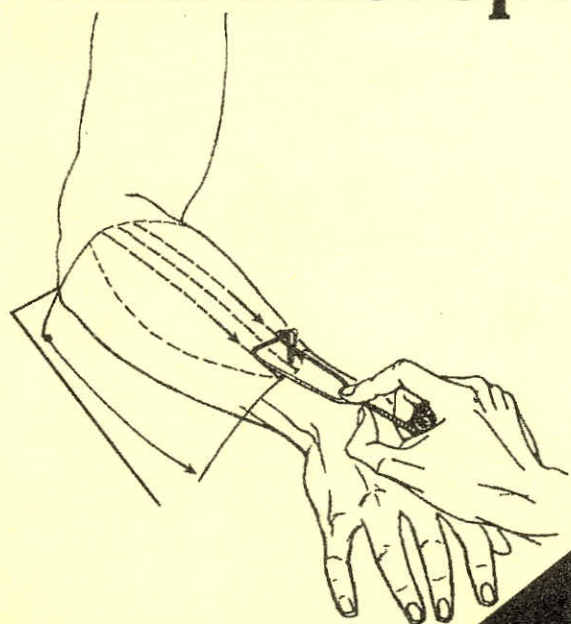


Е.В. НОВИКОВА

ЗОНДОВЫЙ МАССАЖ:

коррекция
тонкой моторики руки



Часть 2



ББК 74.3

Н 73

Новикова Е. В.

Н 73 **Зондовый массаж: коррекция тонкой моторики руки: Наглядно-практическое пособие. Часть 2.** – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2007. – 80 с. (Практическая логопедия.)

ISBN 978-5-296-00189-4

В пособии описывается оригинальная методика массажа предплечья специальными зондами. Мышцы предплечья активно работают в процессе письма.

Предлагаемые массажные упражнения способствуют восстановлению тонкой моторики и координации движений работающей руки, снятию излишнего напряжения в руке, в результате чего улучшается почерк, увеличивается скорость письма.

Подробное описание массажных упражнений сопровождается детальными рисунками.

Методика имеет патент и внесена в Международный реестр комплементарной медицины.

Пособие адресовано логопедам, педагогам, студентам дефектологических факультетов, а также родителям детей с ослабленной функцией руки.

ВВЕДЕНИЕ

Школа требует от детей не только достаточно высокого уровня восприятия, внимания, памяти, мышления, речи, но и хорошего развития тонкой моторики.

В начале обучения многие дети испытывают различные трудности «...но более 90% этих трудностей связаны с письмом»¹.

Письмо — сложный вид деятельности, сопровождающийся вовлечением в работу коры головного мозга, органов зрения и слуха, и кроме того, многих мышц тела.

Многие дети, поступающие в первый класс, не готовы к длительным статическим нагрузкам, так как у них еще не закончено окостенение запястья и фаланг пальцев, недостаточно развиты мышцы кисти руки, координация движений пальцев, предплечья и плечевой части пишущей руки.

У таких детей в процессе работы отмечаются:

- тремор (дрожание) руки, что проявляется на письме в прерывистости линий и нестабильности графических форм;
- слабость мышечного тонуса, в результате чего замедляется темп работы, ребенок быстро утомляется; при этом для письма характерны тонкие дрожащие линии, недописывание слов, предложений;
- чрезмерно напряженные, плохо контролируемые движения пальцев рук, из-за чего письмо неряшливое, появляются дополнительные линии, выход за рабочую строку;
- нарушение обособленности движений правой и левой руки, в результате — искажение почерка, быстрая утомляемость.

Перечисленные нарушения могут быть вызваны различными причинами, но для их преодоления в большинстве случаев требуется длительная систематическая работа по развитию тонкой моторики.

В настоящее время предлагаются различные упражнения, направленные на тренировку мелких мышц кисти, но о том, какую важную роль играет предплечье, какая большая нагрузка ложится на его мышцы, упоминается редко².

¹ Безруких М.М., Хохлова Т.Е. Как писать буквы. — М.: Новая школа, 1994.

² Упоминания о том, какую роль играет предплечье можно найти в работах М. М. Безруких, Т. Е. Хохловой, И. Макарова и др.

Предлагаемая методика массажа способствует укреплению мышц предплечья, отвечающих за работу пальцев рук.

Массаж мышц правого (у правшей) и левого (у левшей) предплечья восстанавливает ослабленные мышцы, улучшает координацию движений рабочей руки, помогает снять излишнее напряжение, приводящее к тремору руки. В результате возрастает темп письма и нормализуется почерк. Это, в свою очередь, поможет детям направить внимание не на техническую сторону письма, а на звукобуквенный анализ, «видение» и применение изученных орфограмм. Кроме того, у учеников появляется время для контроля выполненной работы.

Под воздействием несложных для взрослого и неумолимых для ребенка массажных упражнений будет достигнута нормализация мышечного тонуса, стимуляция тактильных ощущений и речевых зон коры головного мозга.

Методика имеет патент и внесена в Международный реестр комплементарной медицины. Надеемся, что ею заинтересуется широкий круг читателей – логопеды, педагоги, студенты дефектологических факультетов и родители детей с ослабленной функцией руки.

МЫШЦЫ ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Часто от детей можно услышать жалобу: «Устала рука». Попросите ребенка показать, где ощущается усталость, и он укажет место ниже локтя. Если положить правую руку на стол, а ладонью левой руки прижать мышцы, которые находятся ниже локтевого сгиба и пошевелить пальцами правой руки, можно почувствовать, как включились в работу мышцы предплечья при движении пальцев.

Большая часть мышц предплечья принадлежит к числу многоступенчатых. Среди них есть начинающиеся от плечевой кости и оканчивающиеся на ногтевых фалангах.

Основываясь на работе мышц предплечья, их можно группировать следующим образом:

мышцы лучевой кости;

мышцы, приводящие в движение кисть в целом;

мышцы пальцев общие;

мышцы пальцев специальные.

Часть мышц обозначена на рис. 1.



Рис. 1. Мышцы предплечья (тыльная сторона)

МЕТОДИКА МАССАЖА

Общие рекомендации

Массаж мышц предплечья укладывается в определенную схему и строится с учетом постепенного увеличения нагрузки (от более простого упражнения к более сложному).

Массаж рекомендуется делать три раза в день, используя одно-два массажных упражнения. Продолжительность массажного сеанса 30 минут. Каждое упражнение следует выполнять 30 раз. Одним разом считается один проход рук или зонда по всей зоне массажа. После выполнения пяти проходов по массажной зоне мышечной системе необходимо давать отдых.

Перед сеансом массажа ребенок должен сесть, приняв удобную позу, положить предплечье на стол (на рис. 2 см. обозначены положение руки и зона массажа). Человек выполняющий массаж садится напротив или несколько кнаружи со стороны массируемой руки.

Начинается сеанс с прогрева мышц. Для этого используется сухое тепло — солевая или электрическая грелка, теплый рис (гречка), насыпанный в льняной мешочек, нагретое махровое полотенце. Согревание делает мышцы более податливыми, помогает избежать болевых ощущений.

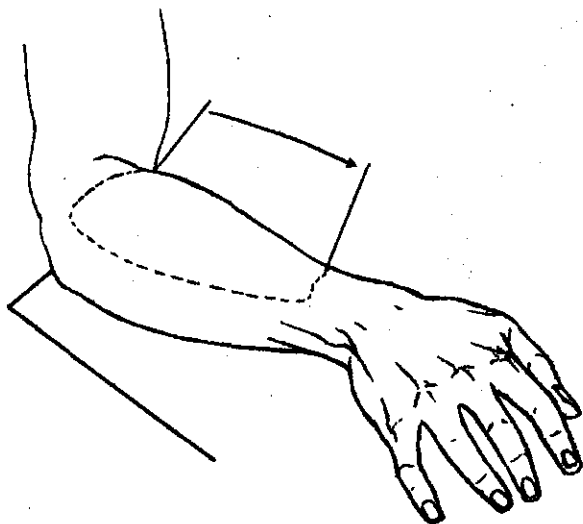
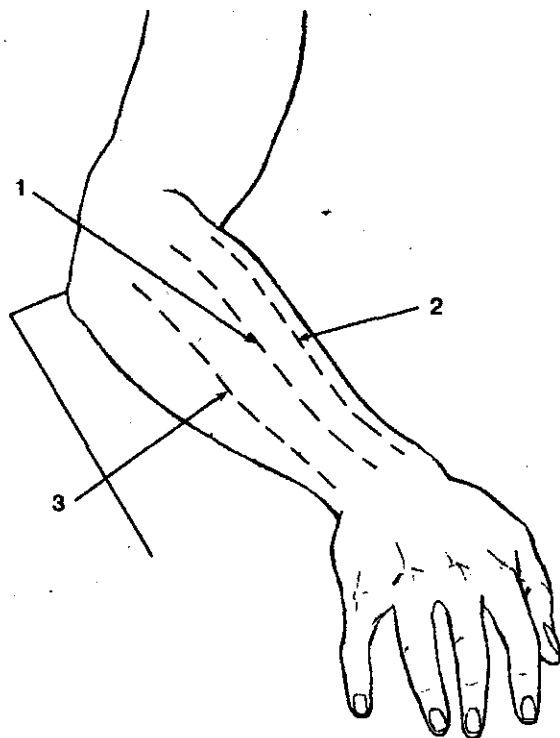


Рис. 2

Перед началом массажа внимательно рассмотрите рис. 3.



- 1 — тыльно-срединная линия предплечья;
- 2 — тыльно-лучевая линия предплечья;
- 3 — тыльно-локтевая линия предплечья.

Рис. 3

Массаж руками предваряет более интенсивные и эффективные приемы, осуществляемые с помощью специальных инструментов, созданных автором, — *массажных зондов*.

Восемь специальных зондов воздействуют на различные мышцы предплечья.

Массажные зонды

Зонд № 1 вилочковый



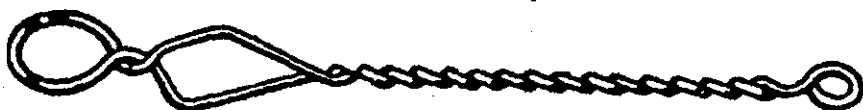
Зонд предназначен для *обкола* мышц. Условное обозначение •. Концы зонда тупые, что исключает повреждение мышц.

Обкол производится короткими, частыми, легкими движениями.

Более интенсивного воздействия можно добиться, применяя прием *обкол с прокачиванием*: поставить зонд на определенное место и покачивать его вправо, влево, назад в течение 4–6 секунд. Другой вариант: погружив зонд в мышцы, производить вращательное движение по часовой стрелке. Условное обозначение ☉. Время давления 5 секунд. Зонд не отрывать от места нажатия.

В результате обкола мышцы активно сокращаются.

Зонд № 2 восьмерочка



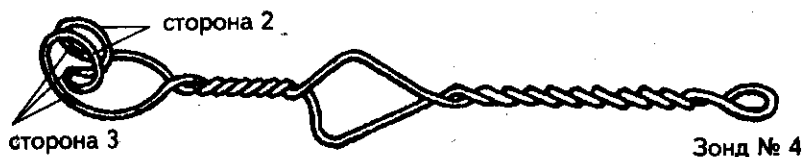
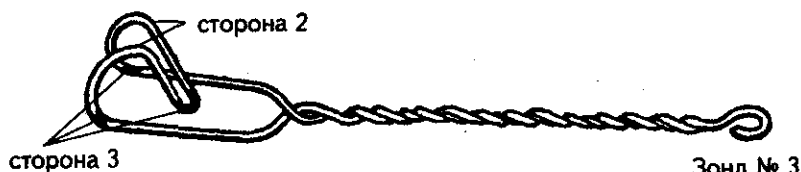
Зонд предназначен для *перетирания* мышц. Надавив петелькой на мышцы (глубокое погружение зонда), производить движения вверх и вниз 6 раз. Зонд не отрывать от места нажатия. Затем передвинуть на небольшое расстояние и массировать следующий участок. Условное обозначение ‡. Зонд утапливает мышцы, покачивая на месте и заставляя их активно работать.

Можно использовать «восьмерочку» для интенсивного *нажатия* на мышцы. Условное обозначение ☒. Время давления 5 секунд.

Зонды № 3, 4, 5 саночки большие, средние, малые

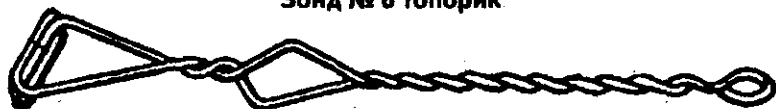
Эти зонды точно скользят по мышцам в разном направлении, заставляя их активизироваться.

Изгибы зондов выполнены так, чтобы можно было работать любой стороной. Если на одной стороне можно выделить две точки *нажима* и *скольжения* (*поглаживания*), то на другой — три. В массаже участвует и *верхняя часть* зондов, которая используется для нажатия на мышцы.



С помощью «саночек» выполняются одинаковые массажные приемы, но захват массируемого участка и интенсивность нажима у них разные. Кроме того, зондом № 5 (стороной 2) выполняются *пружинистые возвратные движения*. Условное обозначение . На одном месте делают пять движений, напоминающих поскоки мяча, с углублением в мышцы и продвижением вверх.

Зонд № 6 топорик

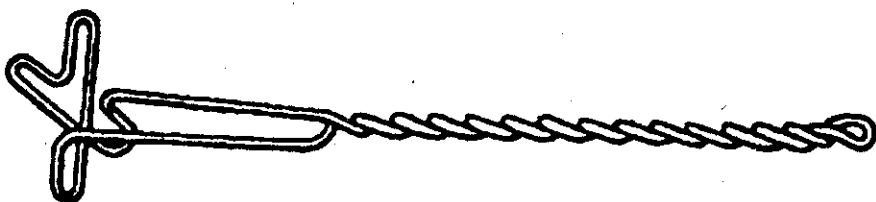


Зонд активно используется при массаже. Он охватывает большую (по сравнению с вышеописанными зондами) поверхность и интенсивно воздействует на мышечный аппарат.

Зонд предназначен для выполнения двух приемов – *нажатия* («рубка» мышц); условное обозначение ,  и *скольжения* по мышцам (имитация процесса бритья); условное обозначение .

Под влиянием нажатия нормализуется тонус мышц, повышается их сократительная способность, увеличивается подвижность. Степень нажима зависит от состояния мышц: чем ниже тонус, тем интенсивнее должно быть нажатие. Надавливающие движения частые, интервалы между ними короткие. Время давления 5 секунд. Скольжение улучшает эластичность и упругость мышц, снимает напряжение.

Зонд № 7 крестовина



Зонд используется для сжатия мышц, что вызывает их сокращение.

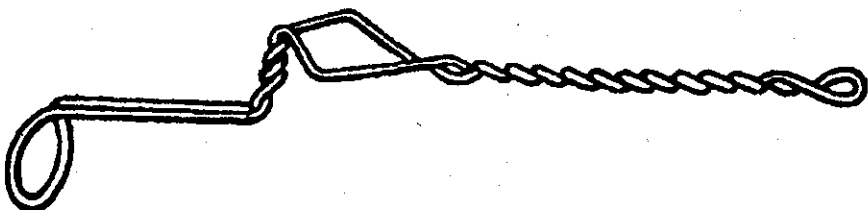
С помощью «крестовины» выполняются:

надавливающие движения (нажатия), условное обозначение , время давления 5 секунд;

пружинистые возвратные движения вперед-назад (прокачивание), условное обозначение . Сделав 5-6 движений в одной точке, передвинуть зонд на небольшое расстояние и массировать следующий участок;

надавливающие круговые движения вправо-влево (вкручивание зондов в мышцы), условное обозначение , время давления 5 секунд.

Зонд № 8 толкачик



Воздействует на различные мышцы предплечья, восстанавливая их подвижность и эластичность.

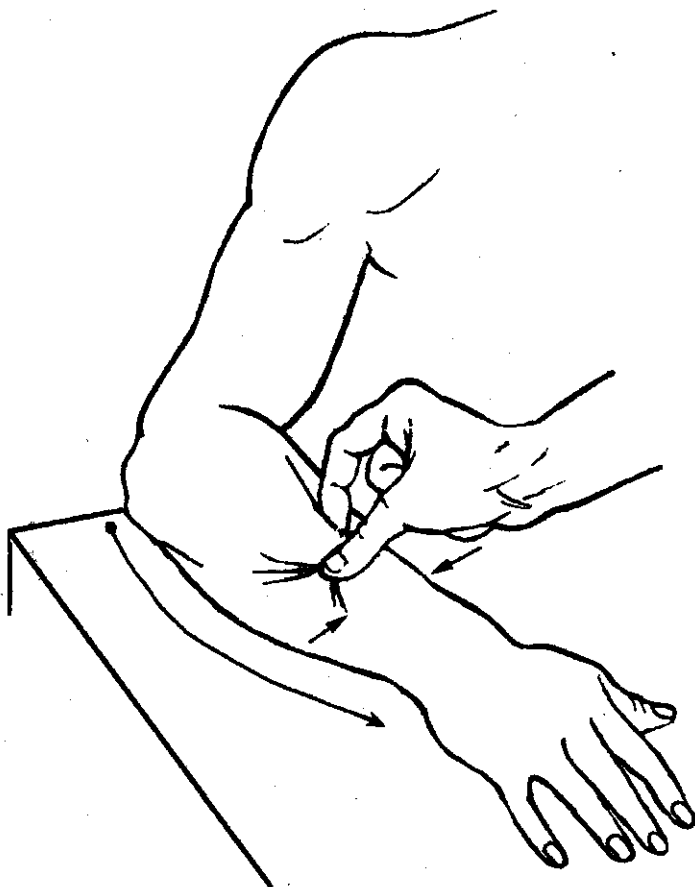
На конце зонда имеется петелька. При *нажатии* происходит активное сокращение мышц, при снятии зонда снимается напряжение, наступает фаза расслабления. Время давления 5 секунд.

Более интенсивного воздействия можно достичь, используя прием *нажатие с прокачиванием*: зонд устанавливается в определенное место и прокручивается с нажимом по часовой стрелке в течение 5 секунд (условное обозначение ). Степень нажима зависит от состояния мышц.

Массаж мышц предплечья руками

Упражнение

1



Сжать большим и указательным пальцами мышцы предплечья.

Время сжатия 5 секунд.

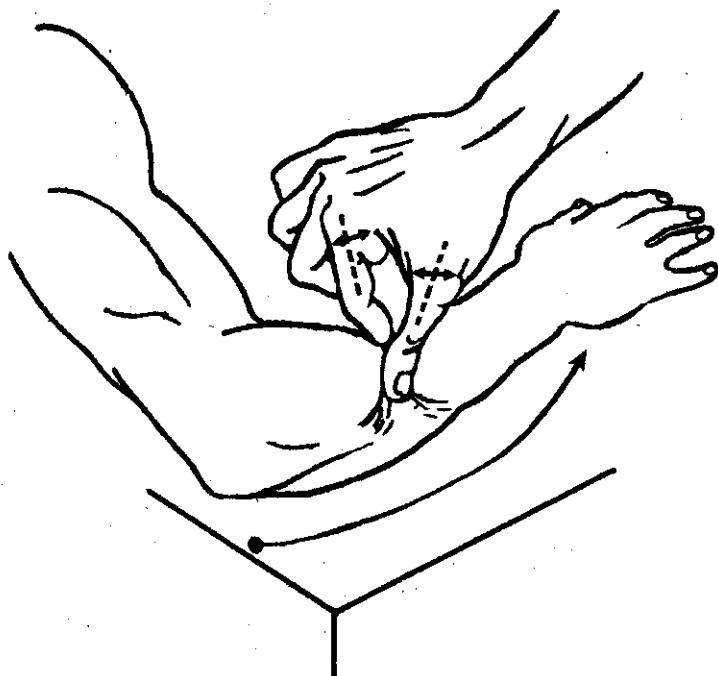
Затем передвинуть пальцы на небольшое расстояние и массировать следующий участок.

Направление массажных движений (НМД) от локтевого сгиба к кисти руки.

Примечание. Сила нажима постепенно возрастает.

Упражнение

2

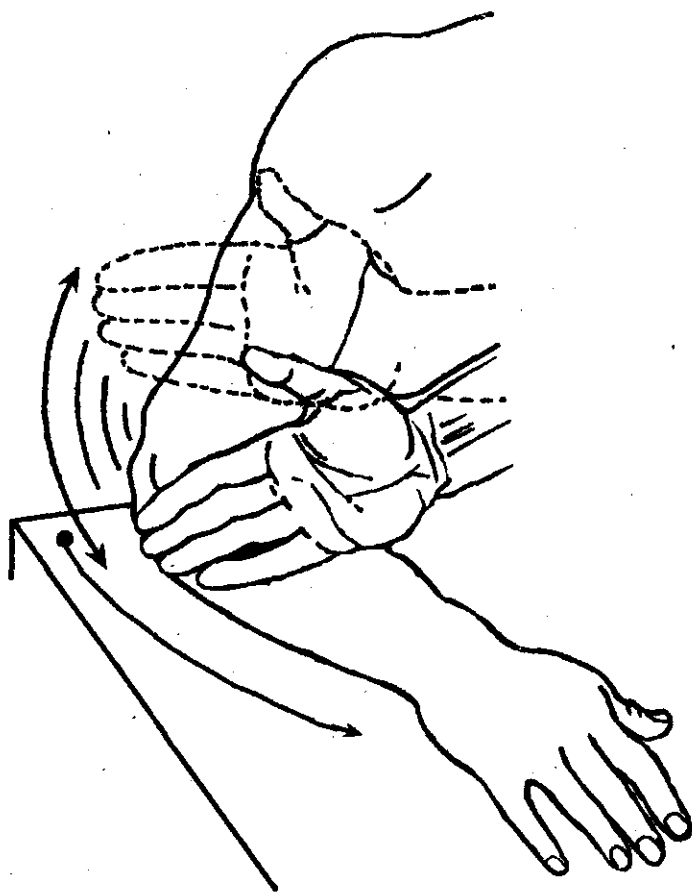


Сжать пальцами мышцы предплечья и перетирать захваченную область между большим и указательным пальцами (движения пальцев: вперед—назад). Время воздействия 5 секунд.

Затем передвинуть пальцы на небольшое расстояние и массировать следующий участок.

НМД от локтевого сгиба к кисти руки.

Примечание. Сила нажима постепенно возрастает.



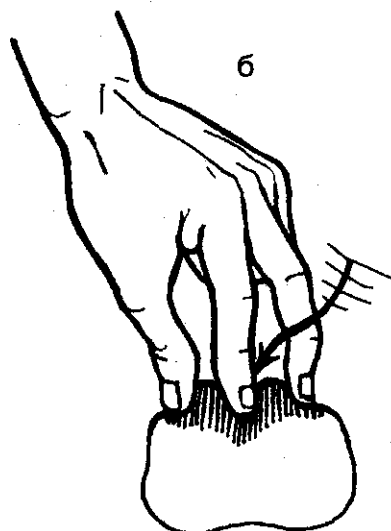
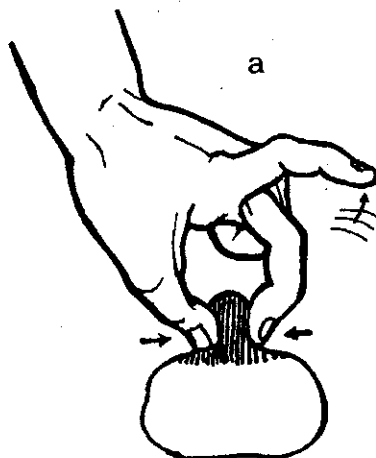
Ребрами ладони выполнять рубление мышц предплечья. Движения ладони быстрые, ритмичные, расстояние между зонами удара несколько миллиметров.

