла клієнта без активної участі останнього.

ПЕРЕРИВЧАСТА ВІБРАЦІЯ (УДАРНА) - це масажний прийом, який являє собою серію наступних один за іншим ударів, що наносяться кінчиками напівзігнутих пальців, ребром долоні (ліктьовим краєм), долонею із зігнутими або стислими пальцями, злегка стислій в кулак кистю, тильною поверхнею пальців, при зібраній кисті в «дзьоб», а також дотичними рухами кистей (долонною частиною).

ПЕРЕСІКАННЯ - масажний прийом, який виконується ліктьовим краєм кисті, великий палець повинен бути максимально відведений в сторону.

ПЕРКУСІЯ - ритмічні удари, що виконуються долонями, кулаками або спеціальними інструментами (наприклад, каменем, молотком), з метою покращення кровообігу, зняття м'язової напруги та стимуляції нервової системи.

ПИЛЯННЯ - масажний прийом, який виконується однією або двома руками, рухи здійснюються ліктьовим краєм кисті.

ПІДБОРІДДЯ (SUBMANDIBULAR AREA) - область під підборіддям, яка може бути предметом масажу для покращення роботи шиї та жувальних м'язів.

ПІДГОТОВЧИЙ МАСАЖ (PREPARATORY MASSAGE) - масаж, який передбачається перед тренуваннями або змаганнями для підготовки м'язів та підвищення фізичної готовності.

ПІДСТАВЛЕННЯ РУК (HAND PLACEMENT) - правильне розташування руки масажиста під час проведення масажу для максимальної ефективності та зручності.

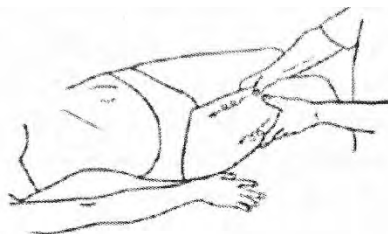
ПІДТЯГУВАЛЬНИЙ МАСАЖ (LIFTED MASSAGE) - масаж, який включає в себе підтягування і стискання тканини для полегшення напруження.

ПІСЛЯЗМАГАЛЬНИЙ МАСАЖ (POST-COMPETITION MASSAGE) - масаж, який закінчується після спортивних змагань для полегшення відновлення та зняття нервового напруження.

ПОВІЛЬНА СТРУЖКА (SLOW STROKING) - м'які та ритмічні рухи масажу, спрямовані на розслаблення м'язів та полегшення напруження.

ПОГЛАДЖУВАННЯ - ритмічні ковзні рухи, що іноді супроводжуються тиском.

ПОДВІЙНЕ ОРДИНАРНЕ РОЗМИНАННЯ - це масажний прийом, який складається з двох ординарних розминань, виконуваних по черзі то правою, то лівою рукою з поступовим пересуванням по м'язу згизу вгору.



ПОДРІБНЮВАЛЬНИЙ МАСАЖ (PETRISSAGE) - масажна техніка, під час якої використовують легкі стискання, згинання та обертання для поліпшення м'язової гнучкості.

ПОЗДОВЖНЕ ОДНОСПРЯМОВАНЕ РОЗМИНАННЯ - це масажний прийом, який виконується вздовж масуємого м'язу двома руками: масажист накладає обидві долоні на м'яз так, щоб великі пальці торкалися один одного, а інші були збоку.



ПОПЕРЕДНІЙ МАСАЖ - вид спортивного масажу, який застосовується безпосередньо перед навантаженням.

ПОПЕРЕМІННЕ ПОГЛАДЖУВАННЯ - це один із типів масажних рухів, які використовуються в масажній терапії, при якому кисті рук накладаються на м'яз, як при погладжуванні однією рукою, лише поперемінно.

ПОПЕРЕЧНЕ ВИЖИМАННЯ - масажний прийом, коли кисть встановлюється поперек масуємої ділянки долонею вниз, великий палець притиснутий до вказівного, інші з'єднані і злегка зігнуті в міжфалангових суглобах, виконується бугром великого пальця і великим пальцем, кисть рухається переднім ходом.



ПОСТУКУВАННЯ ПАЛЬЦЯМИ - це масажний прийом вібрації, який виконується постукуванням пальців напівстиснутих в кулак, звернених мізинцем вниз і злегка розслаблених, кисті



повернені всередину і знаходяться на відстані 3-5 см один від одного.