НМД от локтевого сгиба к кисти руки и обратно.

Примечание. Сила и интенсивность ударов постепенно возрастают.

Упражнение

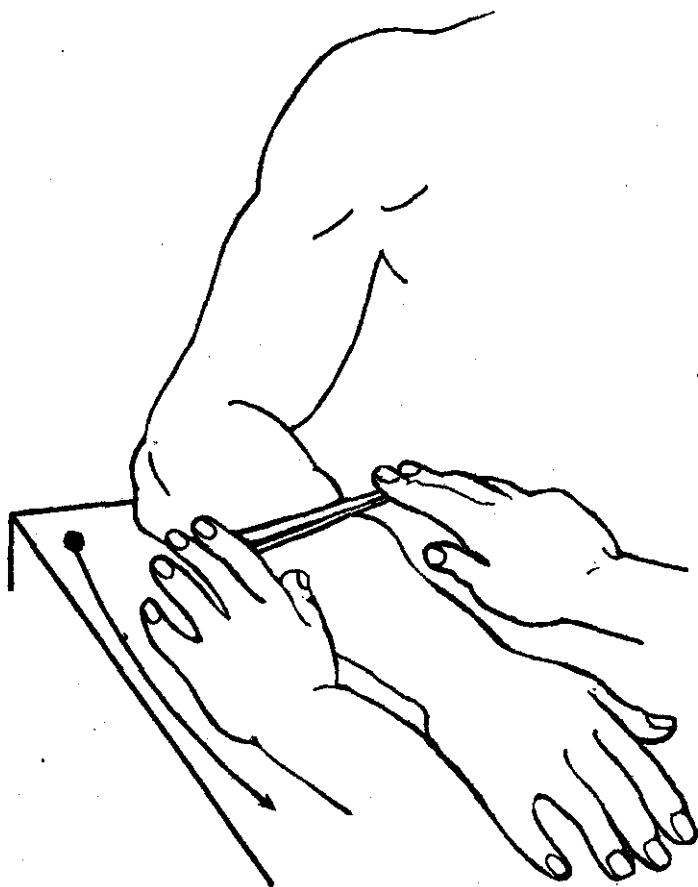
4



Сжать большим и средним пальцами мышцы предплечья (позиция а). Время сжатия 5 секунд.

Затем нажать указательным пальцем на мышцы. В момент нажатия передвинуть большой и средний пальцы вперед, на следующий массажный участок (позиция б).

НМД от локтевого сгиба к кисти руки.



Катать круглый карандаш по зоне массажа, установив его поперек мышечных волокон предплечья.

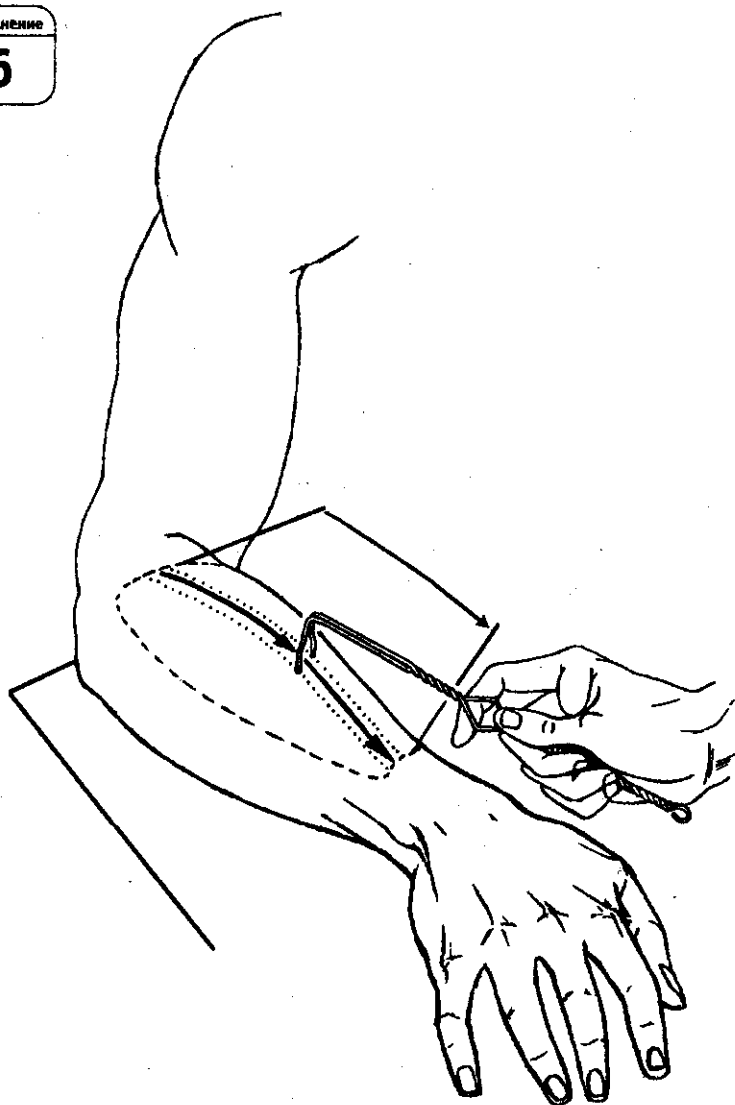
НМД от локтевого сгиба к кисти руки.

П р и м е ч а н и е. Сила нажима на карандаш (и соответственно на мышцы предплечья) постепенно возрастает.

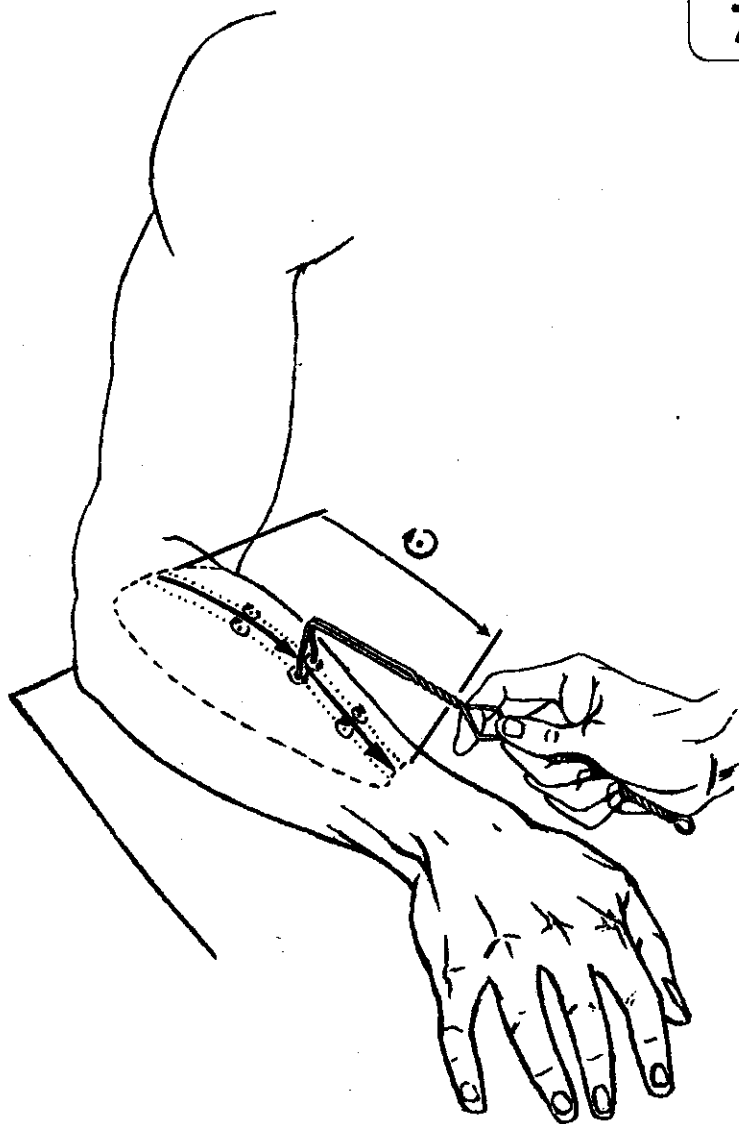
Массаж мышц предплечья зондами

Упражнение

6



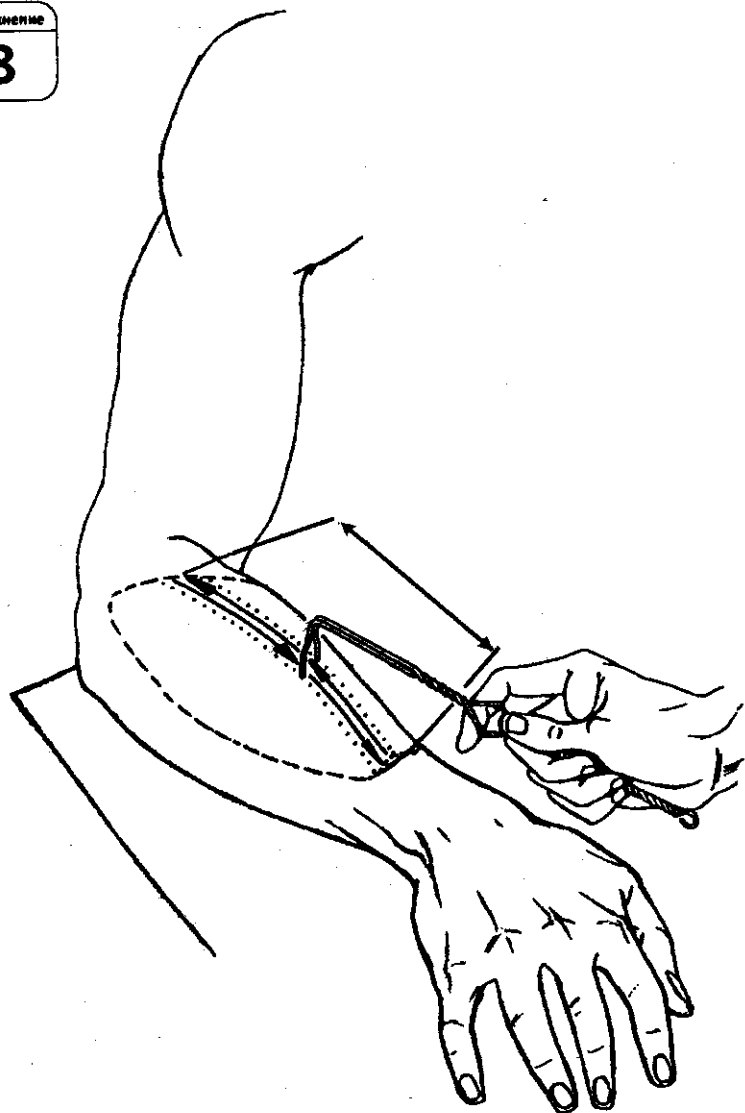
Зонд № 1. Обкол тыльно-срединной линии предплечья.
НМД от локтевого сгиба к кисти руки, продольное, прямолинейное.



Зонд № 1. Обкол с прокачиванием тыльно-срединной линии предплечья. НМД от локтевого сгиба к кисти руки, продольное, прямолинейное.

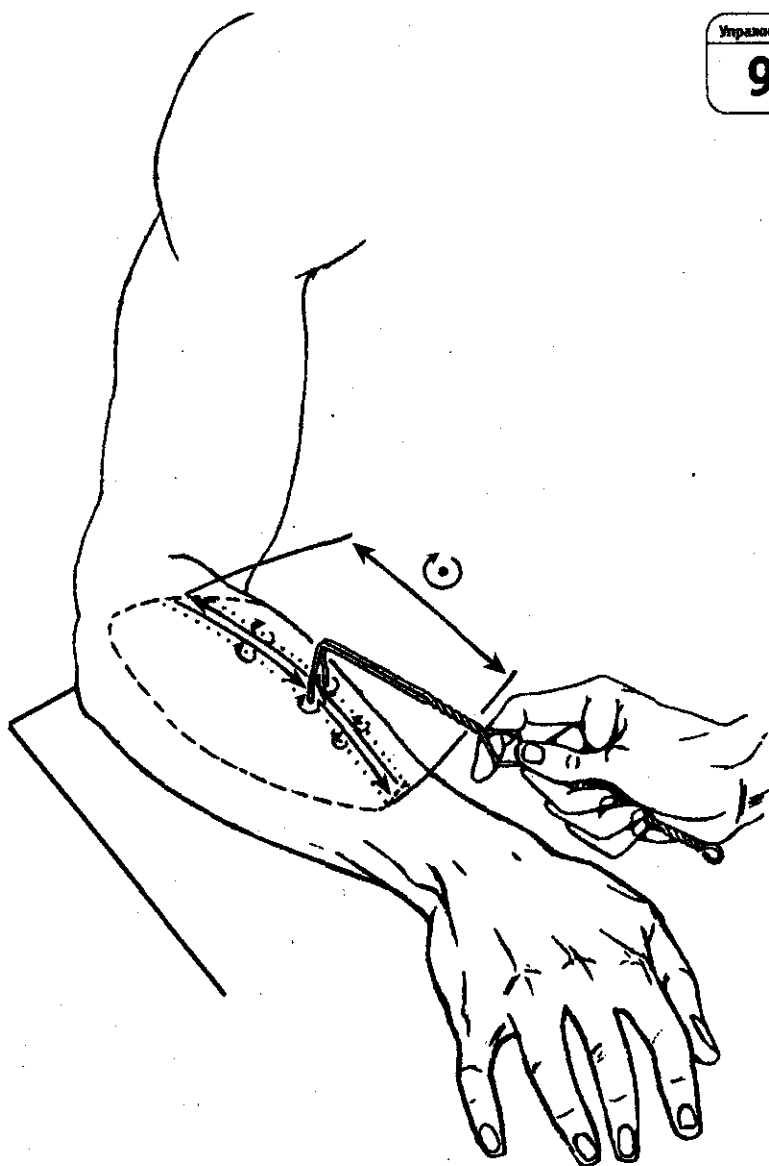
Упражнение

8



Зонд № 1. Обкол тыльно-срединной линии предплечья.

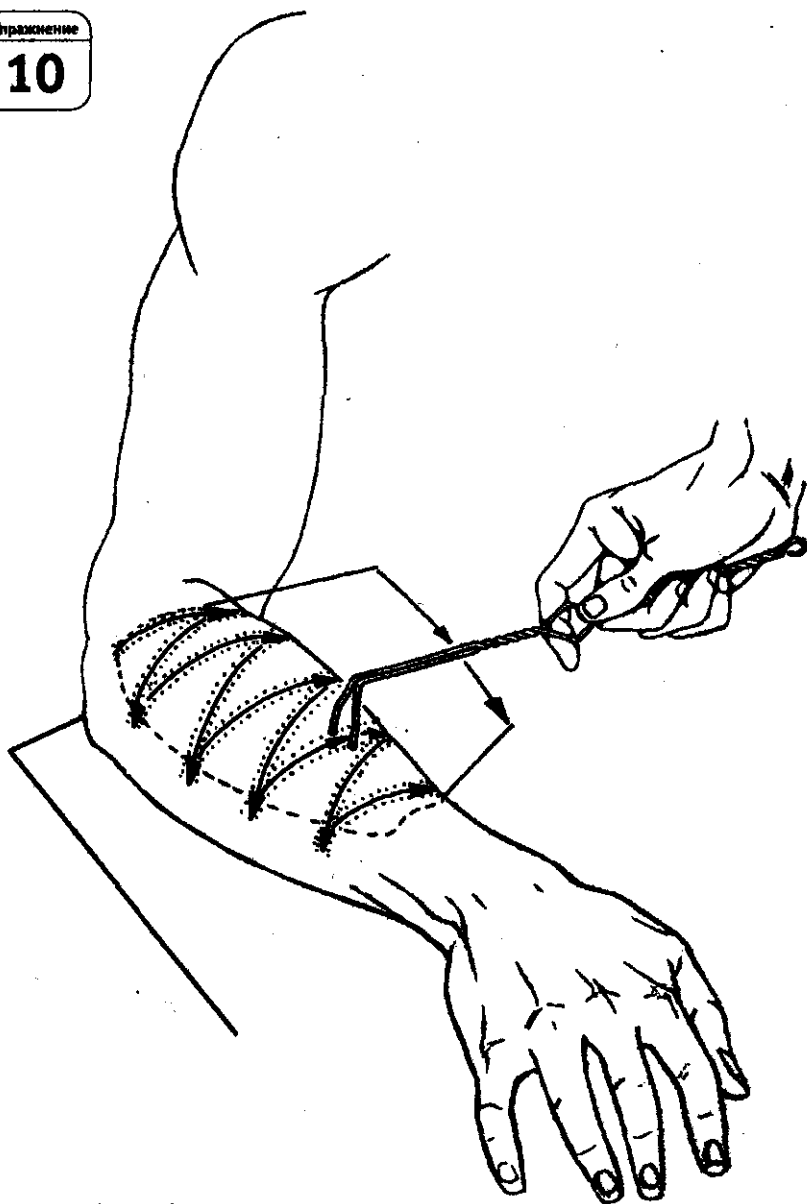
НМД от локтевого сгиба к кисти руки и обратно, продольное, прямолинейное.



Зонд № 1. Обкол с прокачиванием тыльно-срединной линии предплечья. НМД от локтевого сгиба к кисти руки и обратно, продольное, прямолинейное.

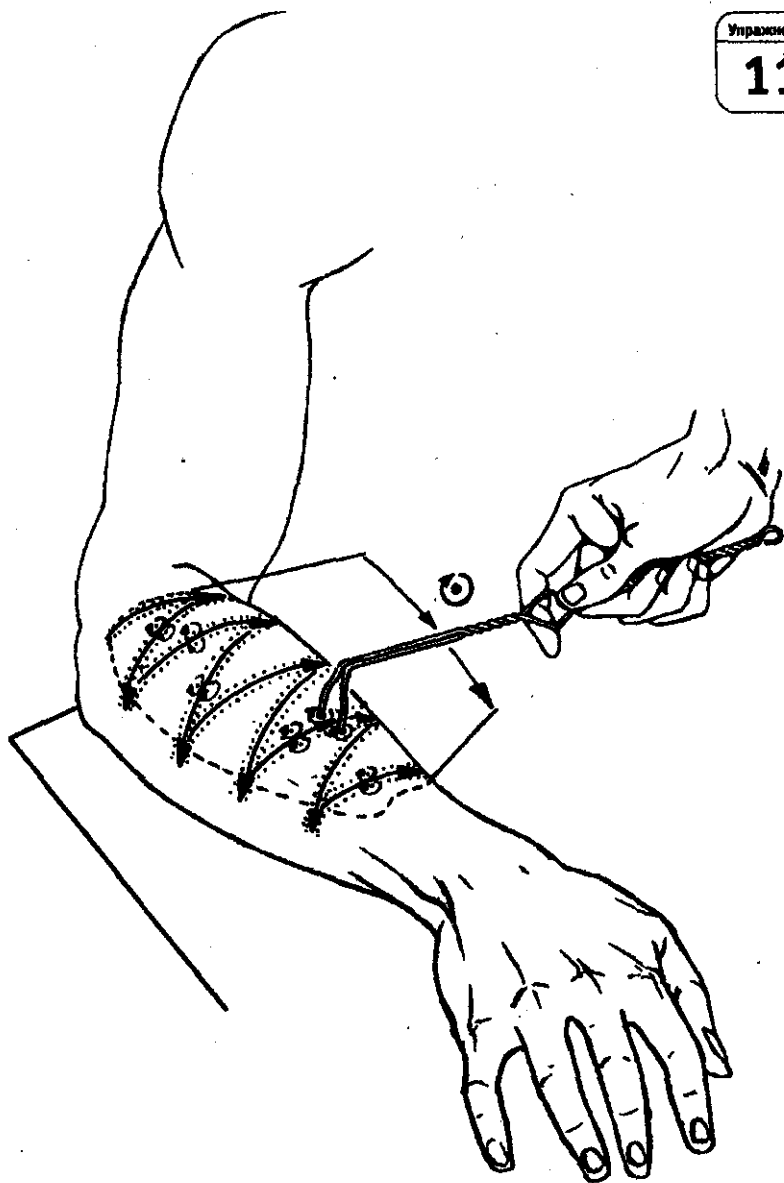
Упражнение

10



Зонд № 1. Обкол мышц предплечья.

НМД от локтевого сгиба к кисти руки, поперечное, зигзагообразное.

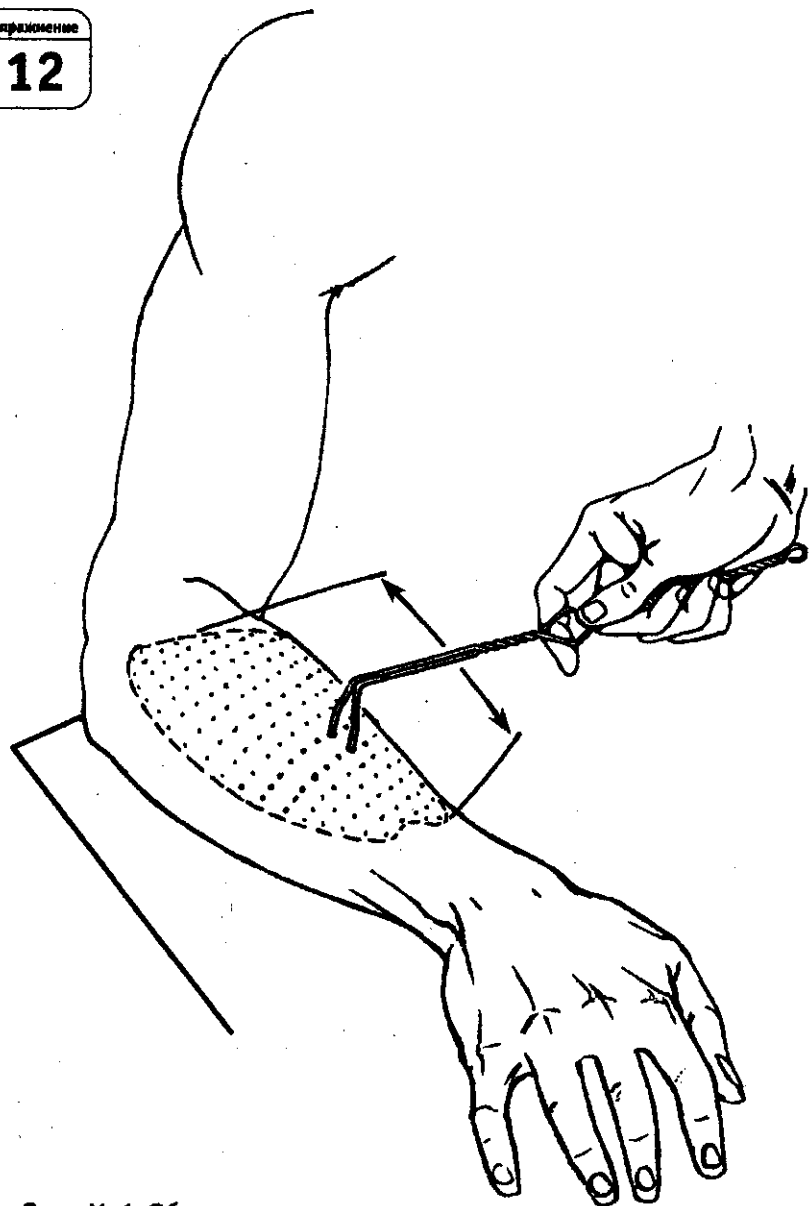


Зонд № 1. Обкол с прокачиванием мышц предплечья.