ПОТРЯХУВАННЯ - прийом вібрації, коли масуємий м'яз гранично розслаблений, рука масажиста з широко розведеними пальцями накладається на м'яз так, щоб великий палець і мізинець були робочими, а решта підведені; потряхуючих рухів досягають швидкими коливаннями кисті, яка зміщується то в бік мізинця, то в бік великого пальця (5-7 разів в секунду).



ПОХЛОПУВАННЯ - масажний прийом вібрації, який виконується шляхом нанесенням ударів тильною стороною кисті однієї або двома руками поперемінно. тоді коли кисть руки зібрана в розслаблений «дзьоб», де великий палець приведений до вказівного, а 2-й і 5-й пальці не торкаються один одного.



ПРЕ-МАСАЖНА ОЦІНКА - оцінка перед початком масажу, включаючи оцінку м'язів, фасцій, обмеження руху та інших фізичних аспектів.

ПРОФІЛАКТИЧНИЙ МАСАЖ - масаж, який допомагає для запобігання спортивних травм та покращення загального фізичного стану.

ПРЯМОЛІНІЙНЕ ПОГЛАДЖУВАННЯ - це один з основних прийомів масажу, який використовується для підготовки м'язів до інших масажних прийомів або для розслаблення клієнта.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ (PSYCHOLOGICAL INFLUENCE) - вплив спортивного масажу на психологічний стан спортсмена, включаючи поняття стресу та покращення фокусу.

ПУЛЬСОВИЙ МАСАЖ (PULSE MASSAGE) - масаж, під час якого складається ритмічні рухи, схожі на пульс, для покращення кровообігу та розслаблення.

ПУНКТИ ТИСКУ (PRESSURE POINTS) - спеціальні точки на тілі, де тиск може бути застосований для полегшення болю, зняття напруження та посилення кровообігу.

ПУНКТОВИЙ МАСАЖ - спеціальна техніка, при якій масажист стимулює певні активні точки на тілі, що допомагає зняти м'язову напругу, поліпшити кровообіг та послабити біль.

Р

РЕАБІЛІТАЦІЯ (РЕАБІЛІТАЦІЯ) - процес відновлення після травми або операції, який може включати в себе спортивний масаж для поліпшення функції тіла.

РЕГУЛЯРНИЙ МАСАЖ (MAINTENANCE MASSAGE) - масаж, який проводиться на постійній основі для підтримки фізичної підготовки та запобігання травмам.

РЕЛАКСАЦІЙНИЙ МАСАЖ (RELAXATION MASSAGE) - масажна техніка, спрямована на розслаблення м'язів і полегшення стресу після тренувань або змагань.

РЕФЛЕКСОЛОГІЯ (REFLEXOLOGY) - масажна практика, що базується на ідеї, що використовує точки на стопах і руках, які взаємодіють з іншими частинами тіла, і використовують для покращення фізичного стану спортсменів.

РОЗМИНАННЯ - перший етап спортивного масажу, включає легкі рухи для підготовки м'язів до навантаження, розширення суглобів та покращення кровообігу.

РОЗМИНАЛЬНИЙ МАСАЖ - підвид попереднього спортивного масажу, який проводиться безпосередньо перед змаганнями, з метою перерозподілу крові в організмі і поліпшенню кровопостачання працюючих м'язів, а також збільшенню притоку крові по венах до серця.

РОЗСЛАБЛЕННЯ (RELAXATION) - стан фізичного та психологічного спокою, який може бути досягнутий за допомогою різних масажних технік.

РОЗСЛАБЛЮЮЧИЙ МАСАЖ - масаж, спрямований на зняття напруги та стресу з м'язів і фасцій.

РОЗТИРАННЯ - це процес використання рухів і тиску на тіло для полегшення напруження в м'язах, покращення кровообігу та загального розслаблення.

РОЗТИРАННЯ ПАЛЬЦЯМИ - масажний прийом, який виконується за допомогою подушечок пальців або тильною стороною їх фаланг.

РОЗТИРАННЯ ГРЕБЕНЕМ КУЛАКА - масажний прийом, який виконується середньопроміксальними суглобами пальців кисті руки, стиснутої в кулак, при відведеному великому пальці спіралеподібно або колоподібно.

РОЗТИРАННЯ ГРАБЛЕПОДІБНЕ - масажний прийом, який виконується широко розставленими пальцями, при цьому подушечки пальців виконують розтираючі рухи прямолінійно, колоподібно, зигзагоподібно, спіралеподібно або штрихування.

РОЗТЯГУВАННЯ - прийом розминання, який виконується таким чином, що великі пальці рук розташовуються один проти одного на місці рубця або спайки і поперемінно розтягують рубцеву тканину.



РОЗТЯЖКА - техніка, яка може включити в себе розтягування м'язів і суглобів для поліпшення гнучкості та зменшення ризику травми.

РУБЛЕННЯ - прийом вібрації, який проводиться завжди уздовж м'язових волокон на великих м'язах, коли кисть витягнута, пальці розслаблені і розімкнуті, а удар наноситься мізинцем, а інші пальці в цей час змикаються.



РУКОПРОВІДНИЙ МАСАЖ (GUIDED MASSAGE) - масаж, під час якого спеціаліст вказує спортсменам, як правильно відновити рухи для покращення фізичної підготовки та відновлення.

РУЛОННИЙ МАСАЖ (ROLLING MASSAGE) - масажна техніка, під час якої тканинні рухи, подібні до ковзання, для розслаблення м'язів та полегшення болю.

C

СЕГМЕНТНИЙ МАСАЖ - масаж, спрямований на певні сегменти тіла, зазвичай на основі анатомічних структур.

СЕГМЕНТАЦІЯ ТІЛА (BODY SEGMENTATION) - розділення тіла на певні сегменти для більш точного масажу та розгляду окремих м'язових груп.

СЕЛЕКТИВНИЙ МАСАЖ (SELECTIVE MASSAGE) - масажна техніка, спрямована на конкретні м'язові групи або області тіла.

СЕНСОРНА ІНТЕГРАЦІЯ (SENSORY INTEGRATION) - використання масажу для покращення сприймання та інтеграції сенсорних сигналів у мозок спортсмена.

СПАННЯ (ПОЩИПУВАННЯ) - прийом розминання, виконують кінчиками (подушечками) всіх пальців, для цього тканини захоплюють, відтягують і відпускають.



СКОЛІОТИЧНИЙ МАСАЖ (SCOLIOSIS MASSAGE) - масаж, спрямований на корекцію сколіотичного хребта.

СИЛОВИЙ МАСАЖ (POWER MASSAGE) - масажна техніка, яка включає в себе використання сили та тиску для полегшення м'язової напруги.

СПА-МАСАЖ (SPA MASSAGE) - масаж, який часто виконується в спа-салоні, спрямований на розслаблення та полегшення стресу.

СПОРТИВНИЙ МАСАЖ - вид масажу, спеціально розроблений для спортсменів, що сприяє покращенню фізичної підготовки та відновленню після тренувань та змагань, а також профілактиці та лікуванню спортивних травм.

СПОРТИВНА ТРАВМА - ушкодження, які спортсмени можуть отримати під час тренувань або змагань, таких як вивих, розтягнення, розриви м'язів або злами кісток.

СПОРТИВНИЙ ТЕЙПІНГ (SPORTS TAPING) - використовується спеціальний стрічок для підтримки м'язів і суглобів під час спортивної діяльності.

СТИСНЕННЯ - прийом розминання, який виконується кистями або пальцями у вигляді ритмічних короткочасних рухів, здавлюючи і віджимаючи тканини.



СТРЕЙЧІНГ - техніка, яка використовується для розтягнення м'язів і фасцій для покращення гнучкості та процесу руху.

СТРІЧКА КІНЕЗІО (КІНЕЗІОТЕЙП) - методологія, яка включає в себе застосування спеціальної стрічки на шкірі для полегшення підтримки м'язів та суглобів.

СТРУШУВАННЯ - прийом вібрації, який проводиться на кінцівках після всіх прийомів масажу, тобто в кінці сеансу.



СТОГАННЯ - допоміжний масажний прийом, який виконується однією або двома руками, при цьому обидві кисті повинні рухатись послідовно, один за одним.