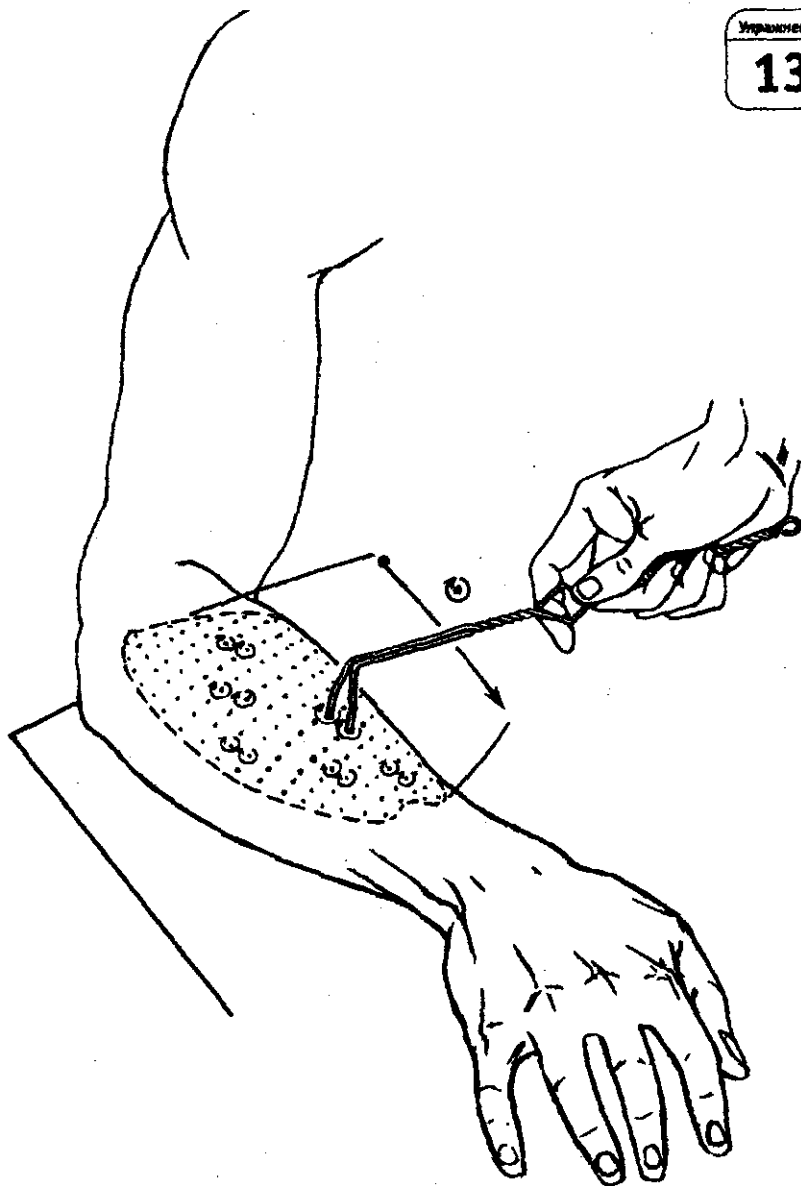
НМД от локтевого сгиба к кисти руки, поперечное, зигзагообразное.

Упражнение

12



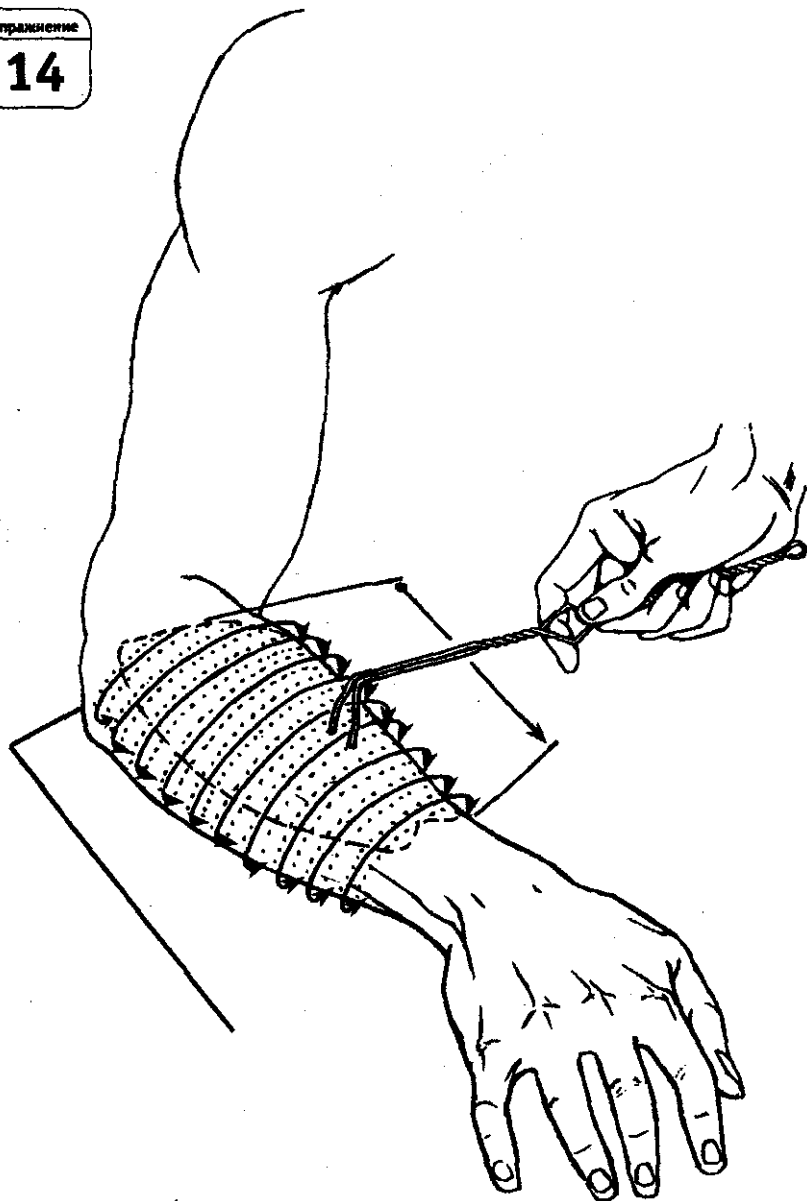
Зонд № 1. Обкол мышц предплечья.
НМД произвольное.



Зонд № 1. Обкол с прокачиванием мышц предплечья.
НМД произвольное.

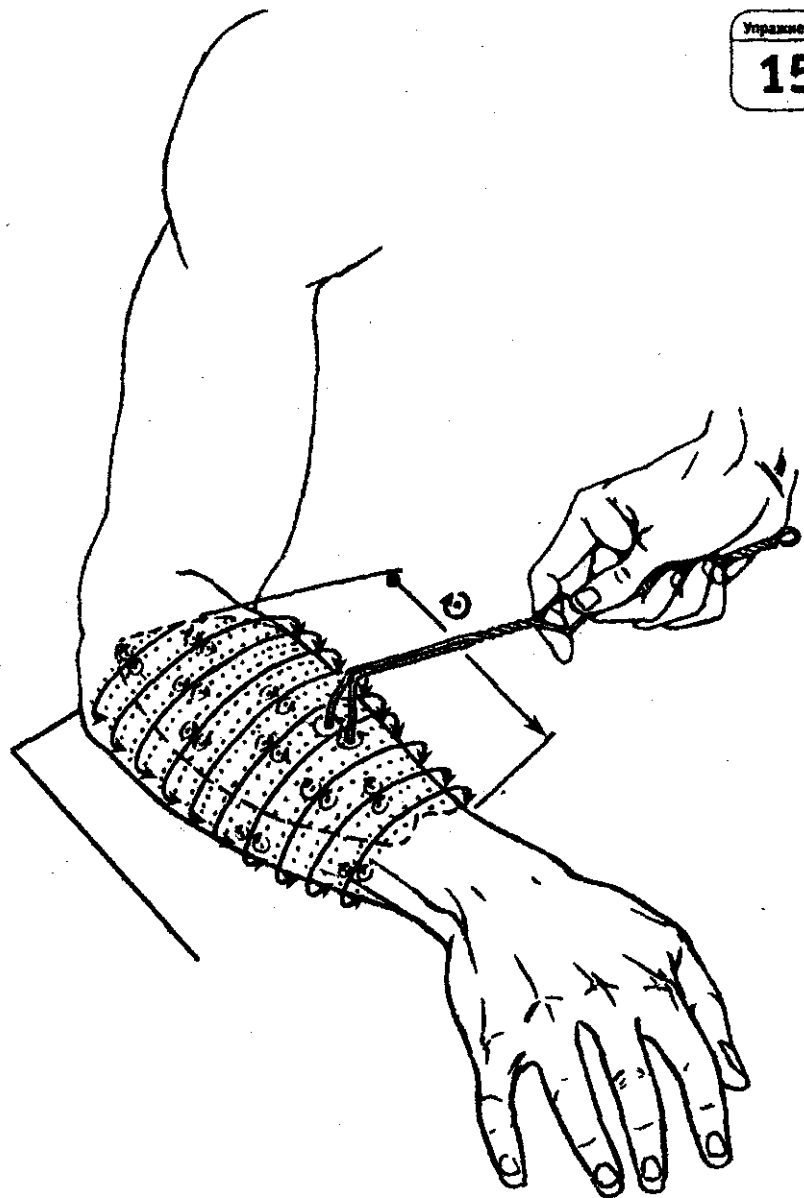
Упражнение

14



Зонд № 1. Обкол мышц предплечья.

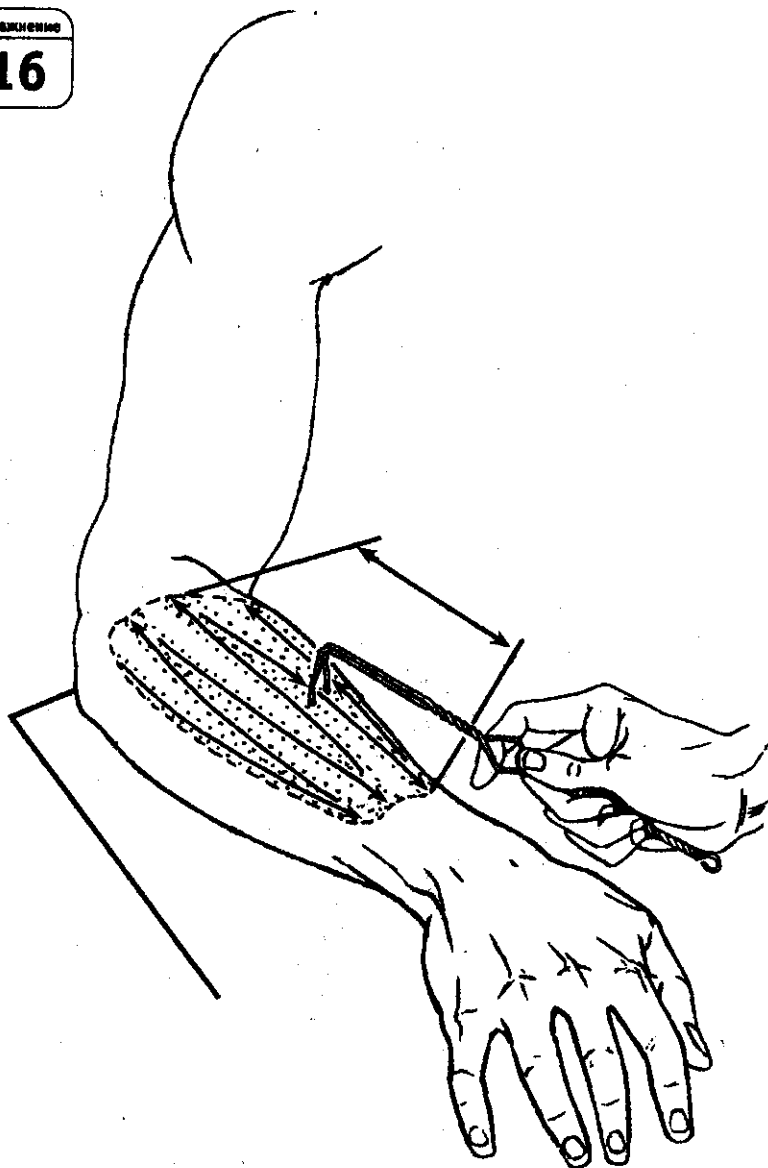
НМД от локтевого сгиба к кисти руки, поперечное, прямолинейное.



Зонд № 1. Обкол с прокачиванием мышц предплечья.
НМД от локтевого сгиба к кисти руки, поперечное, прямолнейное.

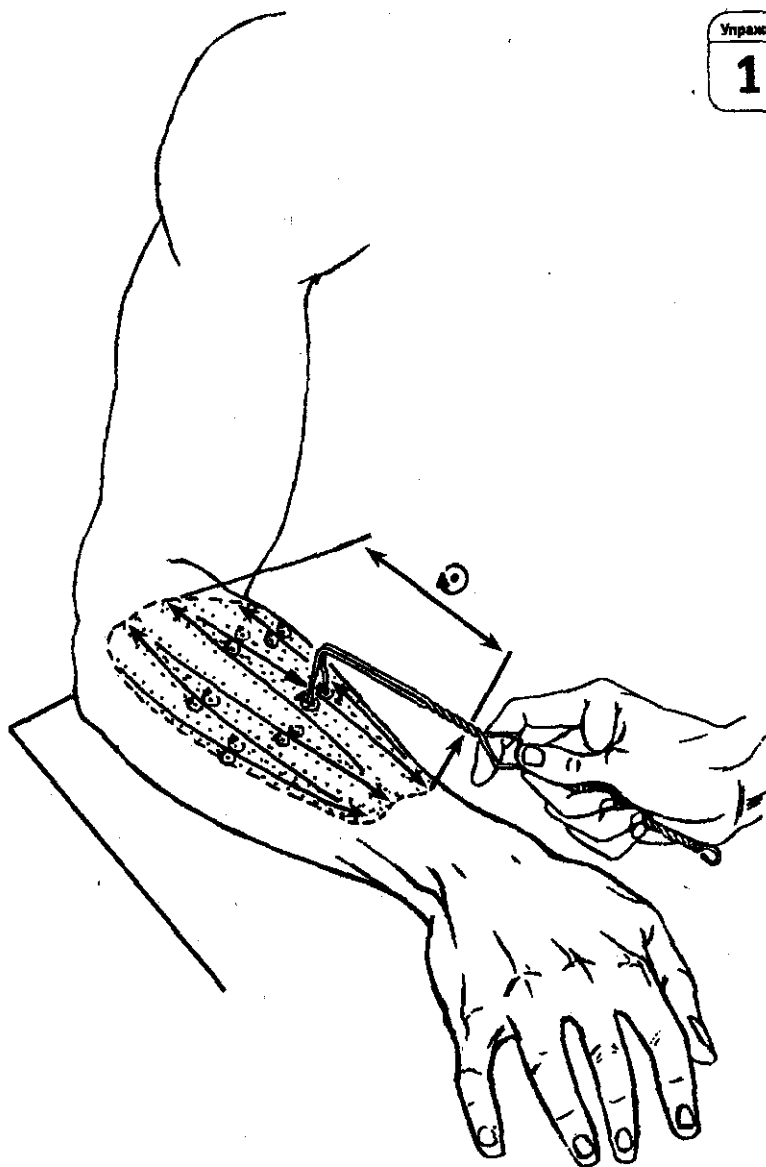
Упражнение

16



Зонд № 1. Обкол мышц предплечья.

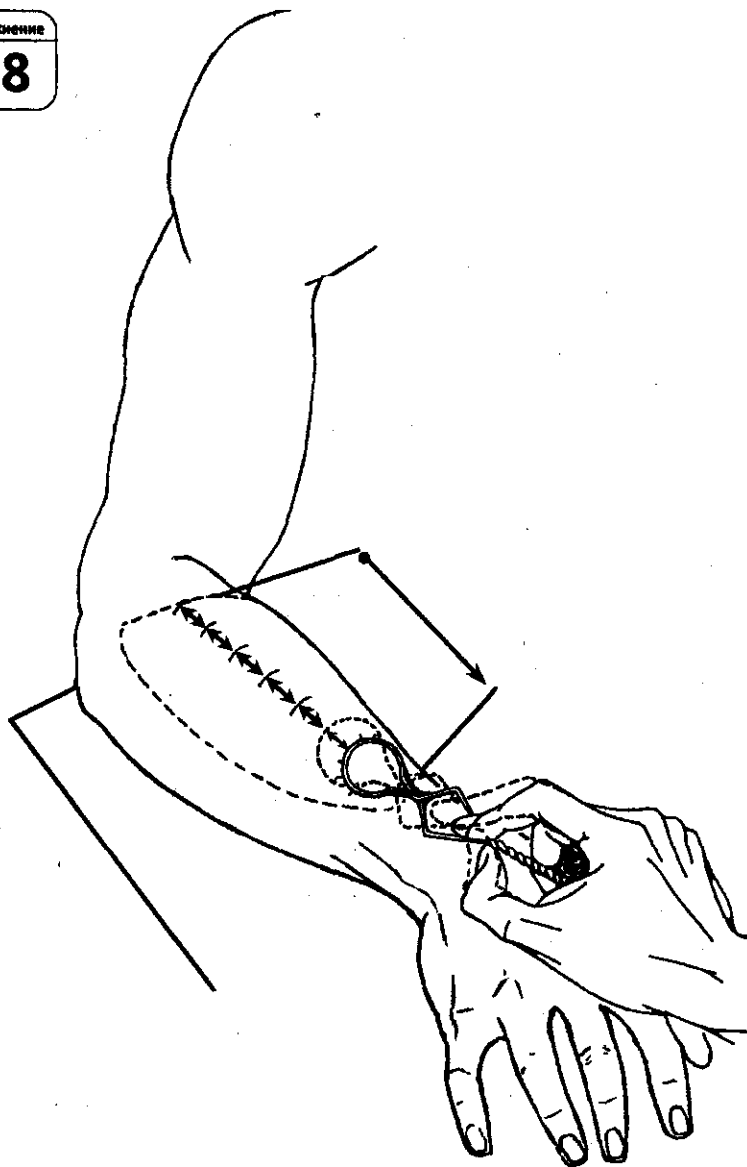
НМД от локтевого сгиба к кисти руки и обратно, продольное, зигзагообразное.



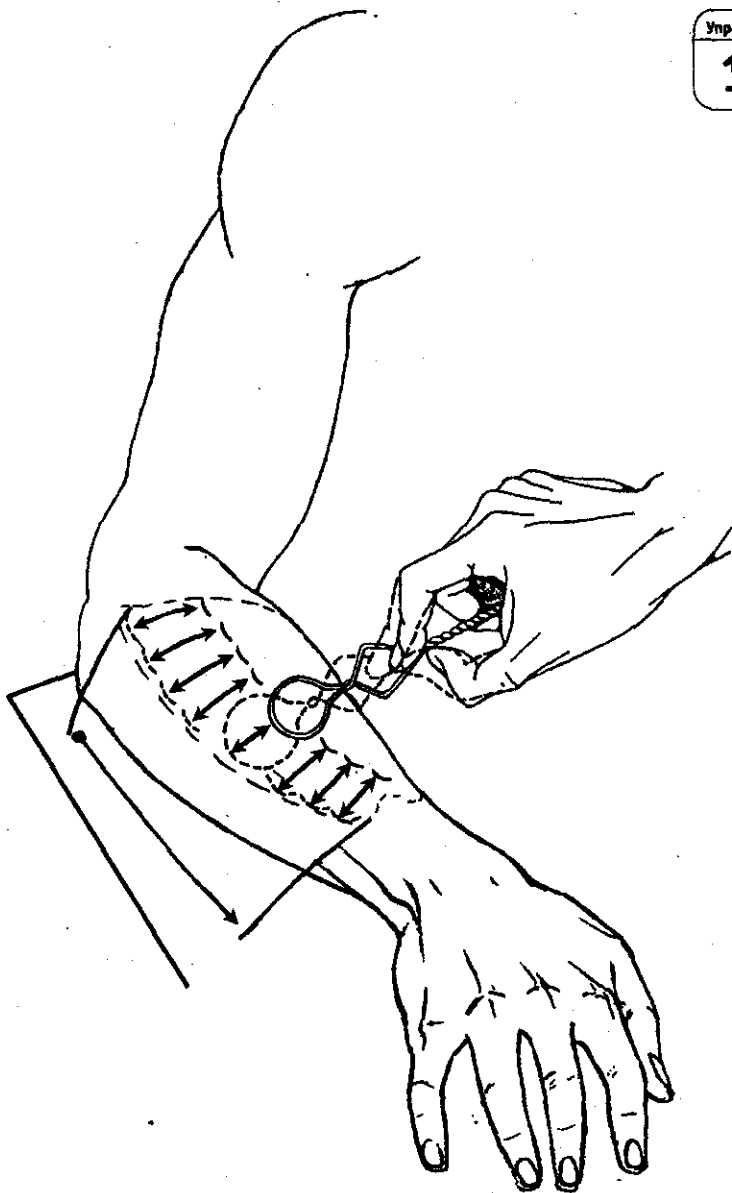
Зонд № 1. Обкол с прокачиванием мышц предплечья.
НМД от локтевого сгиба к кисти руки и обратно, продольное, зигзагообразное.

Упражнение

18



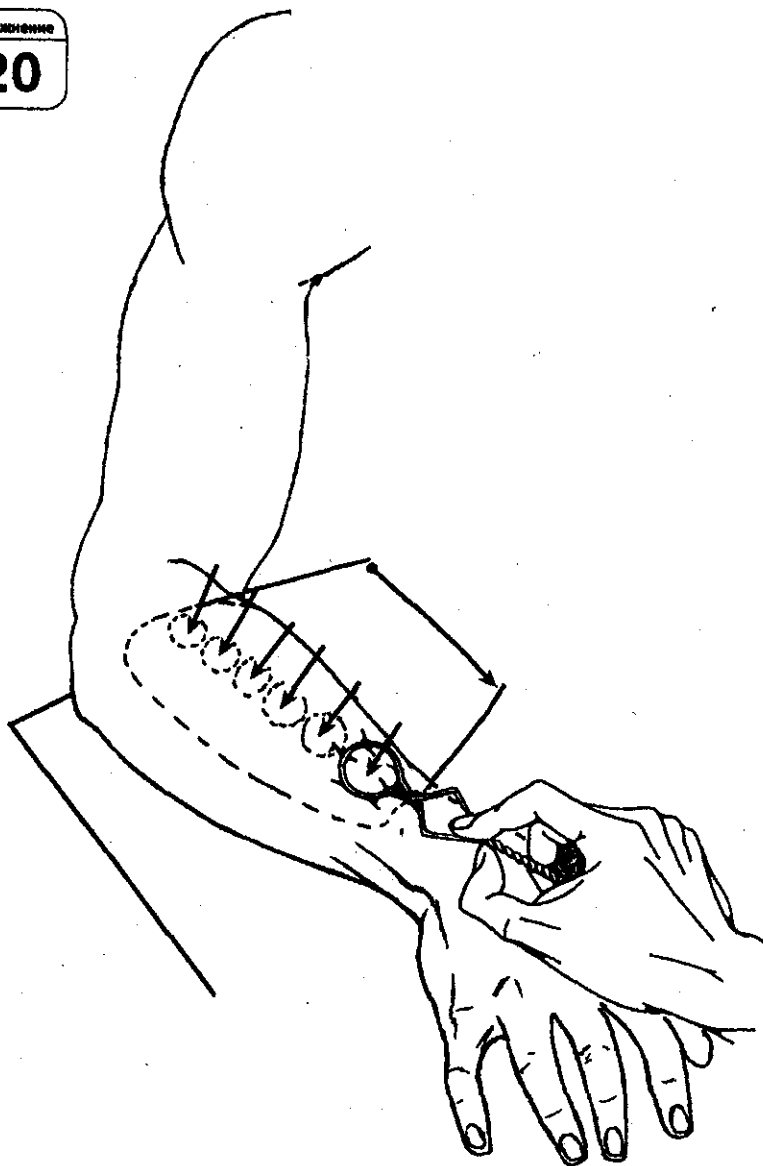
Зонд № 2. Перетирание тыльно-срединной линии предплечья.
НМД от локтевого сгиба к кисти руки, продольное, прямолинейное.