СУГЛОБОВИЙ МАСАЖ (JOINT MASSAGE) - масаж, спрямований на полегшення рухливості суглобів та зняття болю, пов'язаного з суглобами.

T

ТЕНДОН (TENDON) - сполучна тканина, що прикріплює м'язи до кісток; масаж може бути використаний для поліпшення стану сухожилів.

ТЕПЛОТЕРАПІЯ - використання тепла для полегшення м'язової напруги і збільшення кровообігу.

ТЕРАПЕВТИЧНИЙ МАСАЖ - масаж, спрямований на лікування конкретних спортивних травм або пошкоджень.

ТЕРМОМАСАЖ - комбінація масажу та теплової терапії, що використовується для покращення кровообігу, розслаблення м'язів та зменшення болю або запалення.

ТЕХНІКА ДОЛОНІ (PALM TECHNIQUE) - використання долоні для виконання масажних рухів для полегшення напруження та покращення кровообігу.

ТЕХНІКА М'ЯЗОВОГО ПЛОСКОРИЗУ (MUSCLE STRIPPING TECHNIQUE) - масажна техніка, під час якої відбувається глибокий тиск та подовжуючі рухи для розслаблення м'язів та зняття напруження.

ТИБЕТСЬКИЙ МАСАЖ (TIBETAN MASSAGE) - традиційний масажний метод, який походить із Тибету та використовує різні техніки для покращення фізичного та емоційного благополуччя.

ТКАНИННА МОБІЛІЗАЦІЯ (TISSUE MOBILIZATION) - масажна техніка, спрямована на поліпшення рухливості тканин, включаючи м'язи та фасцію.

ТРЕНУВАЛЬНИЙ МАСАЖ (TRAINING MASSAGE) - масаж, який триває під час тренувань, щоб покращити фізичну підготовку спортсмена.

ТРИВАЛІСТЬ МАСАЖУ (MASSAGE DURATION) - кількість годин, проведених на проведення масажного сеансу, яку можна варіювати залежно від потреби та цілей.

ТРИГЕРНІ ТОЧКИ (TRIGGER POINTS) - чутливі точки в м'язах або фасціях, які можуть викликати біль та напруження; їх масаж може полегшити ці симптоми.

ТРОМБОФЛЕБІТ (ТРОМБОФЛЕБІТ) - запалення вен з утворенням тромбу (згортання крові), що має вимагати обережного масажу та реабілітації.

У

УЛЬТРАЗВУКОВИЙ МАСАЖ (ULTRASOUND MASSAGE) - використання ультразвукових хвиль для нагрівання тканин, полегшення болю, розслаблення м'язів і поліпшення кровообігу. Цей вид масажу може бути використаний для лікування спортивних травм та покращення фізичної готовності спортсменів.

Ф

ФАСЦІЯ (FASCIA) - тканина, яка оточує м'язи та органи, і яка може бути предметом масажу для покращення гнучкості та функцій.

ФАСЦІЙНИЙ МАСАЖ (FASCIAL MASSAGE) - масаж, спрямований на поліпшення здоров'я та функції фасції, яка оточує м'язи та органи.

ФІБРОЗ (FIBROSIS) - утворення сполучної тканини в м'язах або тканинах, які вимагають масажу для лікування та відновлення.

ФІЗІОЛОГІЧНИЙ МАСАЖ (PHYSIOLOGICAL MASSAGE) - масаж, спрямований на відновлення нормальної функції м'язів та системи тіла після фізичної активності або травми.

ФОРТЕЦЯ М'ЯЗІВ (MUSCLE KNOT) - загущена або збільшена напруженість в м'язі, яка може бути джерелом болю і яке може бути об'єктом масажу для полегшення.

ФРИКЦІЯ - вид масажного впливу, що включає глибокі рухи тертя на м'язи або сухожилля з метою поліпшення кровообігу та розслаблення м'язів.

Х

ХОЛОДНИЙ МАСАЖ (COLD MASSAGE) - використання холодного обгортання або льоду для зменшення болю після травми або навантаження.

ХІРУРГІЧНИЙ МАСАЖ (SURGICAL MASSAGE) - масаж, який проводиться після хірургічного втручання для полегшення відновлення та зменшення болю.

ХІРУРГІЧНА ТКАНИНА (SCAR TISSUE) - згущені тканини, які безпосередньо знаходяться на місці ран або хірургічних операцій, і які можуть вимагати масажу для розслаблення та покращення гнучкості.

ХРОНІЧНИЙ БІЛЬ - тривалий біль, який може виникнути внаслідок травми або запальних станів, і який може бути полегшений масажем.

Ц

ЦЕЛЮЛІТНИЙ МАСАЖ (CELLULITE MASSAGE) - масаж, спрямований на зменшення зовнішніх ознак целюліту, полегшення затримки рідини в тканинах та покращення вигляду шкіри.

ЦЕНТРАЛІЗОВАНИЙ БІЛЬ (CENTRALIZED PAIN) - біль, який концентрується в певній точці тіла, і який може бути предметом масажу для полегшення.

ЦИКЛІЧНИЙ МАСАЖ (CYCLIC MASSAGE) - масажні рухи, які застосовуються в циклах або повторюваних шаблонах для полегшення напруження та покращення кровообігу.

ЦИРКУЛЯЦІЯ (CIRCULATION) - рух крові в тілі, який може бути покращений масажем для забезпечення кращого постачання кисню та живих речовин до м'язів.

ЦІЛЬОВИЙ МАСАЖ (TARGETED MASSAGE) - масаж, спрямований на конкретні проблемні ділянки або область тіла, де спортсмен відчуває біль або напруження.

Ч

ЧЕРГОВІСТЬ РУХІВ (ПОРЯДОК РУХІВ) - визначення компонентів і напрямків рухів масажу для оптимального впливу на тканини.

ЧЕРГОВИЙ МАСАЖ (SEQUENTIAL MASSAGE) - масаж, який виконується в певній позиції або для досягнення певних цілей, таких як полегшення болю або посилення кровообігу.

ЧЕРЕДУВАННЯ ТИСКУ (PRESSURE ALTERNATION) - масажна техніка, під час якої змінюється інтенсивність та тип тиску для досягнення певних цілей масажу.

ЧУЙНИЙ МАСАЖ (SENSORY MASSAGE) - масаж, спрямований на покращення відчуттів та зв'язку з тілом для покращення спортивних результатів.

ЧУТЛИВІСТЬ ДО БОЛЮ (PAIN SENSITIVITY) - індивідуальна реакція спортсмена на біль під час масажу, яка враховується при виконанні процедури.

Ш

ШВИДКИЙ МАСАЖ (FAST MASSAGE) - масаж, під час якого виробляються швидкі та енергетичні рухи для стимуляції м'язів та покращення кровообігу.

ШИАЦУ (SHIATSU) - форма японського масажу, яка використовує точний тиск для поліпшення енергетичного потоку в організмі та розслаблення м'язів.

ШИЙНИЙ МАСАЖ (NECK MASSAGE) - масаж, спрямований на розслаблення та покращення м'язів та шиї.

ШИНУВАННЯ (ТЕЙПІНГ) - використання спеціальних лінійних смуг або бандажів для фіксації або підтримки м'язів і суглобів під час спортивної діяльності або відновлення.

ШКІРА (SKIN) - найбільший орган тіла, який може бути предметом масажу для покращення здоров'я шкіри та кровообігу.

ШКІРНИЙ МАСАЖ (SKIN ROLLING) - масажна техніка, яка включає в себе легкі рухи шкіри для полегшення розслаблення та покращення кровообігу.

ШПОРИ (SPURS) - вирости кісток, які можуть утворитися в суглобах або на кістках та використовувати масаж для полегшення болю та дискомфорту.

ШТРИХУВАННЯ - масажний прийом, який виконується подушечками великого, вказівного та середнього пальців.

Щ

ЩИПЦЕПОДІБНЕ РОЗТИРАННЯ - масажний прийом, який виконується кінчиками великого і вказівного або великого, вказівного та середнього пальців.