Зонд № 2. Перетирание тыльно-срединной линии предплечья.
НМД от локтевого сгиба к кисти руки, поперечное, прямолинейное.

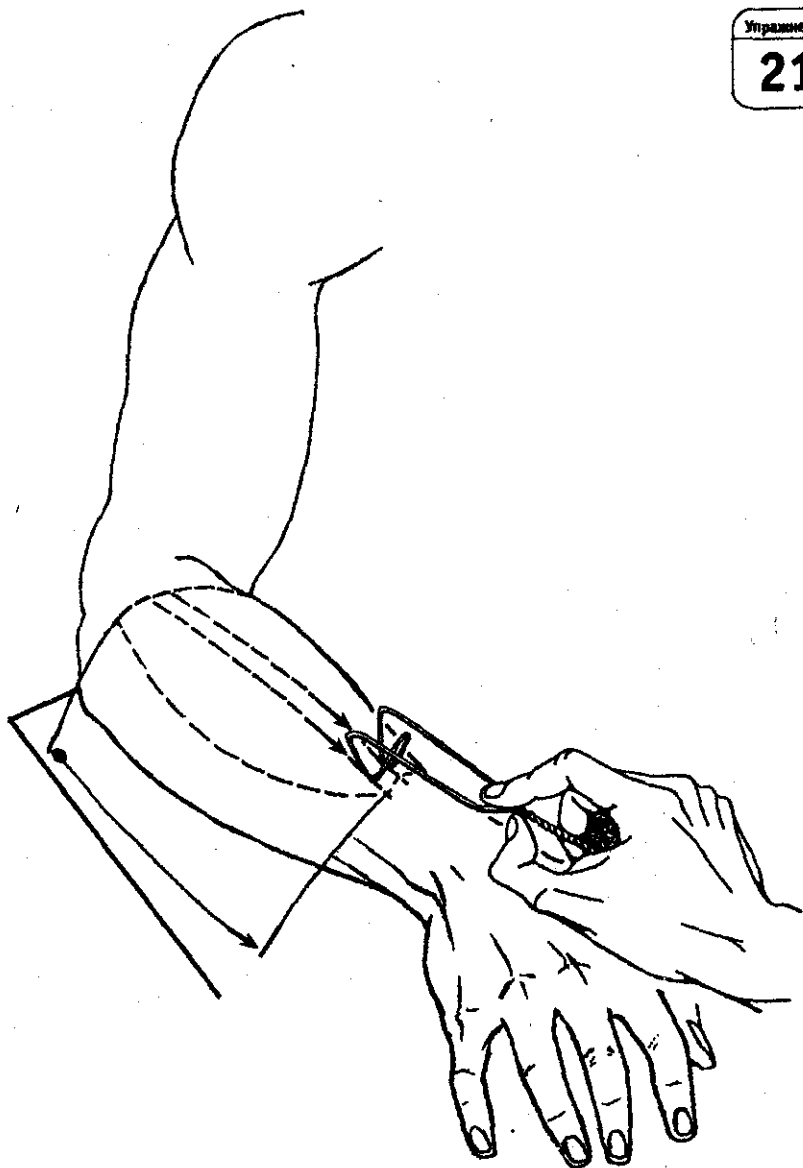
Упражнение

20



Зонд № 2. Интенсивные нажатия (глубокое введение зонда) на тыльно-срединную линию предплечья.

НМД от локтевого сгиба к кисти руки, продольное, прямолинейное.

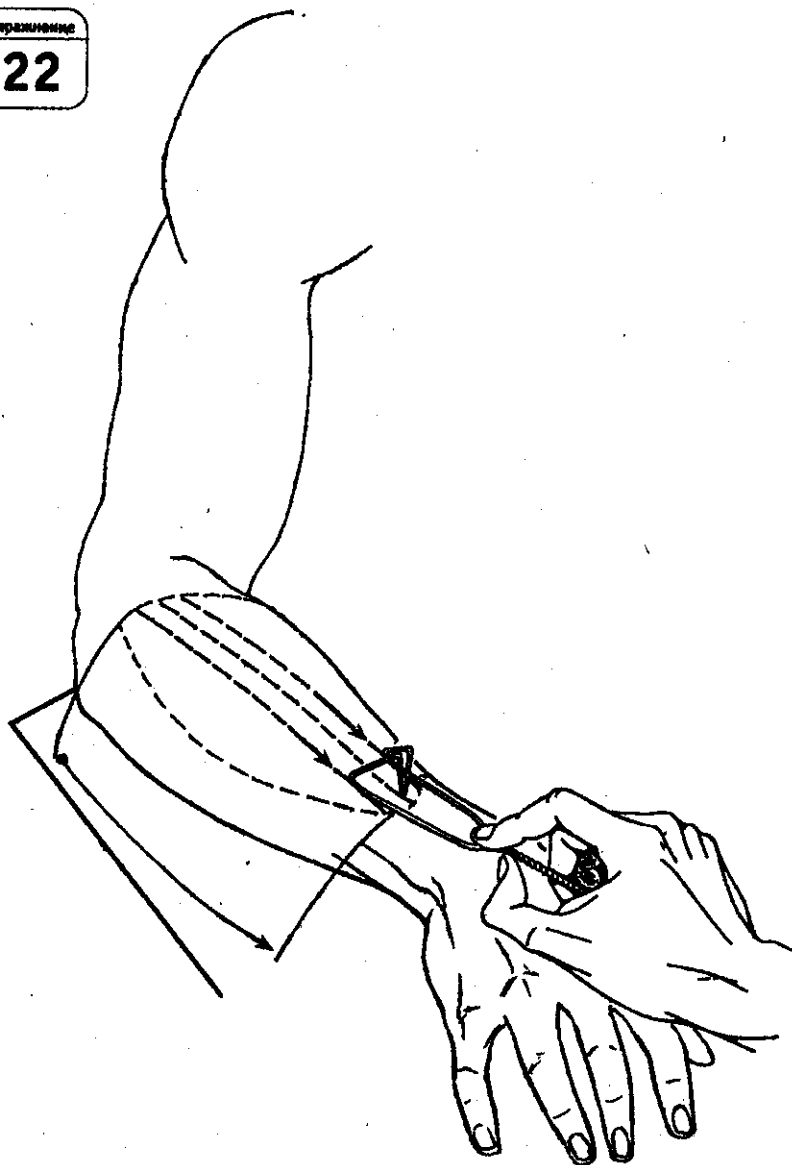


Зонд № 3 (сторона 2). Глубокое поглаживание тыльно-срединной линии предплечья.

НМД от локтевого сгиба к кисти руки, продольное, прямолинейное.

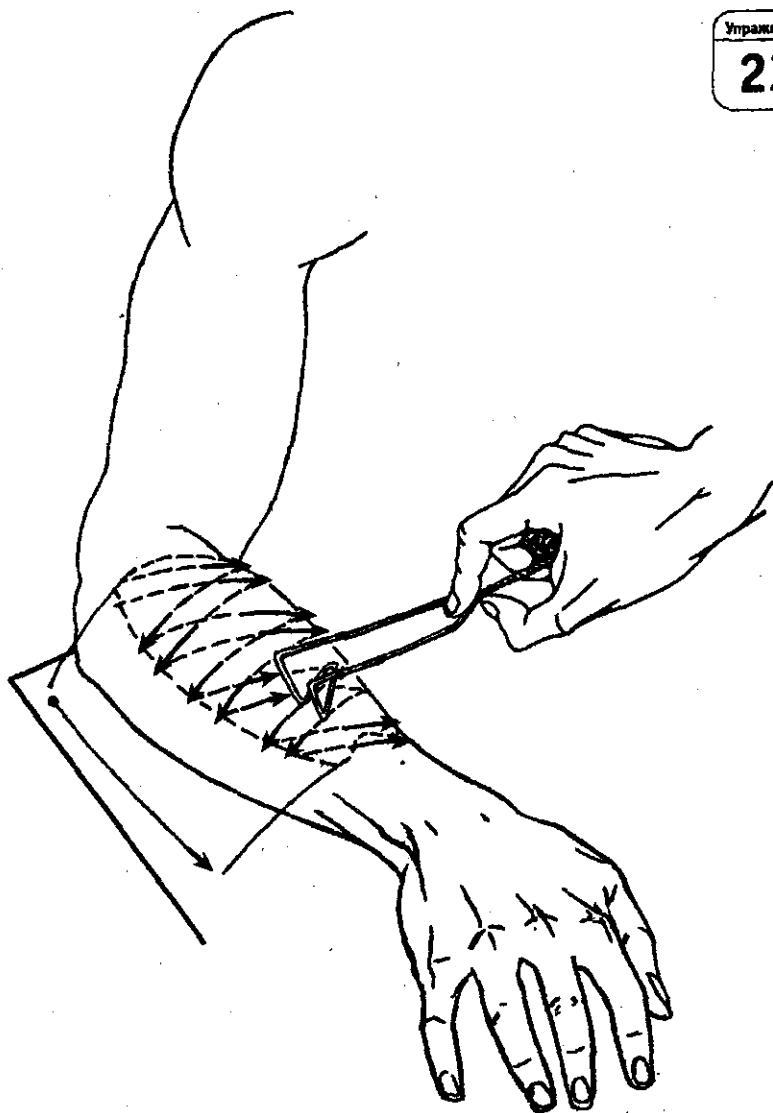
Упражнение

22



Зонд № 3 (сторона 3). Глубокое поглаживание тыльно-срединной линии предплечья.

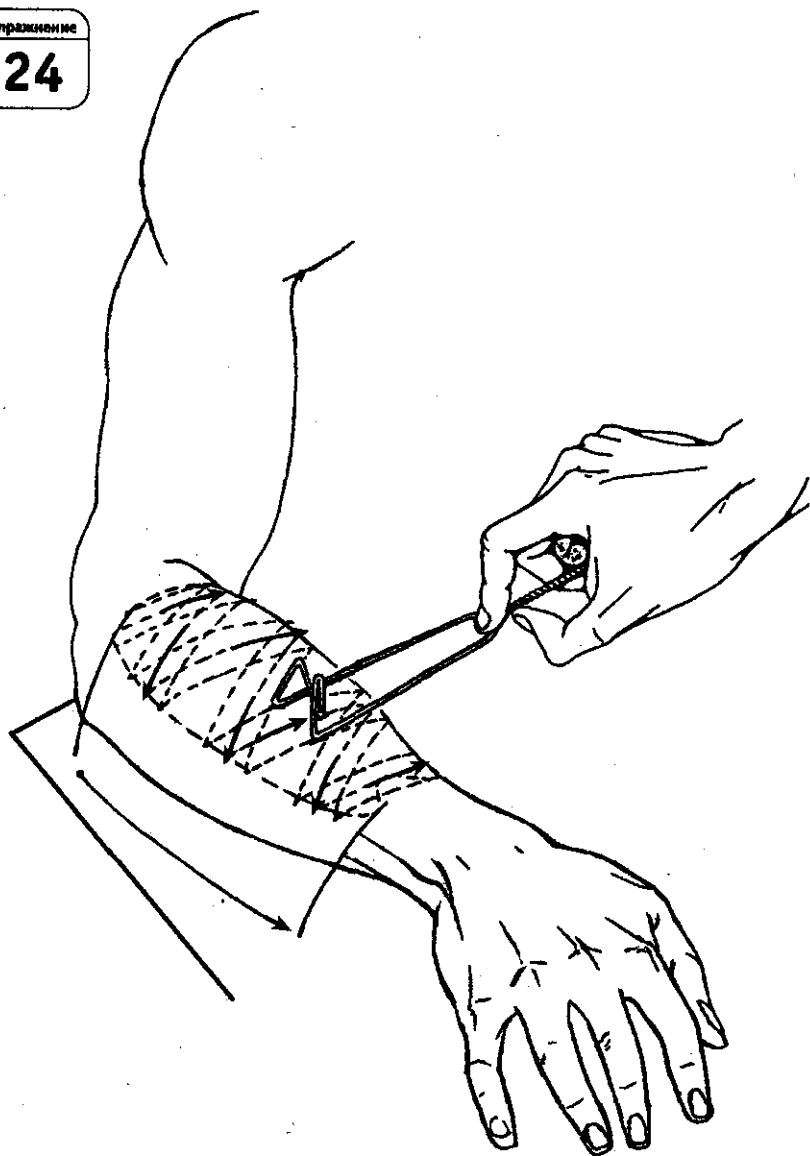
НМД от локтевого сгиба к кисти руки, продольное, прямолинейное.



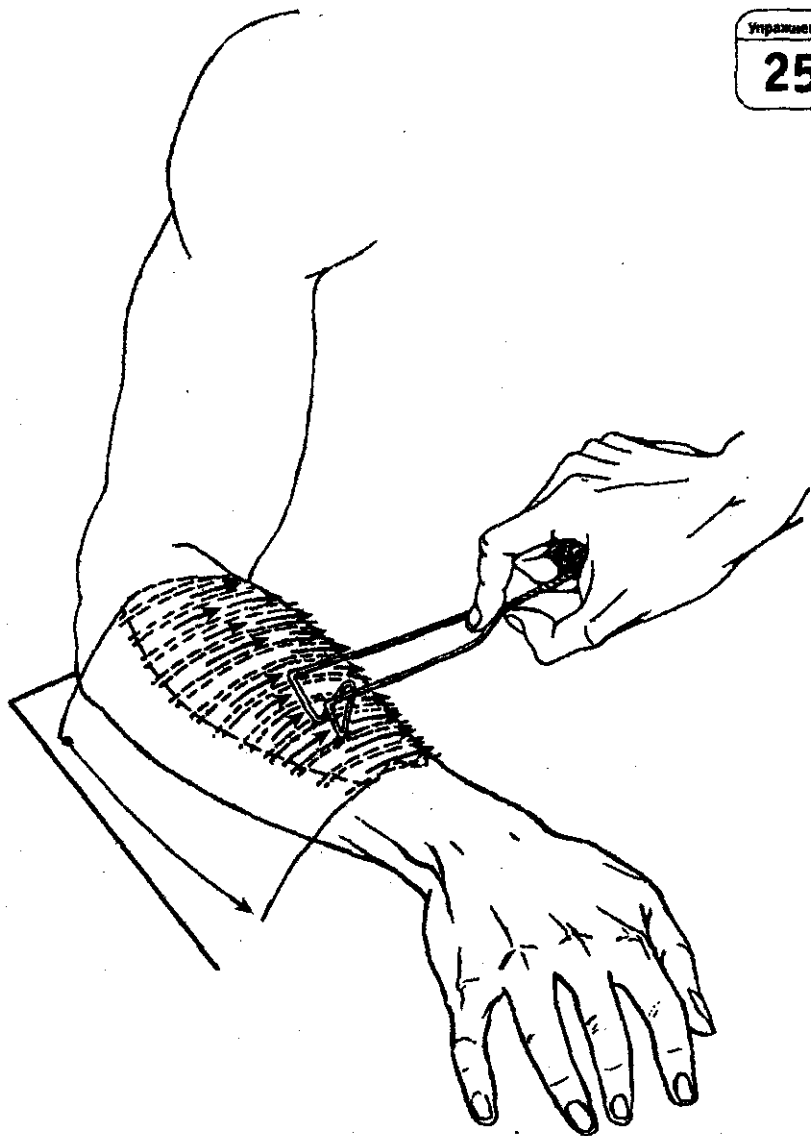
Зонд № 3 (сторона 2). Глубокое поглаживание мышц предплечья.
НМД от локтевого сгиба к кисти руки, поперечное, зигзагообразное.

Упражнение

24



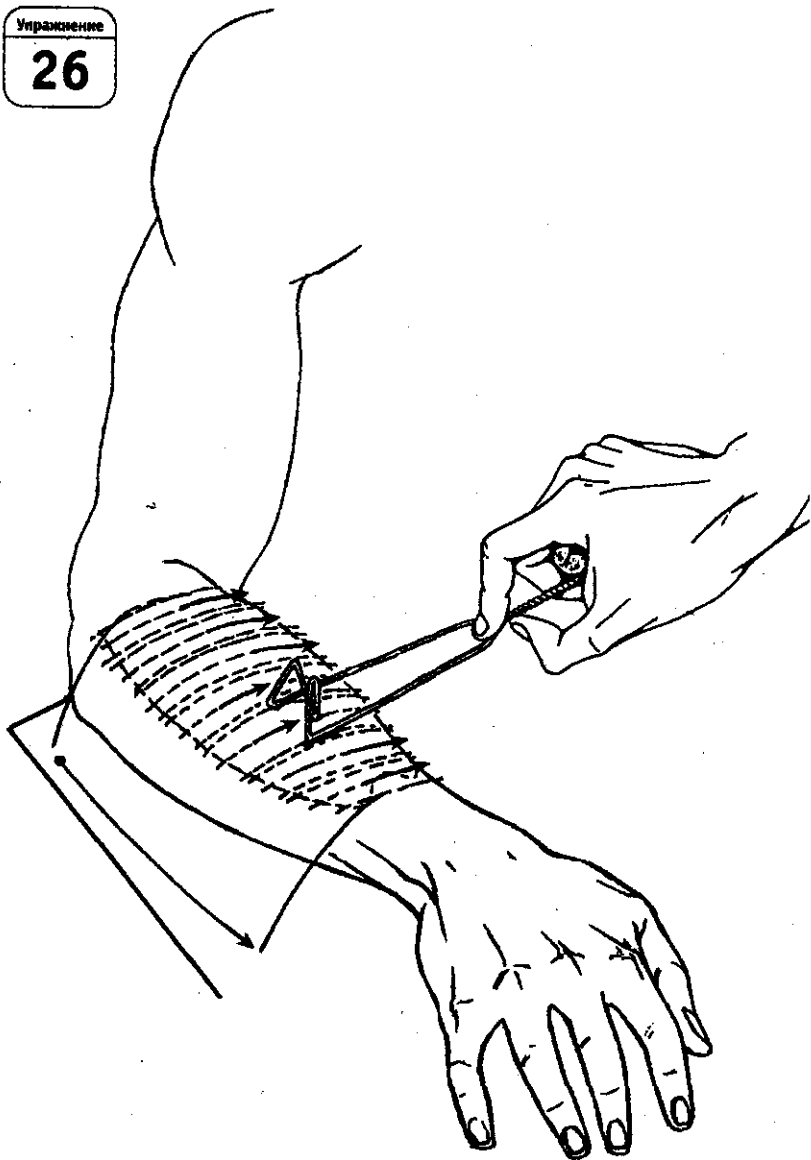
Зонд № 3 (сторона 3). Глубокое поглаживание мышц предплечья.
НМД от локтевого сгиба к кисти руки, поперечное, зигзагообразное.



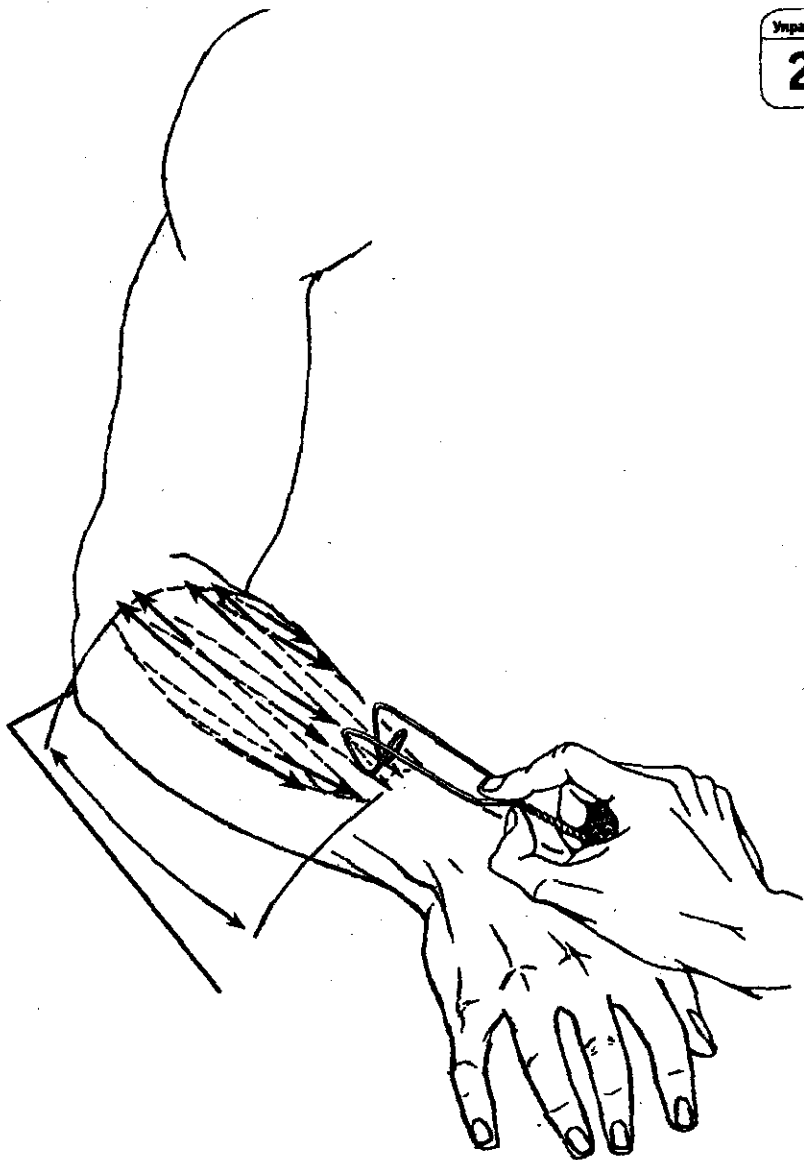
Зонд № 3 (сторона 2). Глубокое поглаживание мышц предплечья.
НМД от локтевого сгиба к кисти руки, поперечное, прямолинейное.

Упражнение

26



Зонд № 3 (сторона 3). Глубокое поглаживание мышц предплечья.
НМД от локтевого сгиба к кисти руки, поперечное, прямолинейное.

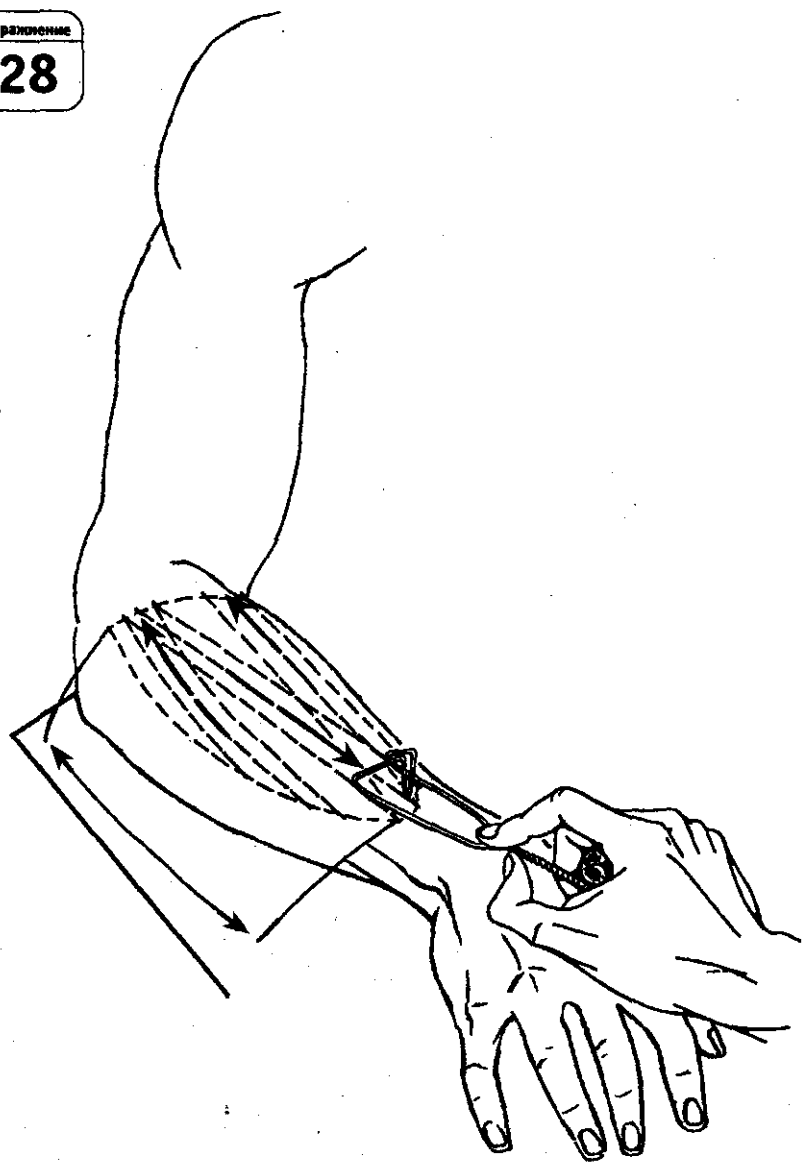


Зонд № 3 (сторона 2). Глубокое поглаживание мышц предплечья.

НМД от локтевого сгиба к кисти руки и обратно, продольное, зигзагообразное.

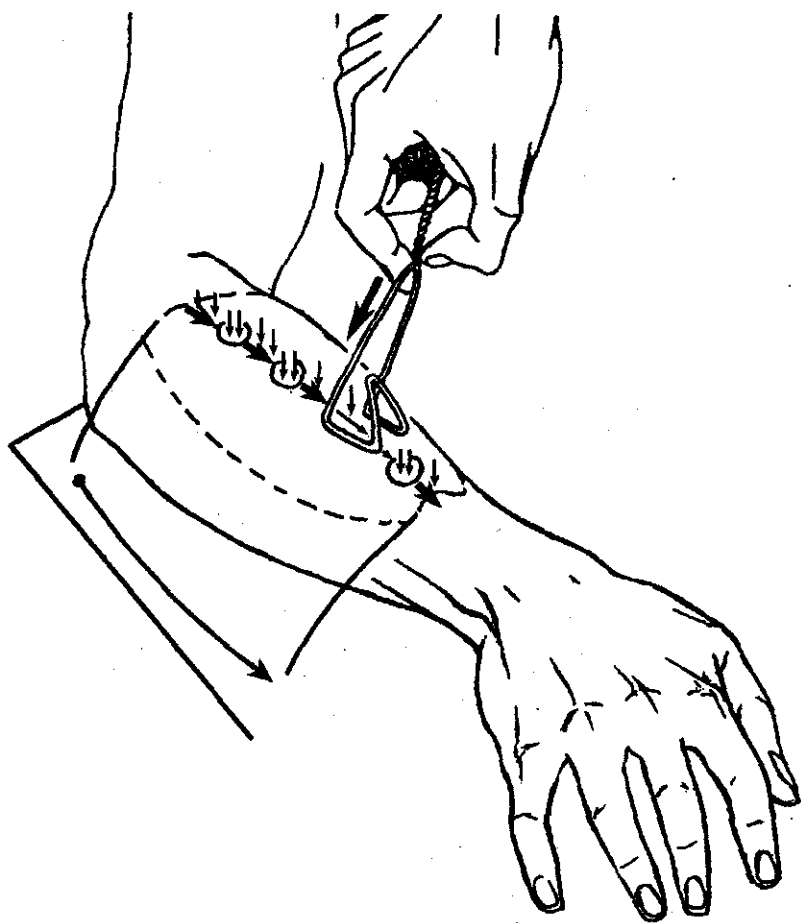
Упражнение

28



Зонд № 3 (сторона 3). Глубокое поглаживание мышц предплечья.

НМД от локтевого сгиба к кисти руки и обратно, продольное, зигзагообразное.

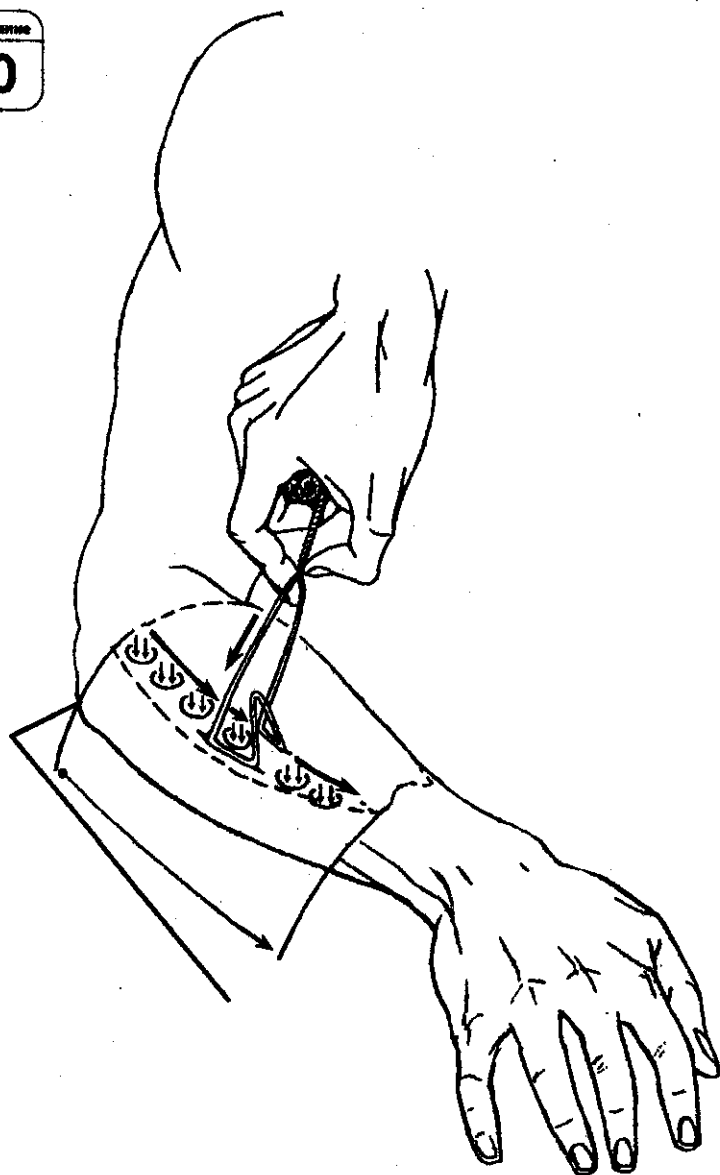


Зонд № 3 (верхняя часть). Интенсивные нажатия (глубокое введение зонда) на тыльно-срединную линию предплечья.

НМД от локтевого сгиба к кисти руки, продольное, прямолинейное.

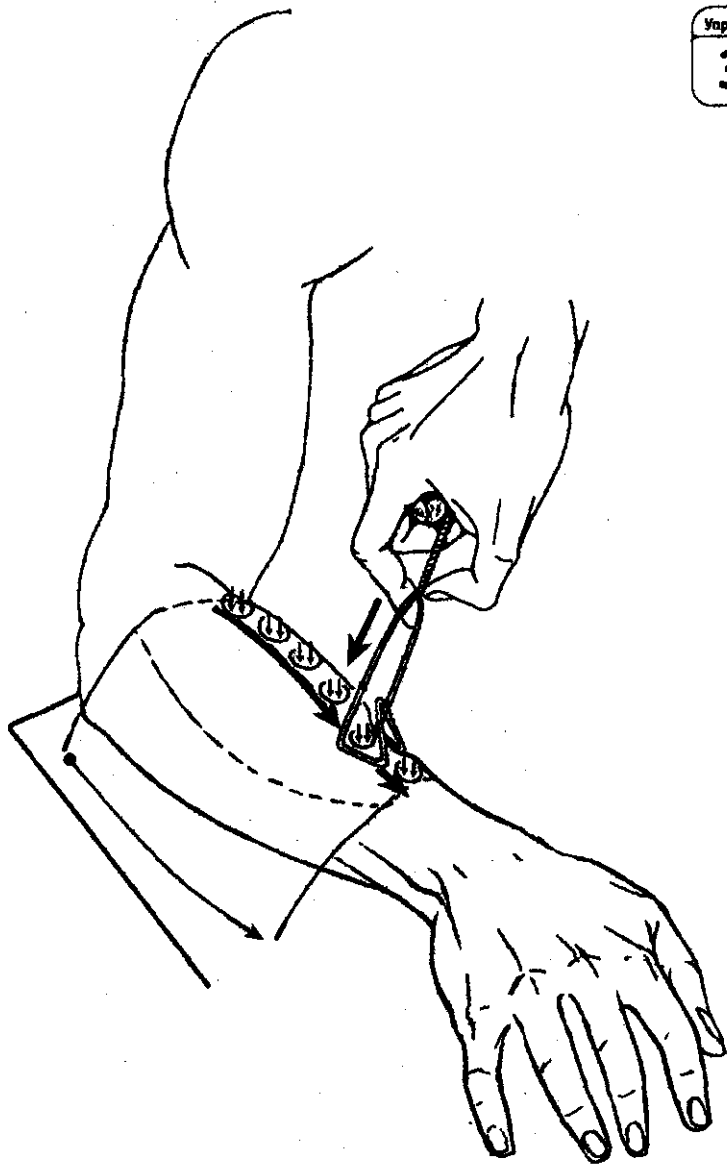
Упражнение

30



Зонд № 3 (верхняя часть). Интенсивные нажатия (глубокое введение зонда) на тыльно-локтевую линию предплечья.

НМД от локтевого сгиба к кисти руки, продольное, прямолинейное.

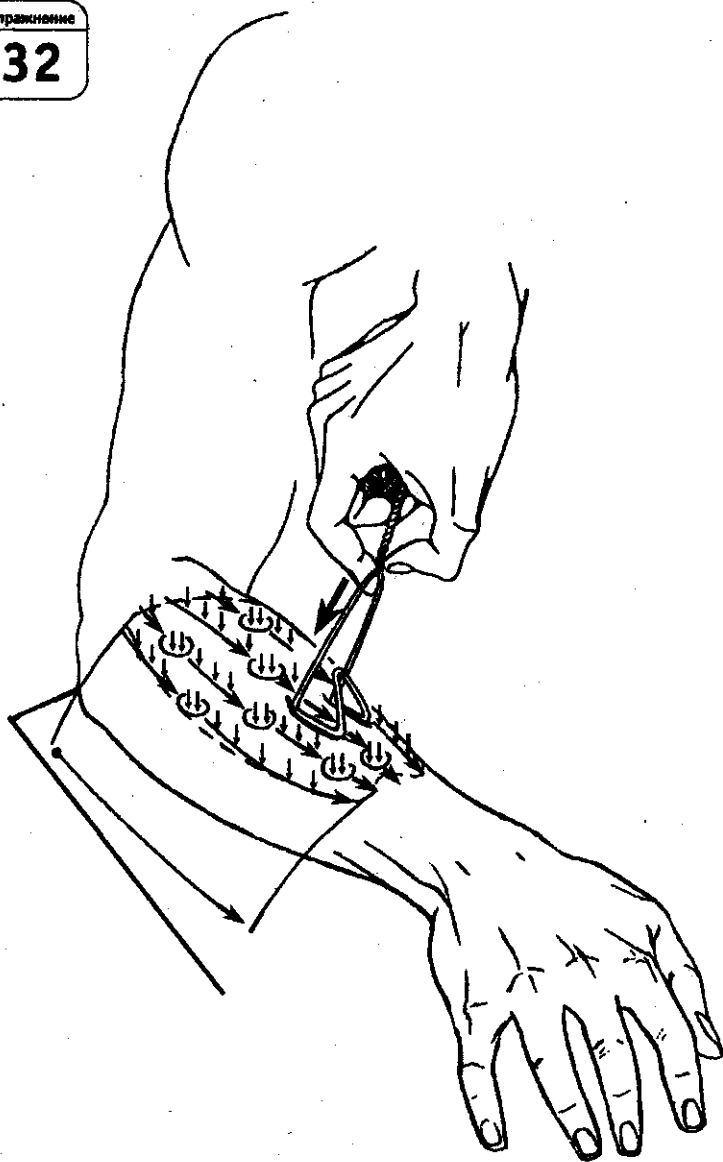


Зонд № 3 (верхняя часть). Интенсивные нажатия (глубокое введение зонда) на тыльно-лучевую линию предплечья.

НМД от локтевого сгиба к кисти руки, продольное, прямолинейное.

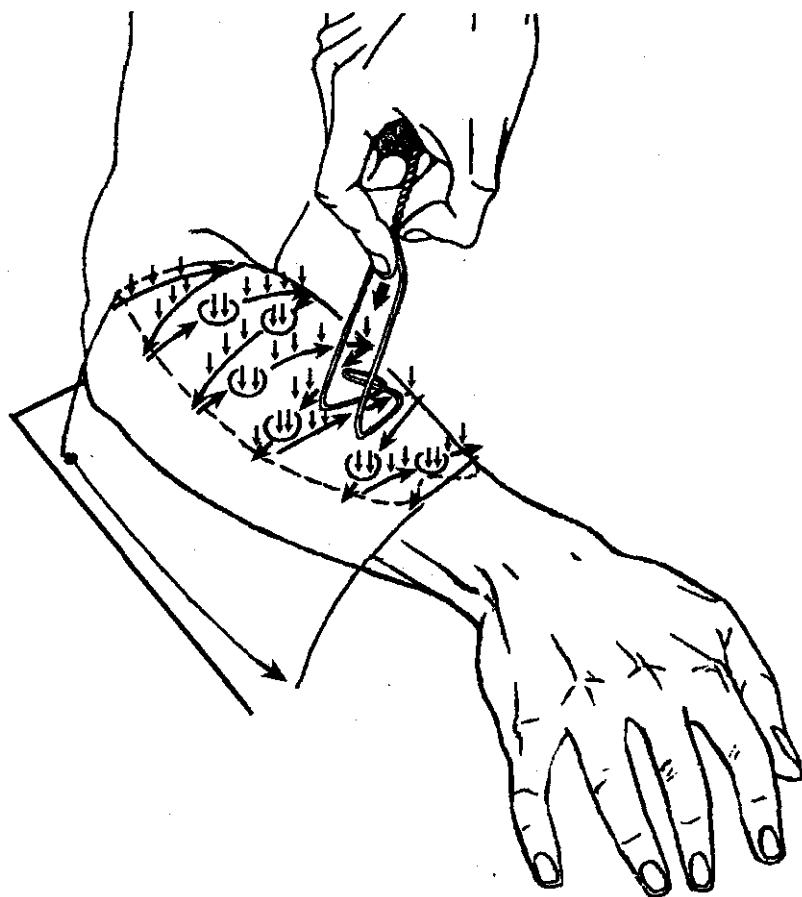
Упражнение

32



Зонд № 3 (верхняя часть). Интенсивные нажатия (глубокое введение зонда) на мышцы предплечья.

НМД от локтевого сгиба к кисти руки, продольное, прямолинейное.

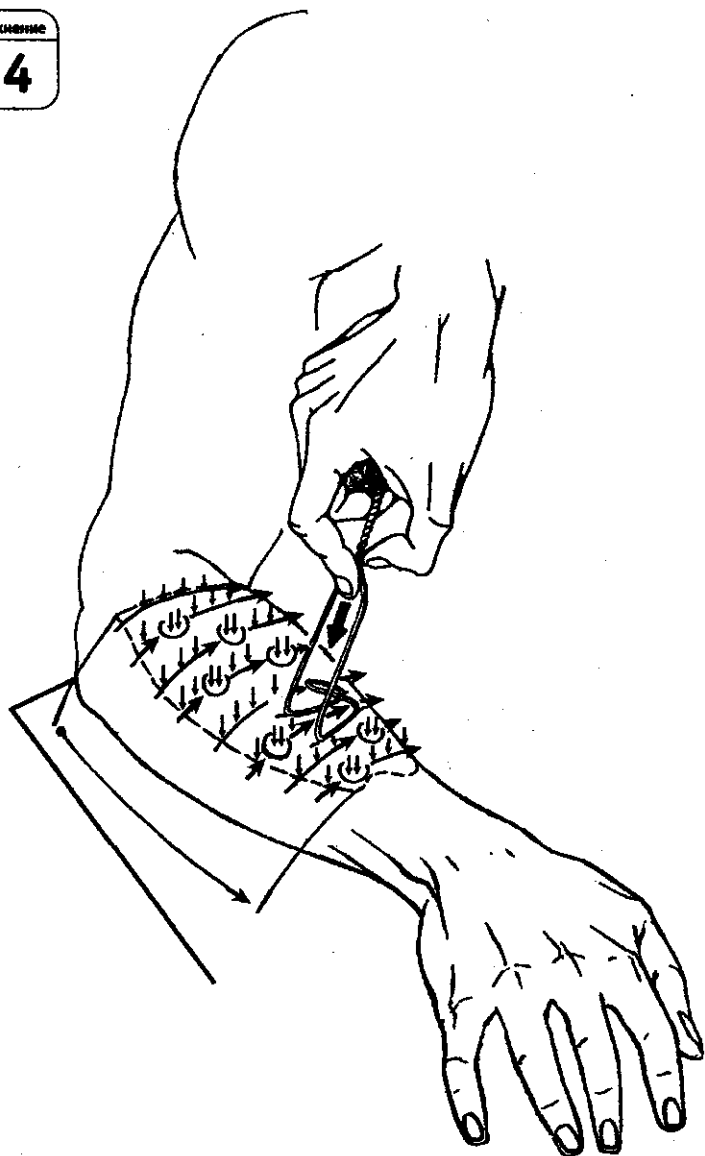


Зонд № 3 (верхняя часть). Интенсивные нажатия (глубокое введение зонда) на мышцы предплечья.

НМД от локтевого сгиба к кисти руки, поперечное, зигзагообразное.

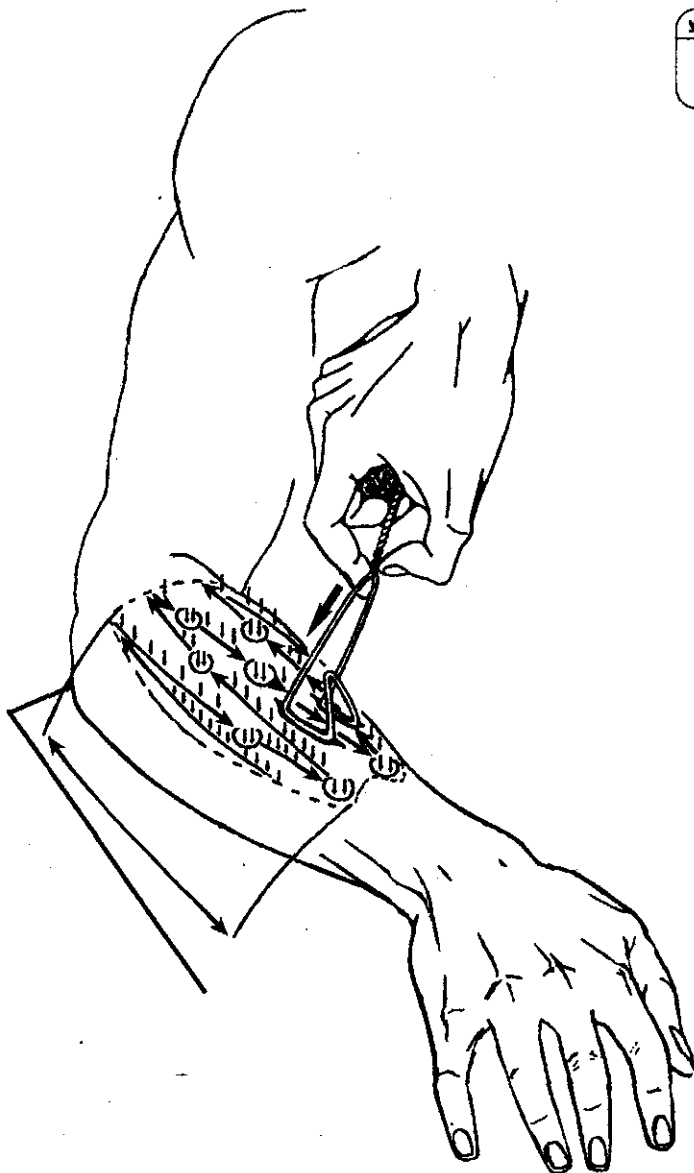
Упражнение

34



Зонд № 3 (верхняя часть). Интенсивные нажатия (глубокое введение зонда) на мышцы предплечья.

НМД от локтевого сгиба к кисти руки, поперечное, прямолинейное.