Я

ЯПОНСЬКИЙ МАСАЖ (JAPANESE MASSAGE) - це масажна техніка, яка включає в себе різні методи, такі як шіатсу (акупресура), айкубадзюцу (щипці для масажу) та інші японські техніки масажу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бойчук Т.В., Гриневич Р.Й. Основи класичного масажу. Ів. Франківськ, видавець Третяк І.Я.: Друкарня ДКД, 2008. 104 с.
2. Вакуленко Л.О. Лікувальний масаж / Л.О. Вакуленко, Г.В. Прилуцька, Д.В. Вакуленко, П.П. Прилуцький. Тернопіль: ТДМУ Укрмедкнига, 2006. 468 с.
3. Голуб Л.О. Основи спортивного масажу: навч.-метод. посіб. ПНПУ імені В.Г. Короленка. Полтава: Сімон, 2020. 117 с.
4. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу: [навч. посіб.] / П. Б. Єфіменко. Харків : ОВС, 2007. 215 с.
5. Козубенко Ю. Л. Масаж : навч.-метод. посіб. / Ю. Л. Козубенко. – Переяслав-Хмельницький (Київ. обл.) : Домбровська Я. М., 2017. 101с.
6. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук, А.С. Сулима. Вінниця 2018. 124 с.
7. Мороз Л.А. Універсальна енциклопедія лікувального і оздоровчого масажу / Л.А. Мороз. Донецьк: ТОВ ВКФ БФО, 2011. 432 с.
8. Профілактично-лікувальний масаж: методичні рекомендації / О.О. Дуржинська, Л.А. Совик, Тихонов В.К. Вінниця: ОЦ ВНАУ, 2014. 153с.
9. Методи масажу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL : <https://publish.com.ua/zdorovia-i-krasa/metodi-masazhu.html>
10. Показання та протипоказання до масажу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL : <https://massage.co.ua/uk/pokazaniya-i-protivopokazaniya-k-masazhu/>

АЛФАВІТНИЙ ПОКАЖЧИК

Абдомінальний масаж - 4
Абіанга - 4
Айurvedичний масаж - 4
Акупресура - 4
Антицелюлітний масаж - 4
Ароматерапія - 4
Артритичний масаж - 4
Аутсайдерський масаж - 4
Аферзіс - 4
Аюрведичний масаж - 4

Бакалавр масажу - 5
Балійський масаж - 5
Барабанний масаж - 5
Барефут масаж - 5
Бікіні-масаж - 5
Білінгвальний масаж - 5
Бінг-цзун масаж - 5
Біоенергетичний масаж - 5
Біологічно активні точки (бат) - 5
Біологічний масаж - 6
Біновна масажна техніка - 6
Біорезонансний масаж - 6
Біотонічний масаж - 6
Боді-скраб - 6

Варіабельний тиск - 6
Варм-ап масаж - 6
Васкулярний масаж - 6
Вертебральний масаж - 6
Вертикальний масаж - 7
Венозний зворотний потік - 7
Високоінтенсивний інтервальний масаж (viiм) - 7
Вижимання в масажі - 7
Вижимання охопленням - 7
Вижимання ребром долоні - 7
Вібрація - 7
Вібраційний масаж - 7
Відновлювальний масаж - 7
Віскозний масаж - 7
Волейбольний масаж - 8

Воротарський масаж - 8
В'язкість - 8

Гартування (кріотерапія) - 8
Гематома - 8
Гераклевий масаж - 8
Геріатричний масаж - 8
Гідромасаж - 8
Гіпертонус м'язів (muscle hypertonus) - 8
Гіперемія (hyperemia) - 9
Гіпотонус м'язів (muscle hypotonus) - 9
Гладження - 9
Глибоке розтягування - 9
Глибокий масаж (deep tissue massage) - 9
Глідінг (сколювання) - 9
Голістичний масаж - 9
Гольф-масаж - 9
Гомеостаз - 9
Граблеподібне погладжування - 9
Гребенеподібне погладжування - 10

Денситерапія (денситотерапія) - 10
Детоксикаційний масаж (detox massage) - 10
Джакузі масаж (jacuzzi massage) - 10
Джендерно-чутливий масаж (gender-sensitive massage) - 10
Дитячий масаж (pediatric massage) - 10
Діапазон руху (rom) - 10
Дотична терапія (deep tissue massage) - 10
Драпірований масаж (draping) - 10
Дренажний масаж - 10

Ексфоліюючий масаж (exfoliating massage) - 11
Елементарний масаж (swedish massage) - 11
Енергетичний масаж (energy massage) - 11
Еротичний масаж (erotic massage) - 11
Ефлераж (effleurage) - 11