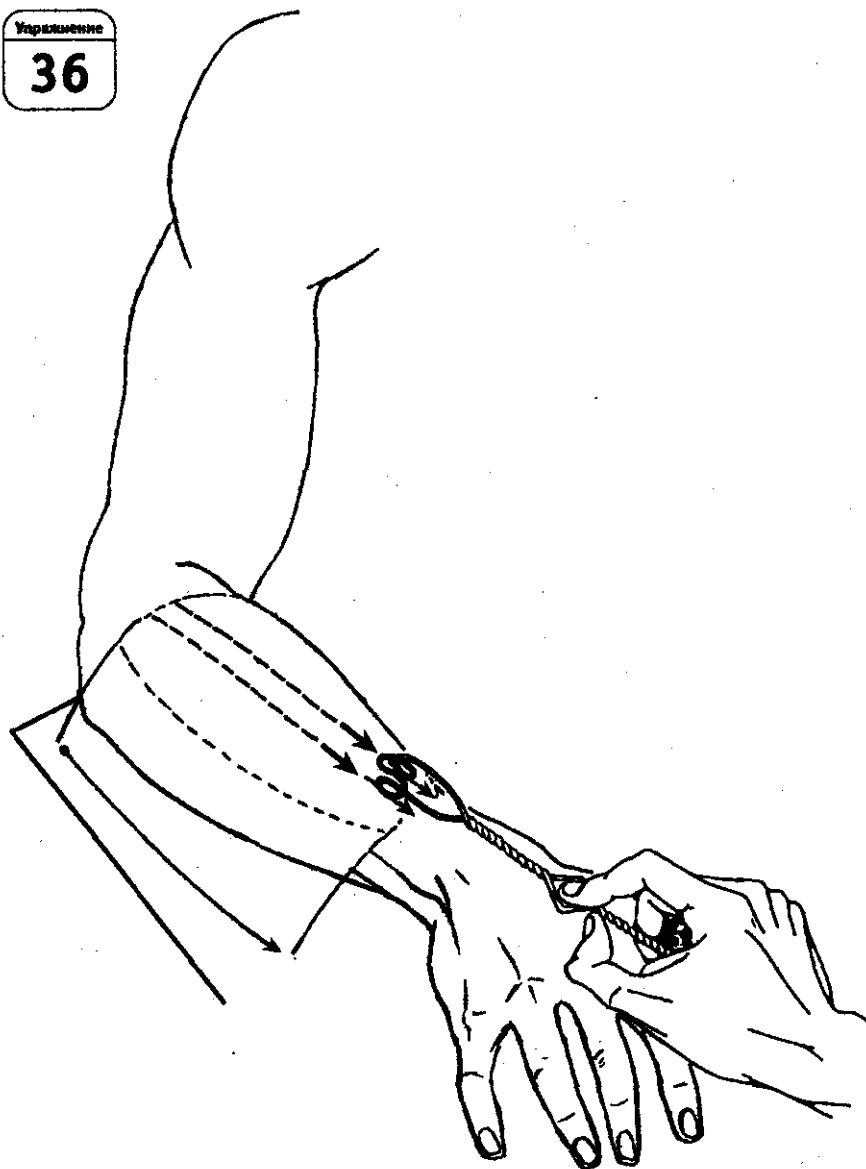


Зонд № 3 (верхняя часть). Интенсивные нажатия (глубокое введение зонда) на мышцы предплечья.

НМД от локтевого сгиба к кисти руки и обратно, продольное, зигзагообразное.

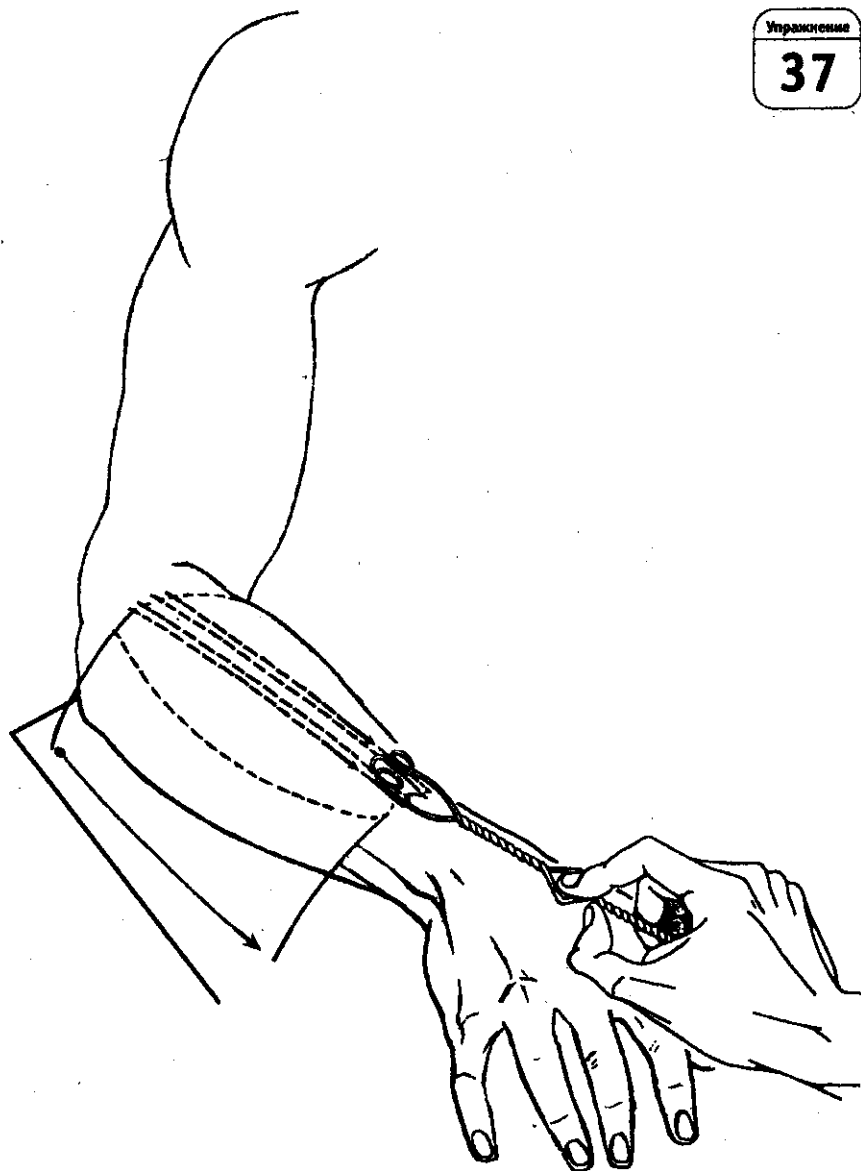
Упражнение

36



Зонд № 4 (сторона 2). Глубокое поглаживание тыльно-срединной линии предплечья.

НМД от локтевого сгиба к кисти руки, продольное, прямолинейное.

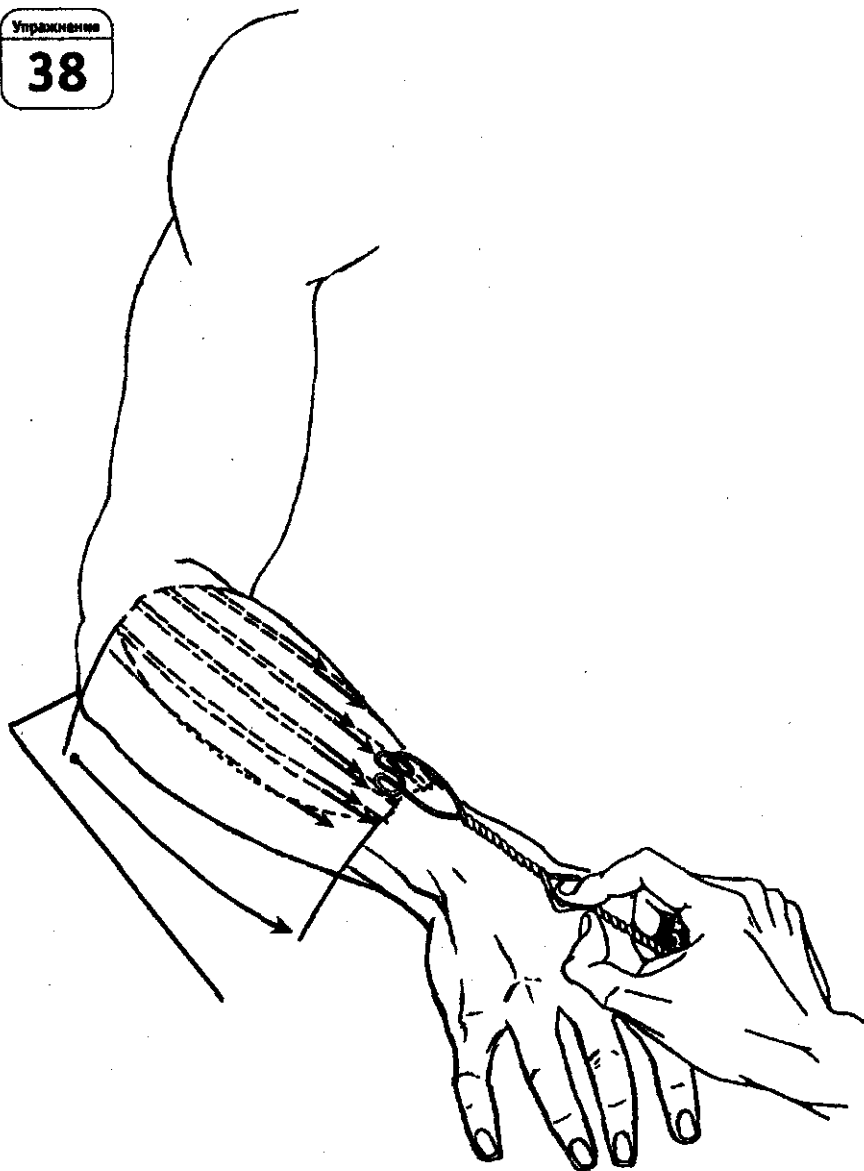


Зонд № 4 (сторона 3). Глубокое поглаживание тыльно-срединной линии предплечья.

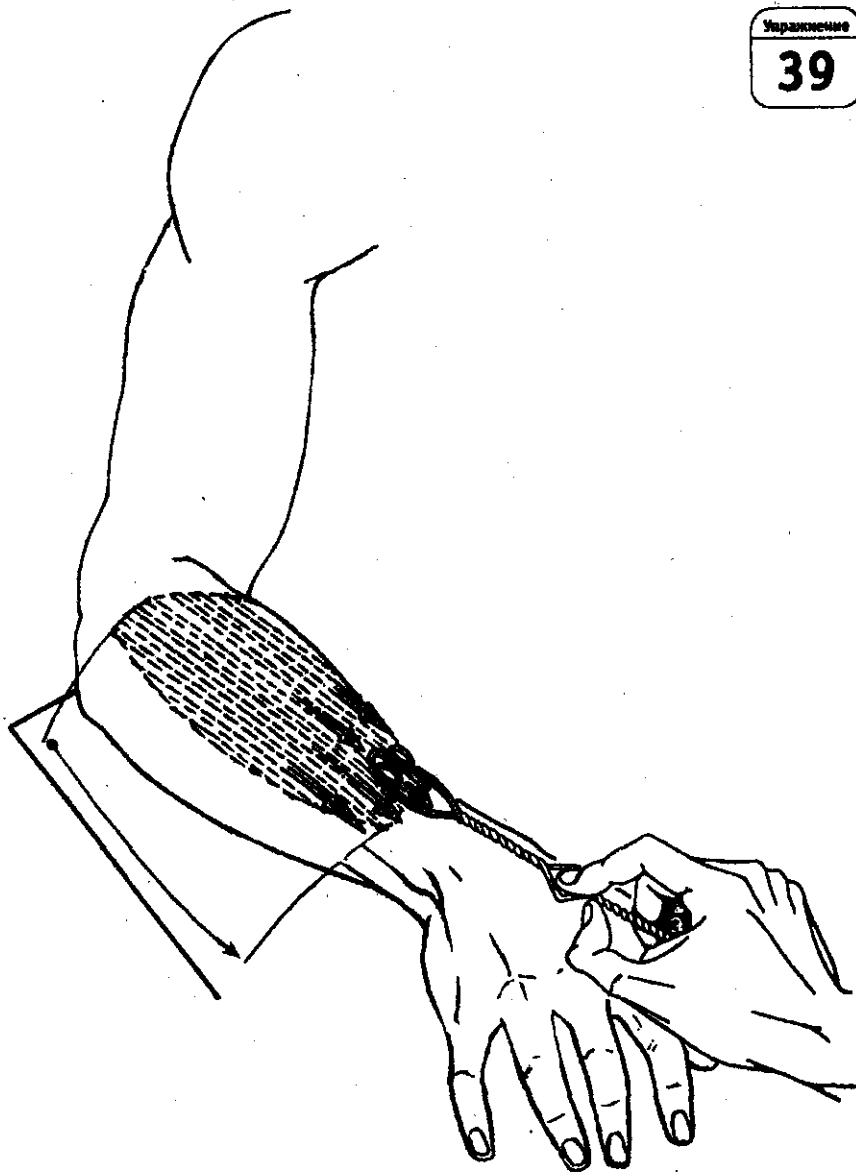
НМД от локтевого сгиба к кисти руки, продольное, прямолинейное.

Упражнение

38



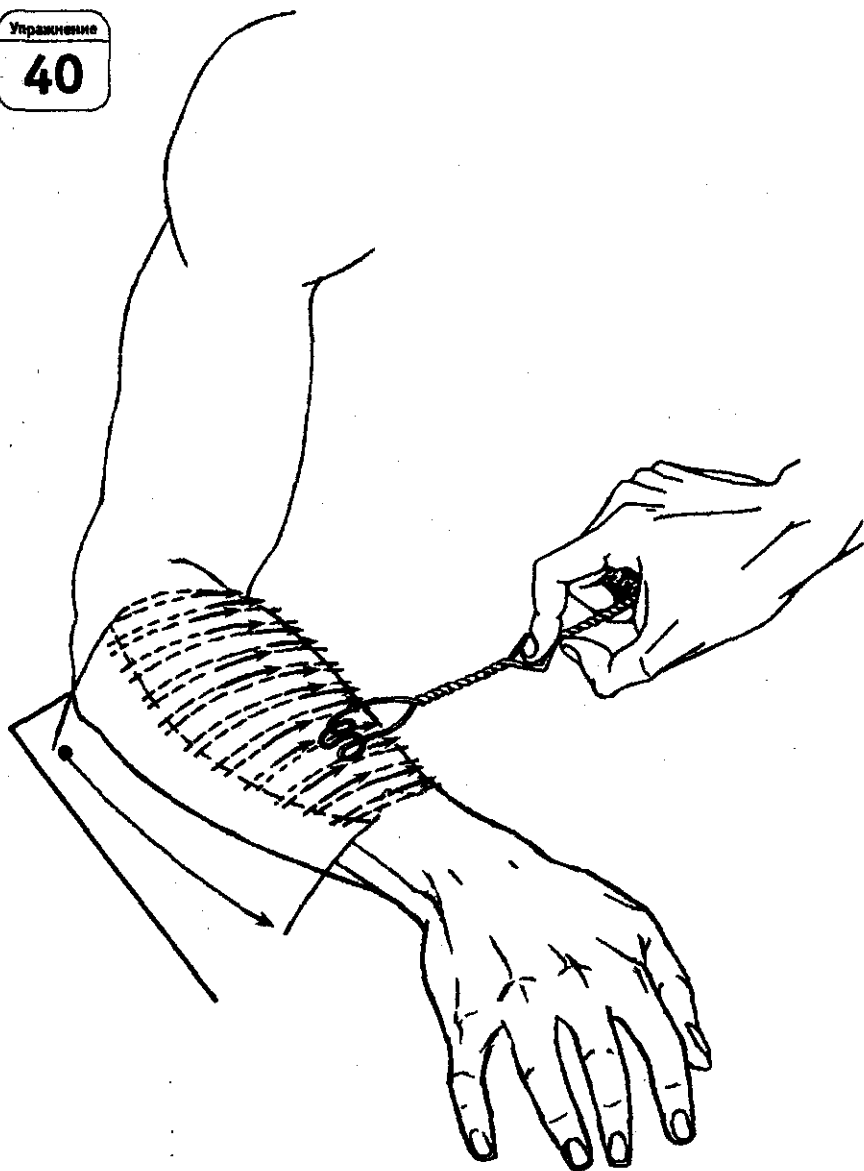
Зонд № 4 (сторона 2). Глубокое поглаживание мышц предплечья.
НМД от локтевого сгиба к кисти руки, продольное, прямолинейное.



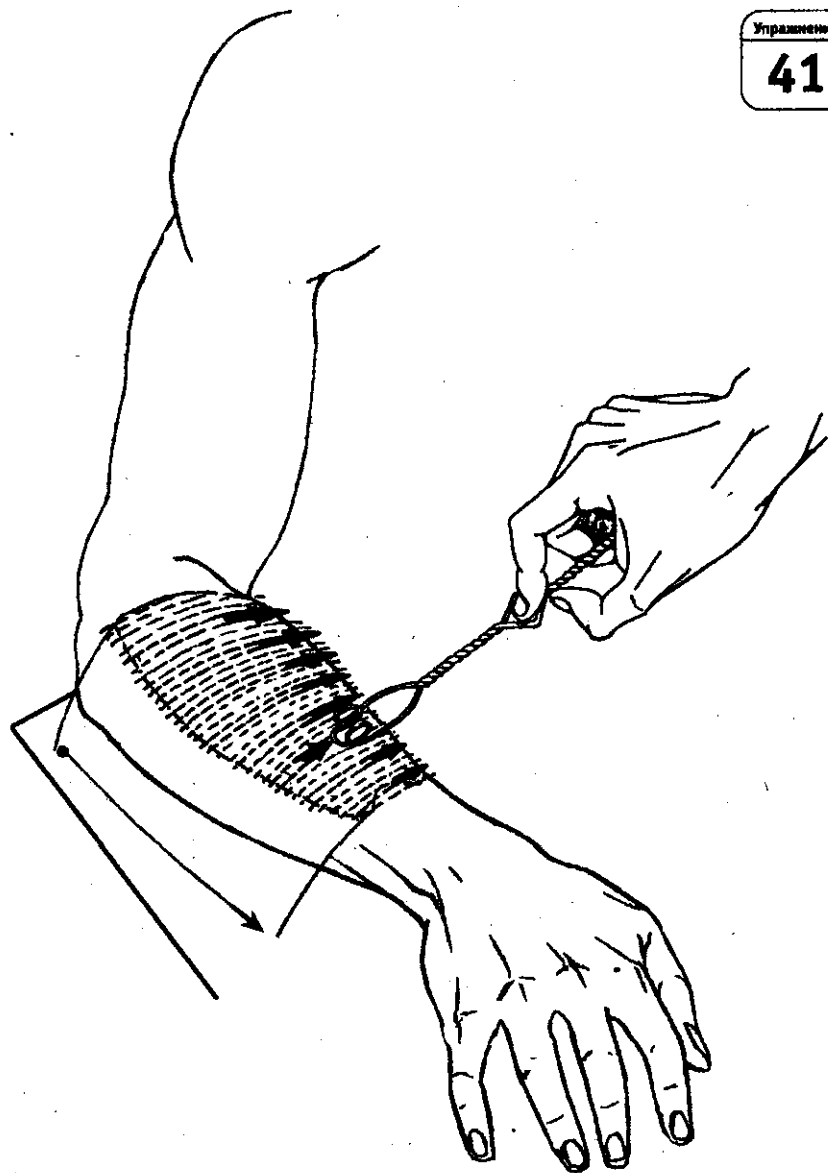
Зонд № 4 (сторона 3). Глубокое поглаживание мышц предплечья.
НМД от локтевого сгиба к кисти руки, продольное, прямолинейное.

Упражнение

40



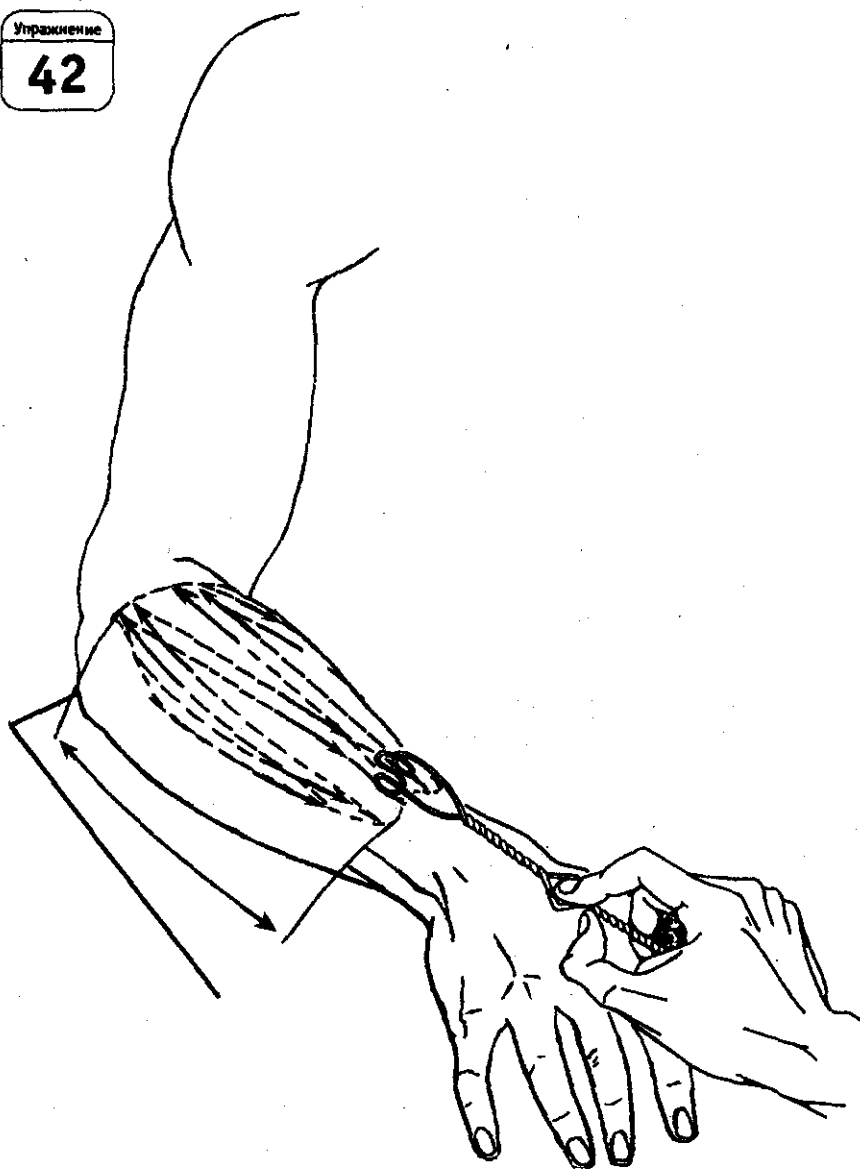
Зонд № 4 (сторона 2). Глубокое поглаживание мышц предплечья.
НМД от локтевого сгиба к кисти руки, поперечное, прямолинейное.



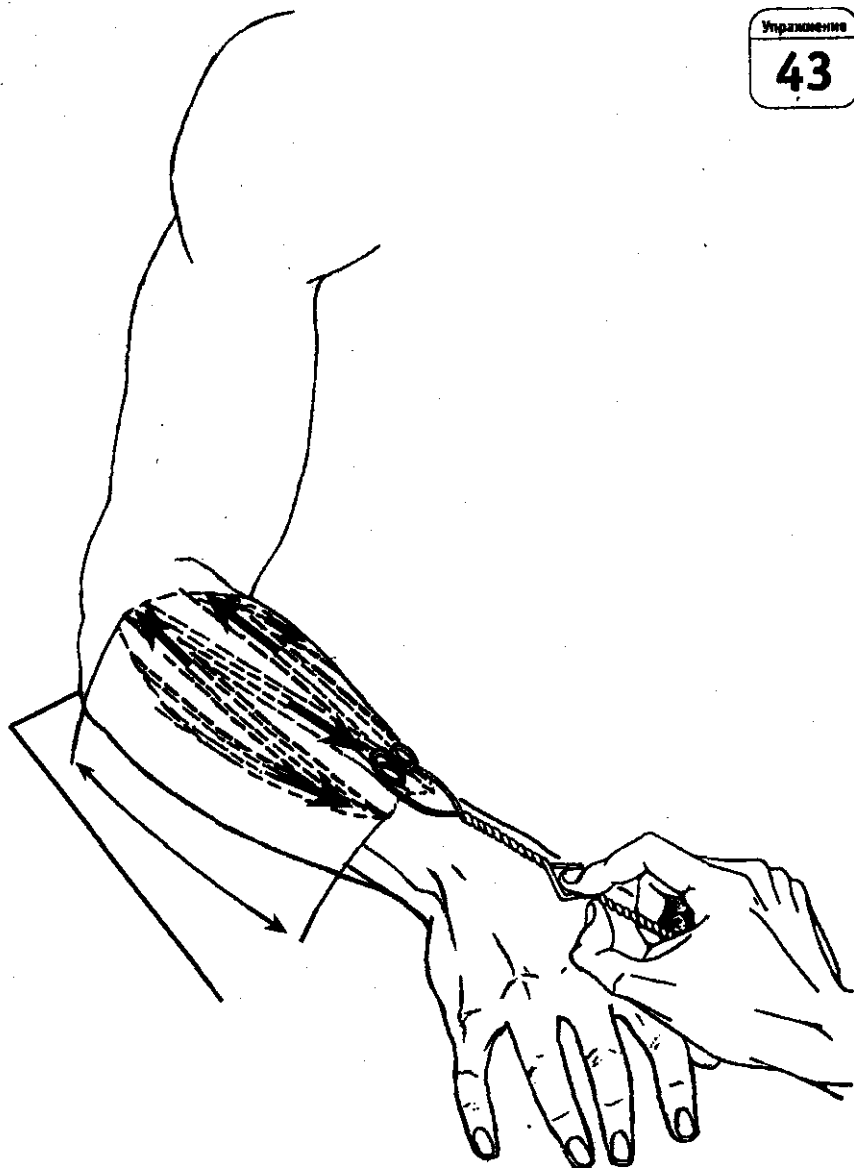
Зонд № 4 (сторона 3). Глубокое поглаживание мышц предплечья.
НМД от локтевого сгиба к кисти руки, поперечное, прямолинейное.

Упражнение

42



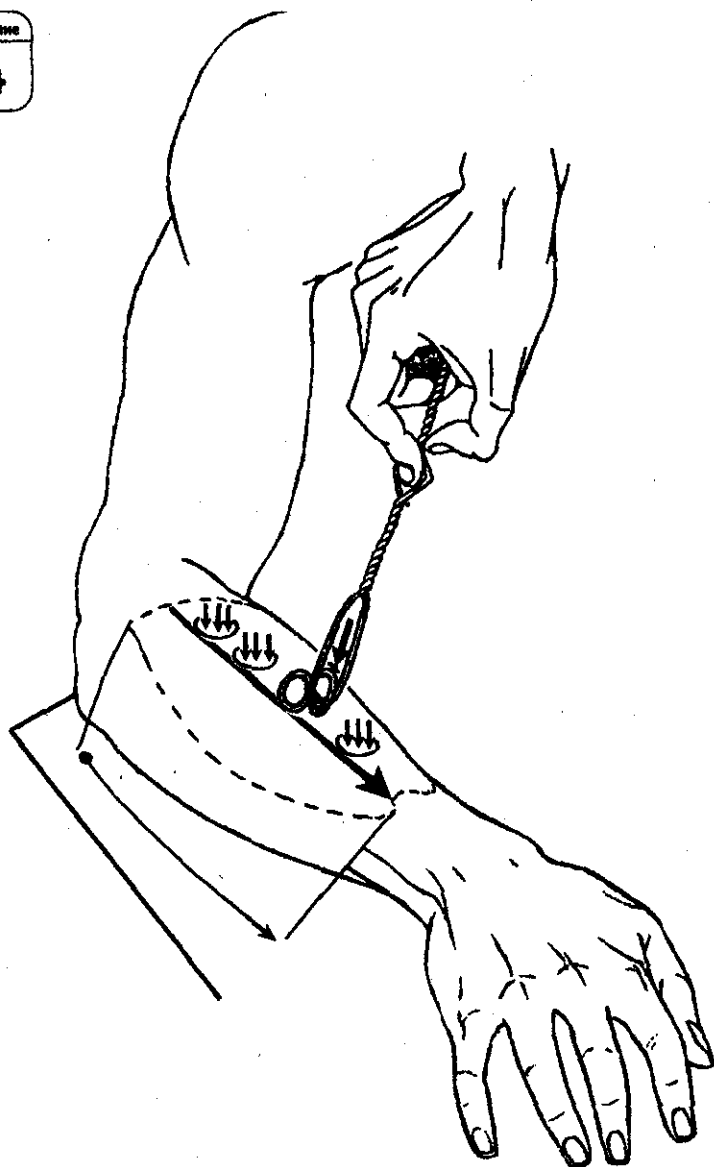
Зонд № 4 (сторона 2). Глубокое поглаживание мышц предплечья.
НМД от локтевого сгиба к кисти руки и обратно, продольное, зигзагообразное.



Зонд № 4 (сторона 3). Глубокое поглаживание мышц предплечья.
НМД от локтевого сгиба к кисти руки и обратно, продольное, зигзагообразное.

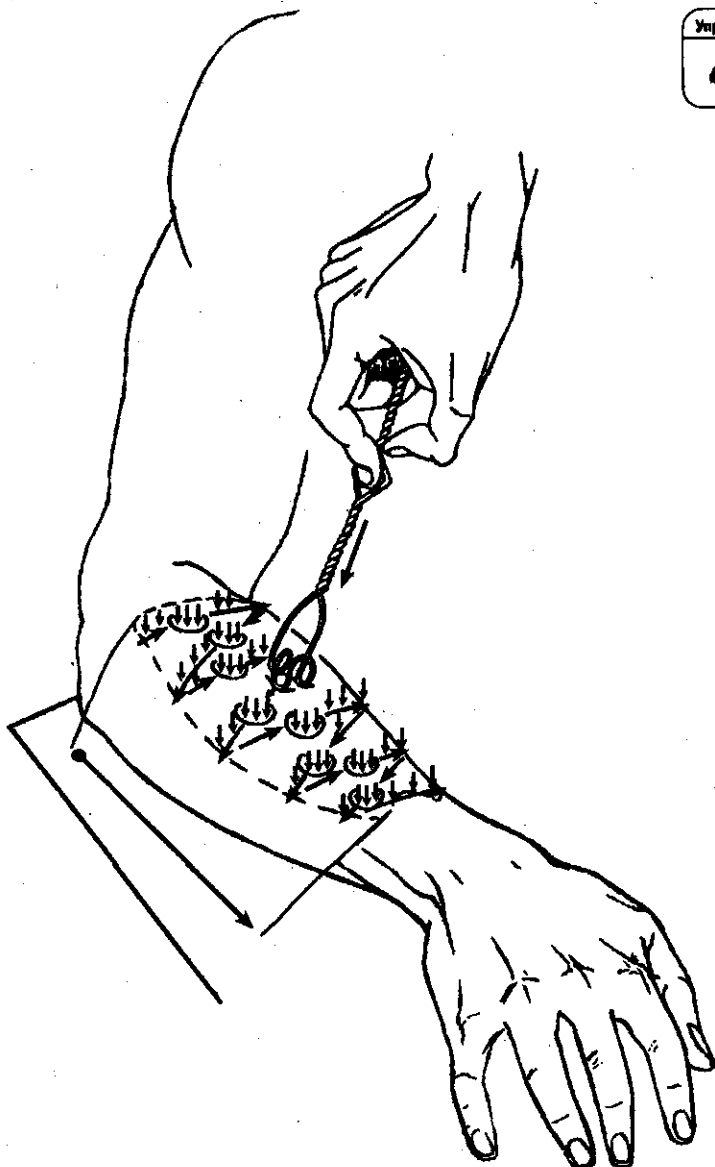
Упражнение

44



Зонд № 4 (верхняя часть). Интенсивные нажатия (глубокое введение зонда) на тыльно-срединную линию предплечья.

НМД от локтевого сгиба к кисти руки, продольное, прямолинейное.

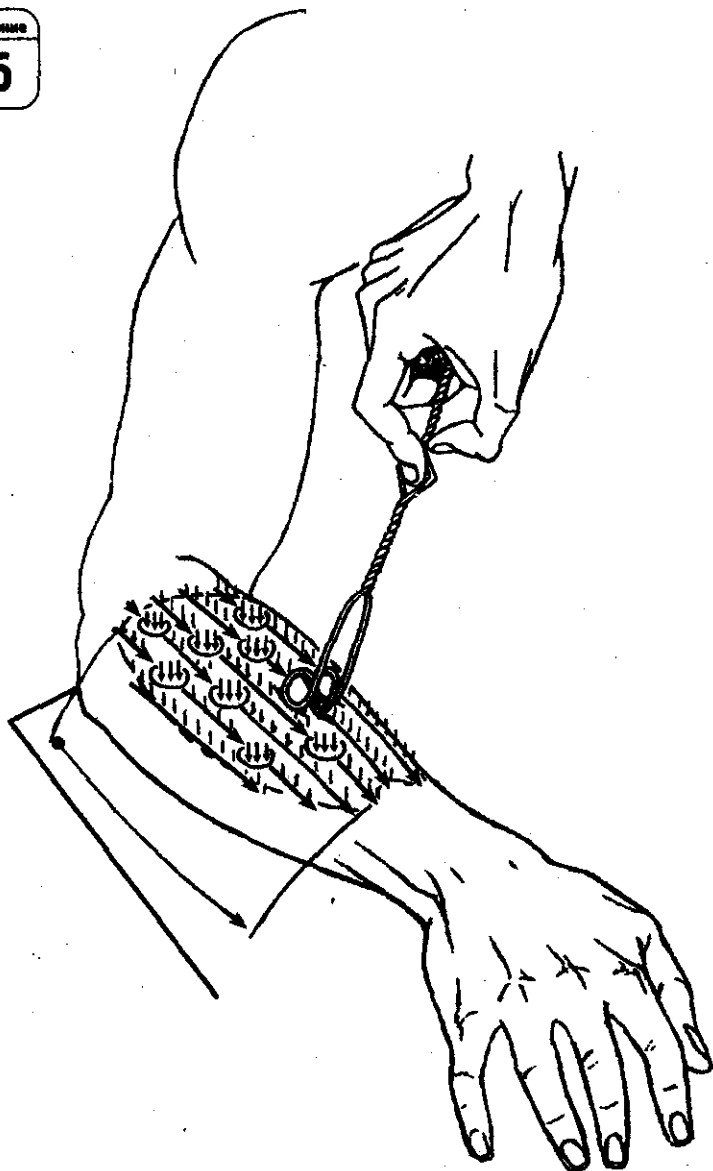


Зонд № 4 (верхняя часть). Интенсивные нажатия (глубокое введение зонда) на мышцы предплечья.

НМД от локтевого сгиба к кисти руки, поперечное, зигзагообразное.

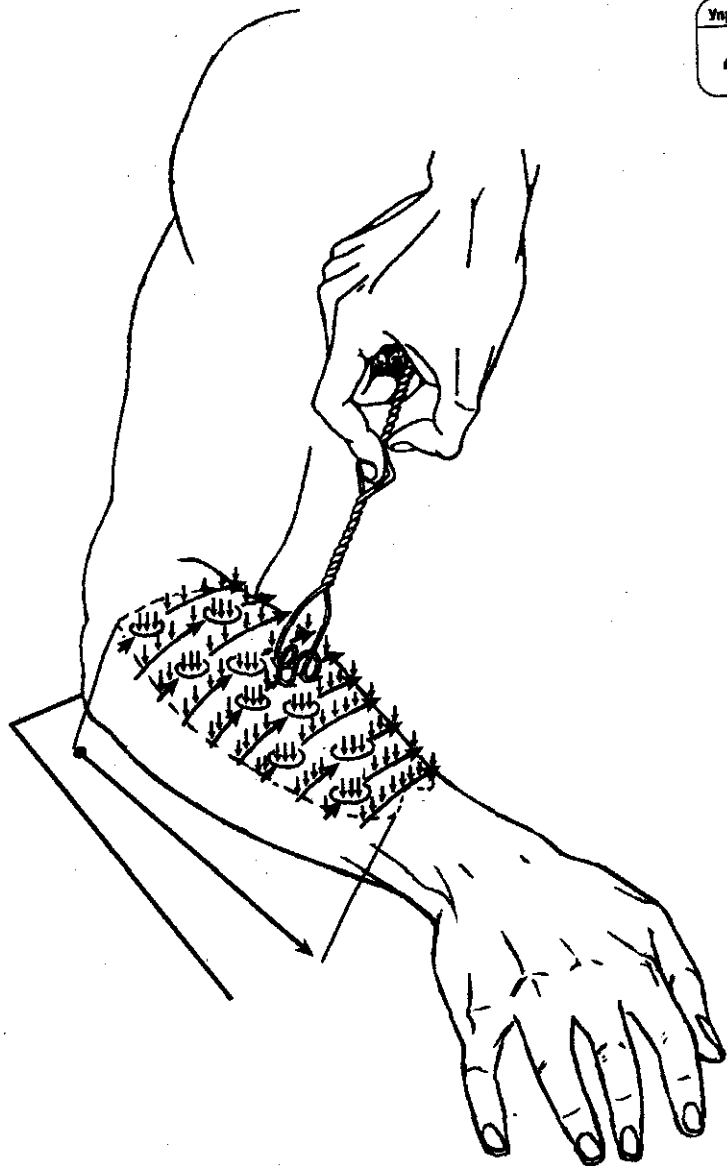
Упражнение

46



Зонд № 4 (верхняя часть). Интенсивные нажатия (глубокое введение зонда) на мышцы предплечья.

НМД от локтевого сгиба к кисти руки, продольное, прямолинейное.

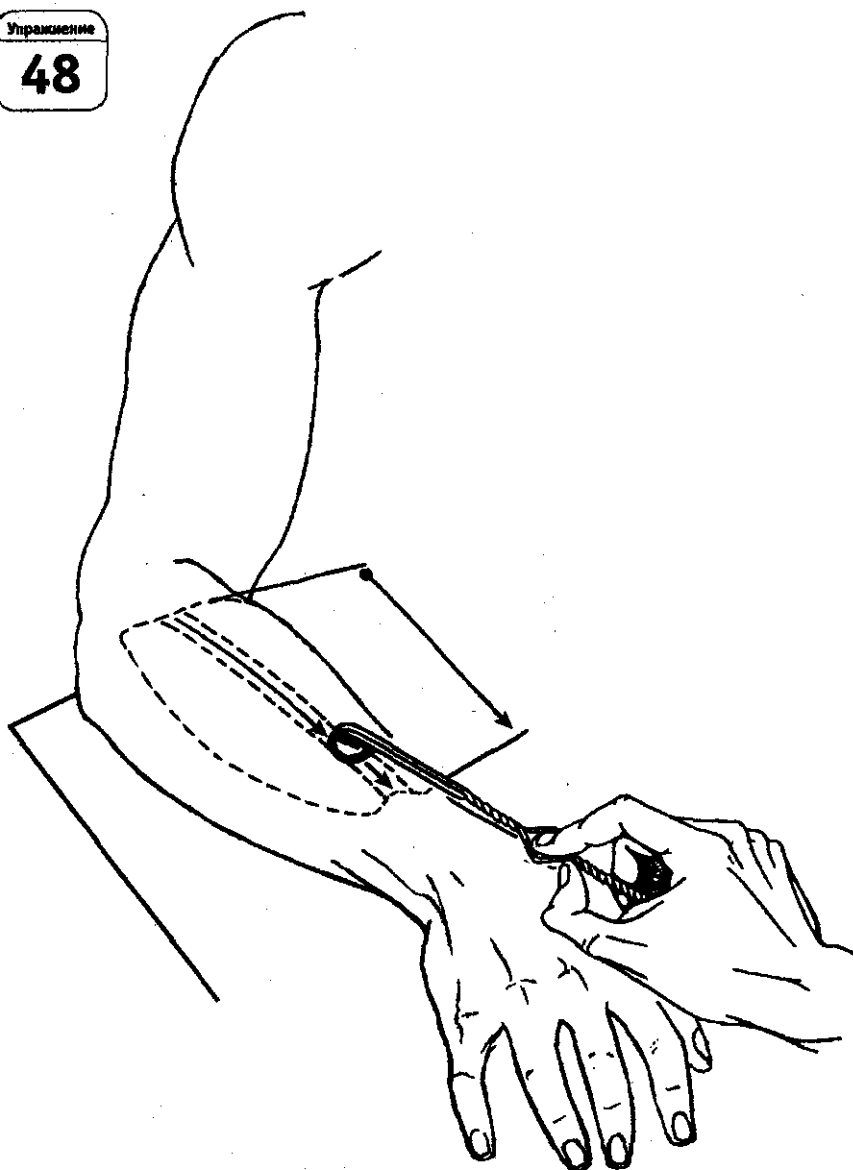


Зонд № 4 (верхняя часть). Интенсивные нажатия (глубокое введение зонда) на мышцы предплечья.

НМД от локтевого сгиба к кисти руки, поперечное, прямолинейное.

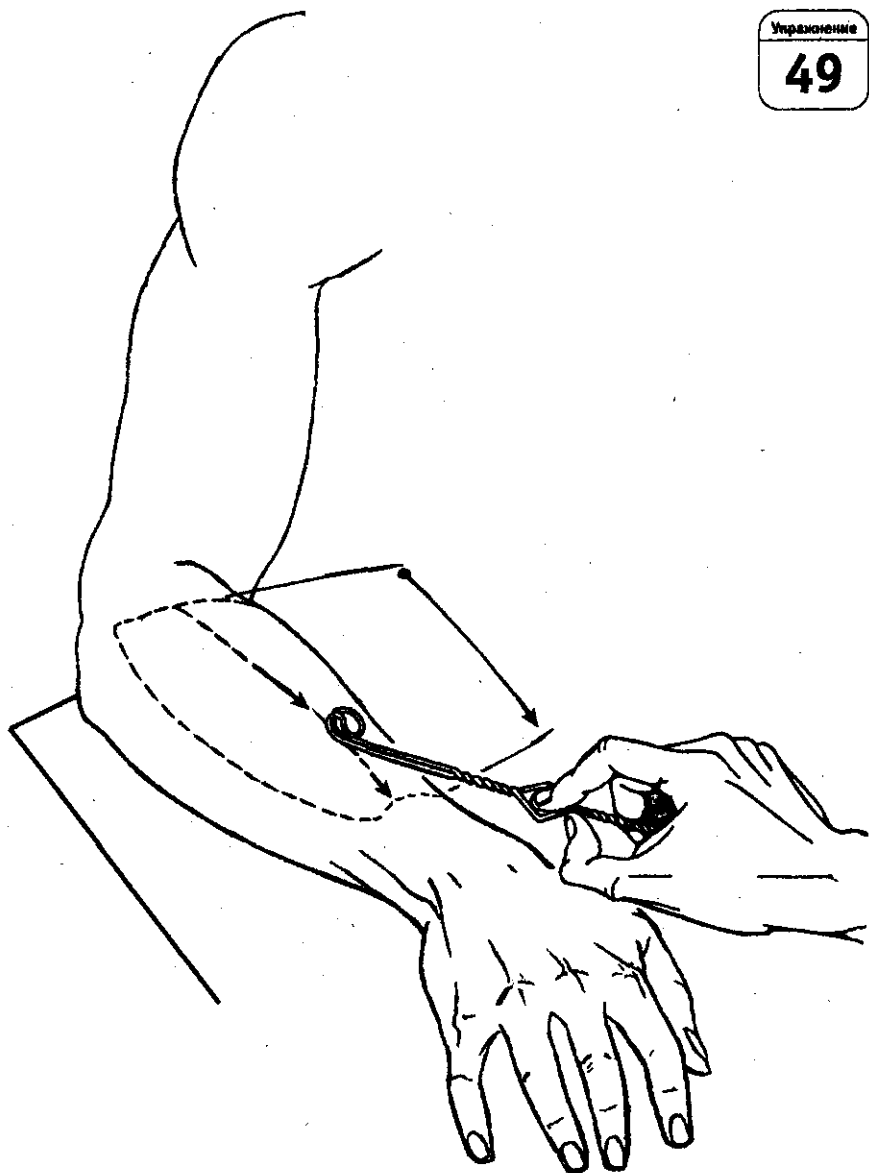
Упражнение

48



Зонд № 5 (сторона 2). Глубокое поглаживание тыльно-срединной линии предплечья.

НМД от локтевого сгиба к кисти руки, продольное, прямолинейное.

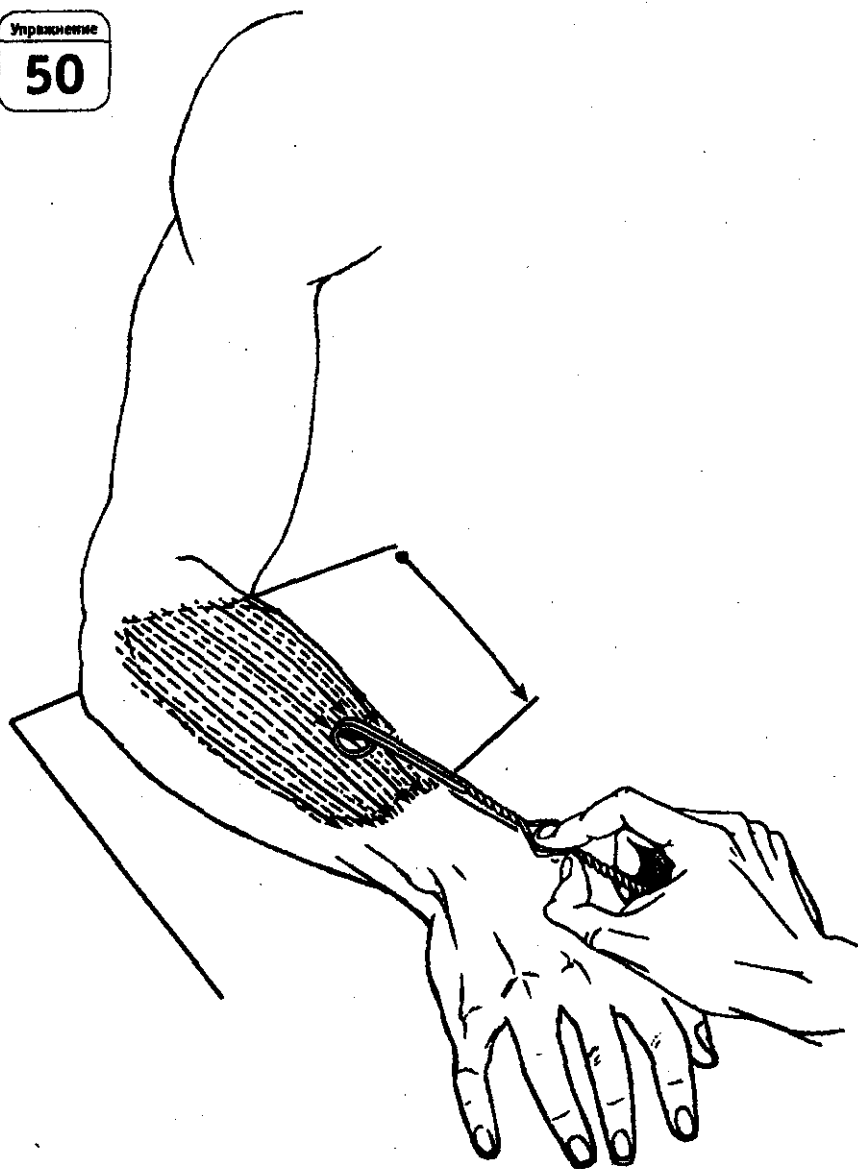


Зонд № 5 (сторона 1). Глубокое поглаживание тыльно-срединной линии предплечья.