Єдність тіла і розуму (mind-body connection) - 11
Єдність масажу (unified massage) - 12
Жестовий масаж (gestural massage) - 12

Жироборність (fat mobilization) - 12
Жіночий спортивний масаж (women's sports massage) - 12
Жорстка масажна техніка (deep tissue technique) - 12
Журавлиний гребінець (crane's neck) - 12

Загальний масаж (general massage) - 13
Запальний процес (inflammatory process) - 13
Захворювання м'язів - 13
Зигзагоподібне комбіноване погладжування спини - 13
Зміцнення м'язово-суглобового апарату (muscle and joint strengthening) - 13
Зовнішні м'язи (surface muscles) - 13
Зональний вплив (localized pressure) - 13
Зональний масаж (zone massage) - 14
Зондування - 14

Ізометричний масаж (isometric massage) - 14
Інгібування болю (pain inhibition) - 14
Інтегративний спортивний масаж (integrative sports massage) - 14
Інтенсивний масаж (intensive massage) - 14
Інтервальний масаж (interval massage) - 14
Інтракція м'язів (muscle intracession) - 15
Інтрузивний масаж (intrusive massage) - 15
Інфільтрація м'язової тканини (muscle tissue infiltration) - 15

Йогоспортивний масаж (yoga sports massage) - 15
Йодотерапія (йодотерапія) – 15
Йоновий спортивний масаж (ion sports massage) - 15

Капілярний масаж (capillary massage) - 16
Кінезіотейпування (kinesiotaping) - 16
Кінезіотерапія (кінезіотерапія) - 16
Класичний спортивний масаж (classic sports massage) - 16
Клієнт - 16
Компетентний масажист (competent masseur) - 16
Комплексний спортивний масаж (comprehensive sports massage) - 16
Компресія - 16
Компресійний масаж (compression massage) - 17
Колоподібне розминання подушечками великих пальців поперемінно - 17
Колоподібне розминання фалангами зігнутих пальців двома руками поперемінно - 17

Консультація з реабілітації - 17
Кріокондиціонування (кріотерапія) - 17
Кросфіт-масаж (crossfit massage) - 17
Крос-фрикція (cross-friction) - 17

Легеневий масаж (pulmonary massage) - 18
Легкоспортивний масаж (light sports massage) - 18
Лікувальний спортивний масаж (therapeutic sports massage) - 18
Лімфодренажний масаж (lymphatic drenage massage) - 18
Лінійний масаж (linear massage) - 18
Локалізація болю (pain localization) - 18
Локалізований масаж (localized massage) - 18

Масаж - 19
Масаж глибокої тканини (deep tissue massage) - 19
Масаж з точковим тиском (trigger point massage) - 19
Масаж купюрою (coining massage) - 19
Масаж перед змаганнями - 19
Масаж після змагань - 19
Масаж поперечного тертя (cross-friction massage) - 19
Масажист – 19
Масажна терапія (massage therapy) - 19
Масажний прийом - 20
Масажний стіл (або масажна лава) - 20
Методика масажу - 20
Міофасціальний масаж (myofascial massage) - 20
Міофасціальні тригерні точки - 20
М'язова тканина - 20
М'язовий релаксаційний масаж (muscle relaxation massage) - 20

Навчальний масаж (educational massage) - 20
Надмірне навантаження (перетренованість) - 21
Накатування - 21
Напруження м'язів (muscle strain) - 21
Натиснення - 21
Нейром'язовий масаж (neuromuscular massage) - 21
Нирковий масаж (renal massage) - 21

Оздоровчий масаж (rehabilitative massage) - 22
Оксигенація м'язів (muscle oxygenation) - 22

Організація масажного часу (massage timing) - 22
Органічний масаж (organic massage) - 22
Ординарне розминання - 22
Основні м'язові групи (major muscle groups) - 22
Остеопатія (osteopathy) - 22
Ортопедичний масаж (orthopedic massage) - 22
Оцінка м'язового балансу (muscle balance assessment) - 23

Палицевий масаж - 23
Пасивні рухи - 23
Переривчаста вібрація (ударна) - 23
Пересікання - 23
Перкусія - 23
Пиляння - 23
Підборіддя (submandibular area) - 24
Підготовчий масаж (preparatory massage) - 24
Підставлення рук (hand placement) - 24
Підтягувальний масаж (lifted massage) - 24
Післязмагальний масаж (post-competition massage) - 24
Повільна стружка (slow stroking) - 24
Погладжування - 24
Подвійне ординарне розминання - 24
Подрібноувальний масаж (petrissage) - 24
Поздовжнє односпрямоване розминання - 25
Попередній масаж - 25
Поперемінне погладжування - 25
Поперечне вижимання - 25
Постукування пальцями - 25
Потряхування - 26
Похлопування - 26
Пре-масажна оцінка - 26
Профілактичний масаж - 26
Прямолінійне погладжування - 26
Психологічний вплив (psychological influence) - 26
Пульсовий масаж (pulse massage) - 26
Пункти тиску (pressure points) - 27
Пунктовий масаж - 27

Реабілітація (реабілітація) - 27
Регулярний масаж (maintenance massage) - 27
Релаксаційний масаж (relaxation massage) - 27
Рефлексологія (reflexology) - 27

Розминання - 27
Розминальний масаж - 28
Розслаблення (relaxation) - 28
Розслаблюючий масаж - 28
Розтирання - 28
Розтирання пальцями - 28
Розтирання гребенем кулака - 28
Розтирання граблеподібне - 28
Розтягування - 28
Розтяжка - 28
Рублення - 29
Рукопровідний масаж (guided massage) - 29
Рулонний масаж (rolling massage) - 29

Сегментний масаж - 29
Сегментація тіла (body segmentation) - 29
Селективний масаж (selective massage) - 29
Сенсорна інтеграція (sensory integration) - 29
Сіпання (пощипування) - 30
Сколіотичний масаж (scoliosis massage) - 30
Силовий масаж (power massage) - 30
Спа-масаж (spa massage) - 30
Спортивний масаж - 30
Спортивна травма - 30
Спортивний тейпінг (sports taping) - 30
Стиснення - 30
Стрейчінг - 31
Стрічка кінезіо (кінезіотейп) - 31
Струшування - 31
Стогання - 31
Суглобовий масаж (joint massage) - 31

Тендон (tendon) - 31
Теплотерапія - 31
Терапевтичний масаж - 32
Термомасаж - 32
Техніка долоні (palm technique) - 32
Техніка м'язового плоскорізу (muscle stripping technique) - 32
Тибетський масаж (tibetan massage) - 32
Тканинна мобілізація (tissue mobilization) - 32
Тренувальний масаж (training massage) - 32
Тривалість масажу (massage duration) - 32

Тригерні точки (trigger points) - 32
Тромбофлебіт (тромбофлебіт) - 32

Ультразвуковий масаж (ultrasound massage) - 33

Фасція (fascia) - 33
Фасційний масаж (fascial massage) - 33
Фіброз (fibrosis) - 33
Фізіологічний масаж (physiological massage) - 33
Фортеця м'язів (muscle knot) - 33
Фрикція - 34

Холодний масаж (cold massage) - 34
Хірургічний масаж (surgical massage) - 34
Хірургічна тканина (scar tissue) - 34
Хронічний біль - 34

Целюлітний масаж (cellulite massage) - 34
Централізований біль (centralized pain) - 34
Циклічний масаж (cyclic massage) - 35
Циркуляція (circulation) - 35
Цільовий масаж (targeted massage) - 35

Черговість рухів (порядок рухів) - 35
Черговий масаж (sequential massage) - 35
Чередування тиску (pressure alternation) - 35
Чуйний масаж (sensory massage) - 35
Чутливість до болю (pain sensitivity) - 35

Швидкий масаж (fast massage) - 36
Шиацу (shiatsu) - 36
Шийний масаж (neck massage) - 36
Шинування (тейпінг) - 36
Шкіра (skin) - 36
Шкірний масаж (skin rolling) - 36
Шпори (spurs) - 36
Штрихування - 36
Щипцеподібне розтирання - 37

Японський масаж (japanese massage) - 37



Підписано до друку 22.04.2023 р.
Формат: 60x84/16. Друк офсетний.
Гарнітура Times New Roman Друк офсетний
Ум. друк. арк. 2,2. Зам. 2123 Наклад 100 прим.