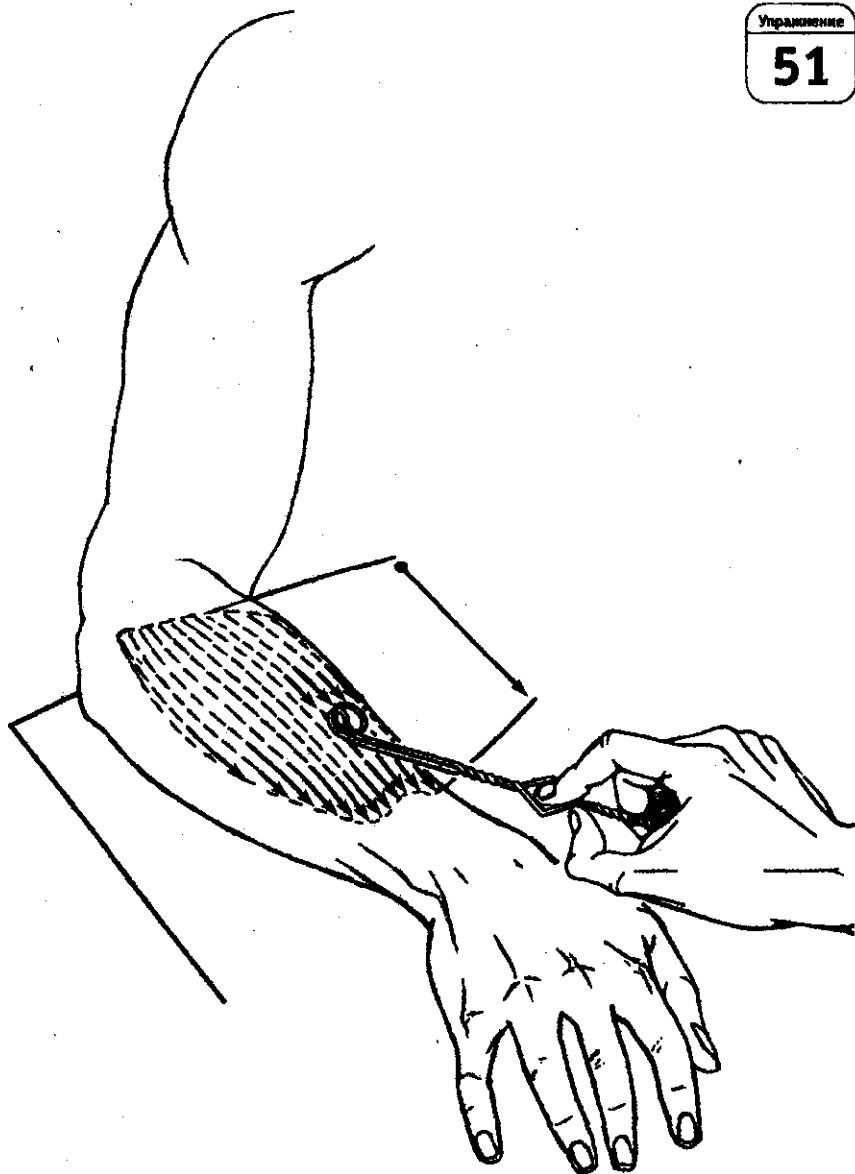
НМД от локтевого сгиба к кисти руки, продольное, прямолинейное.

Упражнение

50



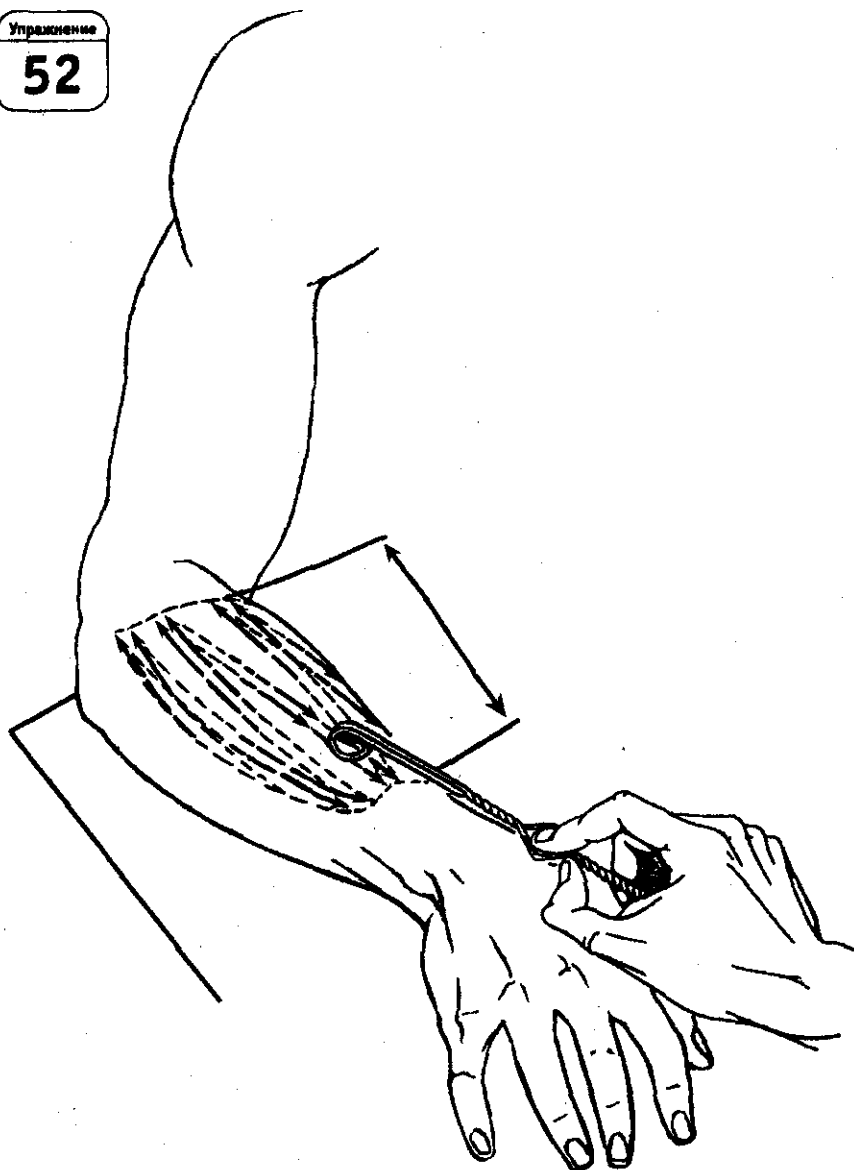
Зонд № 5 (сторона 2). Глубокое поглаживание мышц предплечья.
НМД от локтевого сгиба к кисти руки, продольное, прямолинейное.



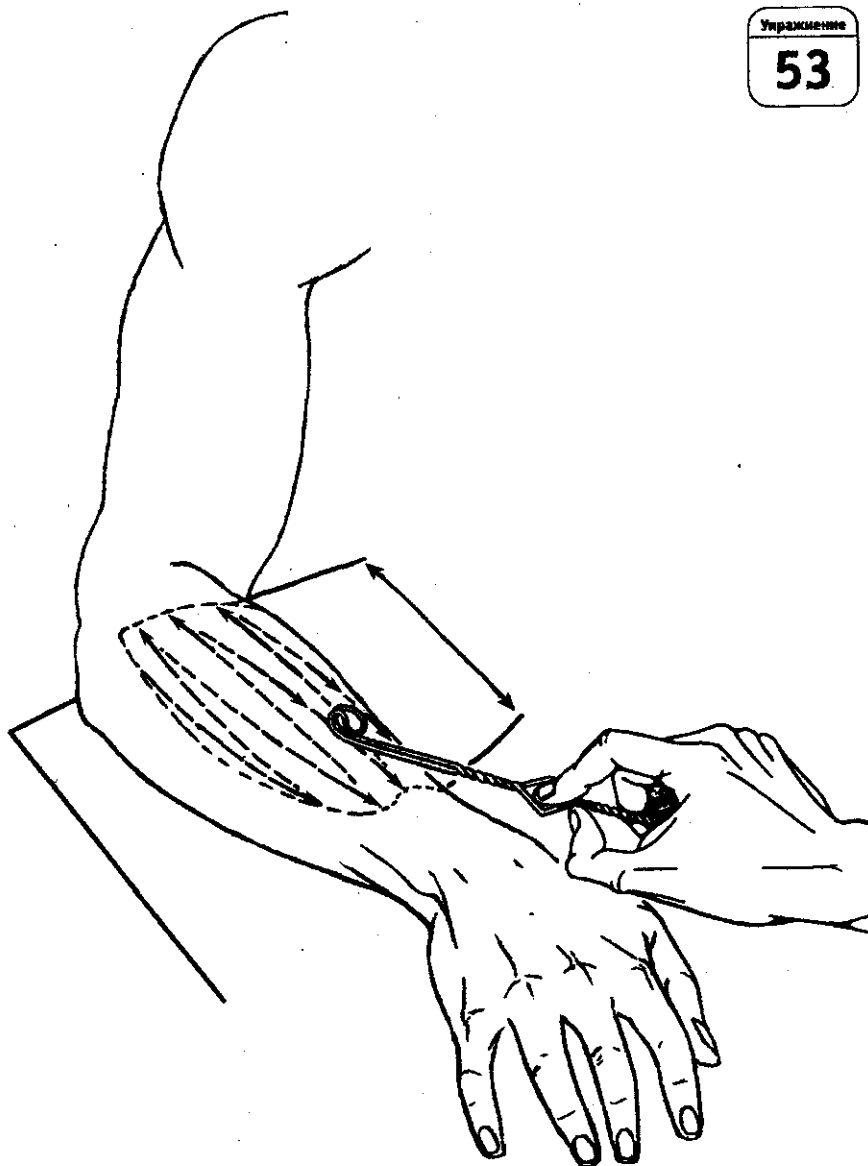
Зонд № 5 (сторона 1). Глубокое поглаживание мышц предплечья.
НМД от локтевого сгиба к кисти руки, продольное, прямолинейное.

Упражнение

52



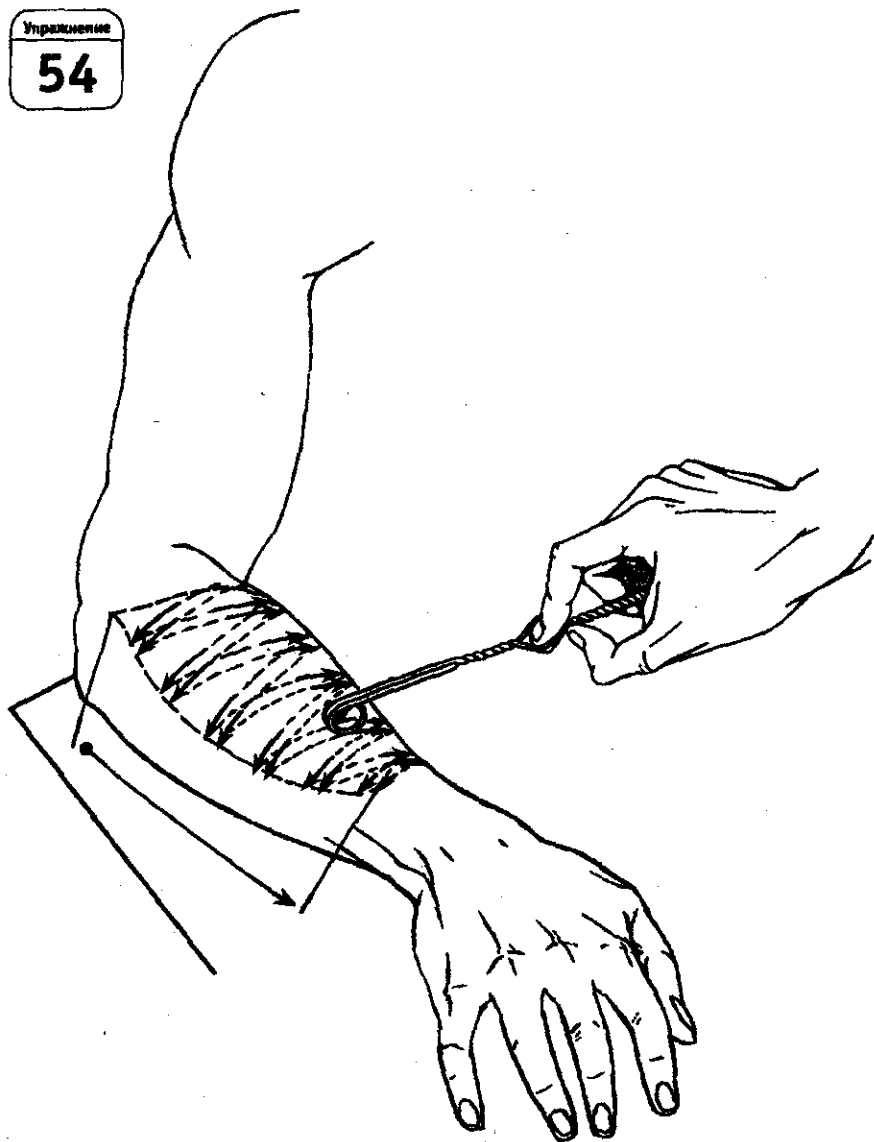
Зонд № 5 (сторона 2). Глубокое поглаживание мышц предплечья.
НМД от локтевого сгиба к кисти руки и обратно, продольное, зигзаго-
образное.



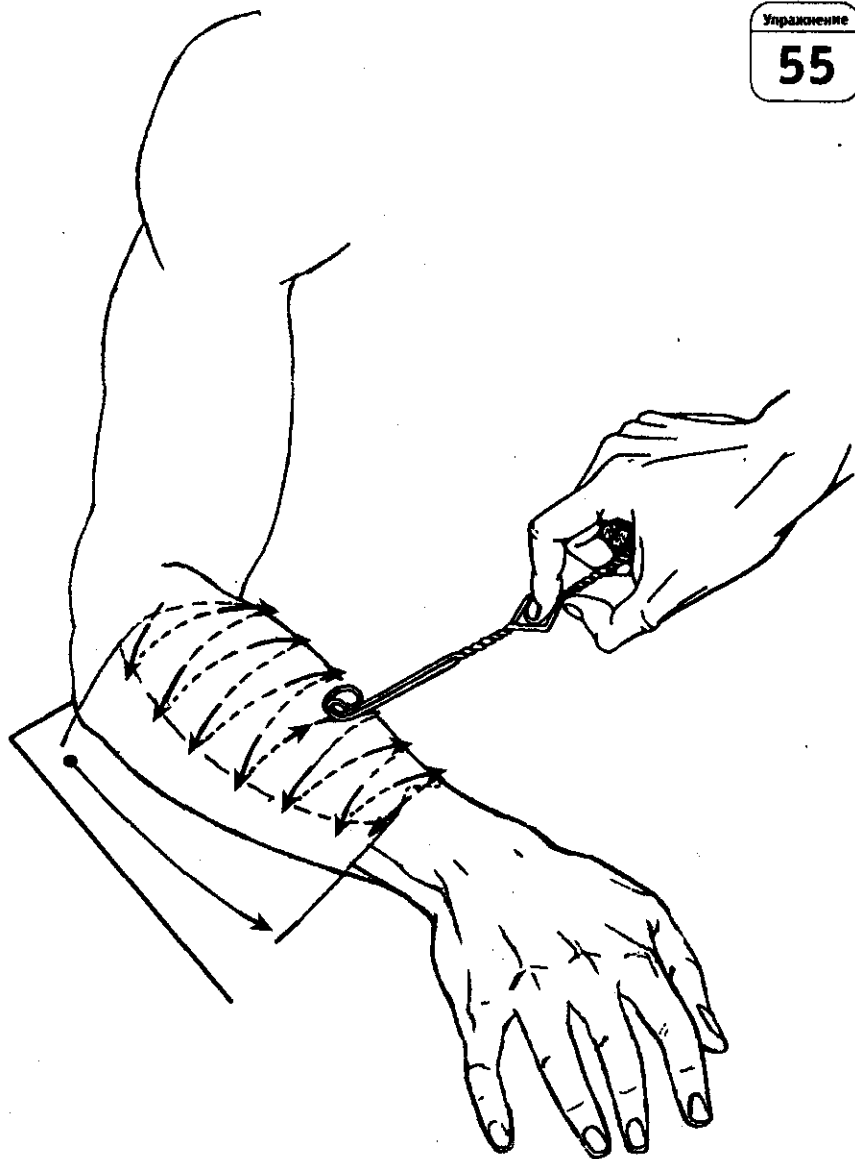
Зонд № 5 (сторона 1). Глубокое поглаживание мышц предплечья.
НМД от локтевого сгиба к кисти руки и обратно, продольное, зигзагообразное.

Упражнение

54



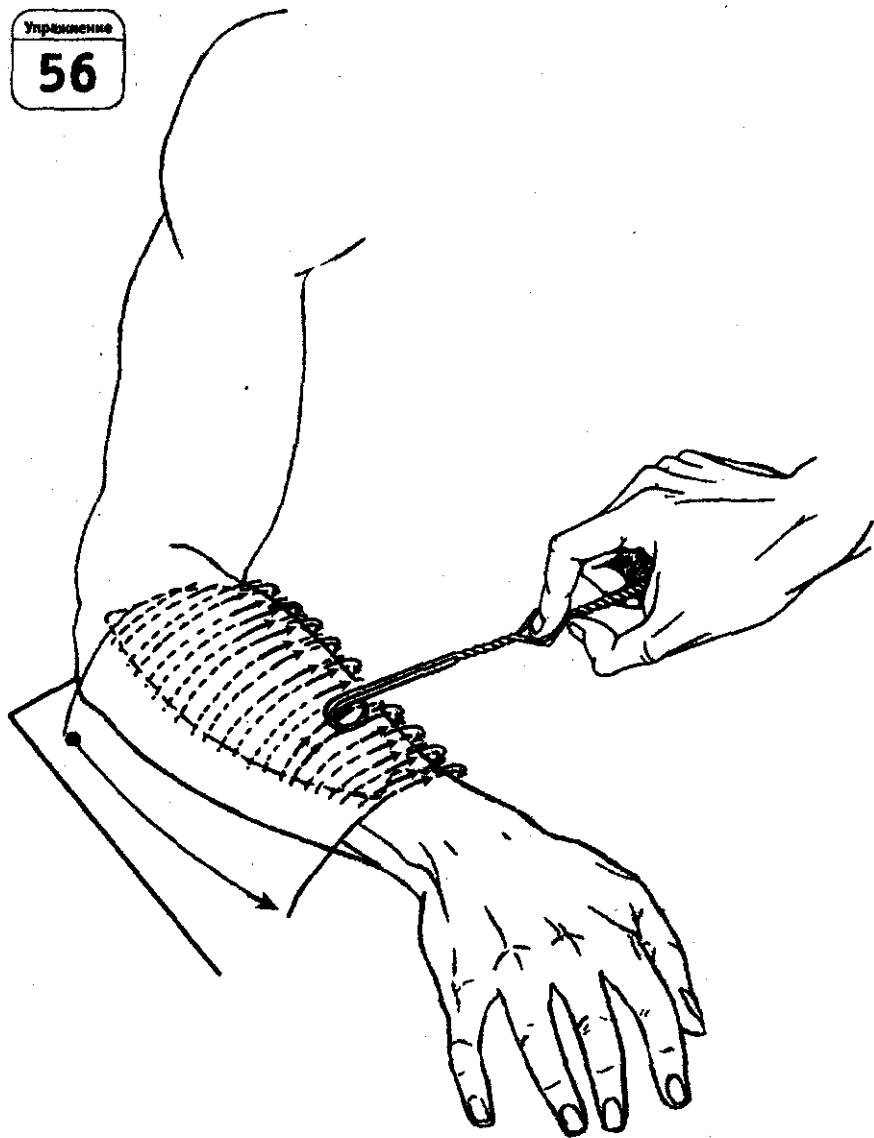
Зонд № 5 (сторона 2). Глубокое поглаживание мышц предплечья.
НМД от локтевого сгиба к кисти руки, поперечное, зигзагообразное.



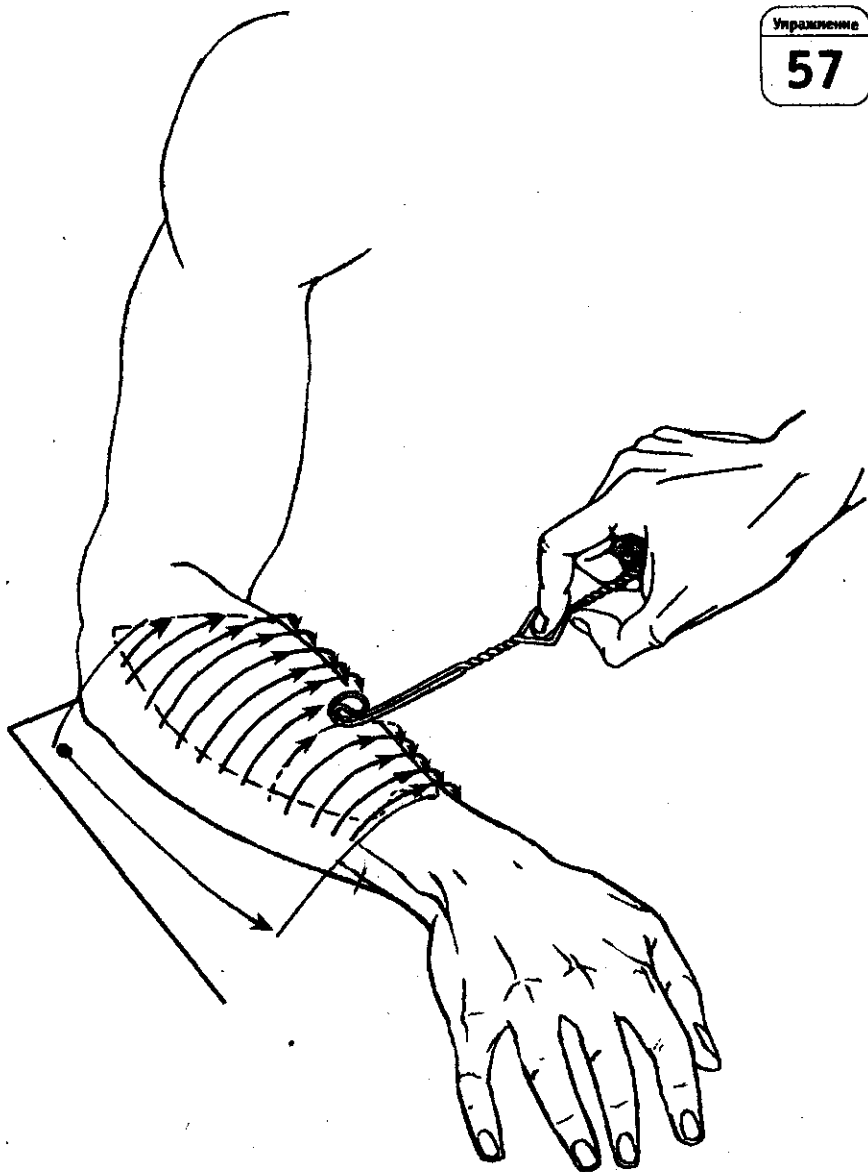
Зонд № 5 (сторона 1). Глубокое поглаживание мышц предплечья.
НМД от локтевого сгиба к кисти руки, поперечное, зигзагообразное.

Упражнение

56



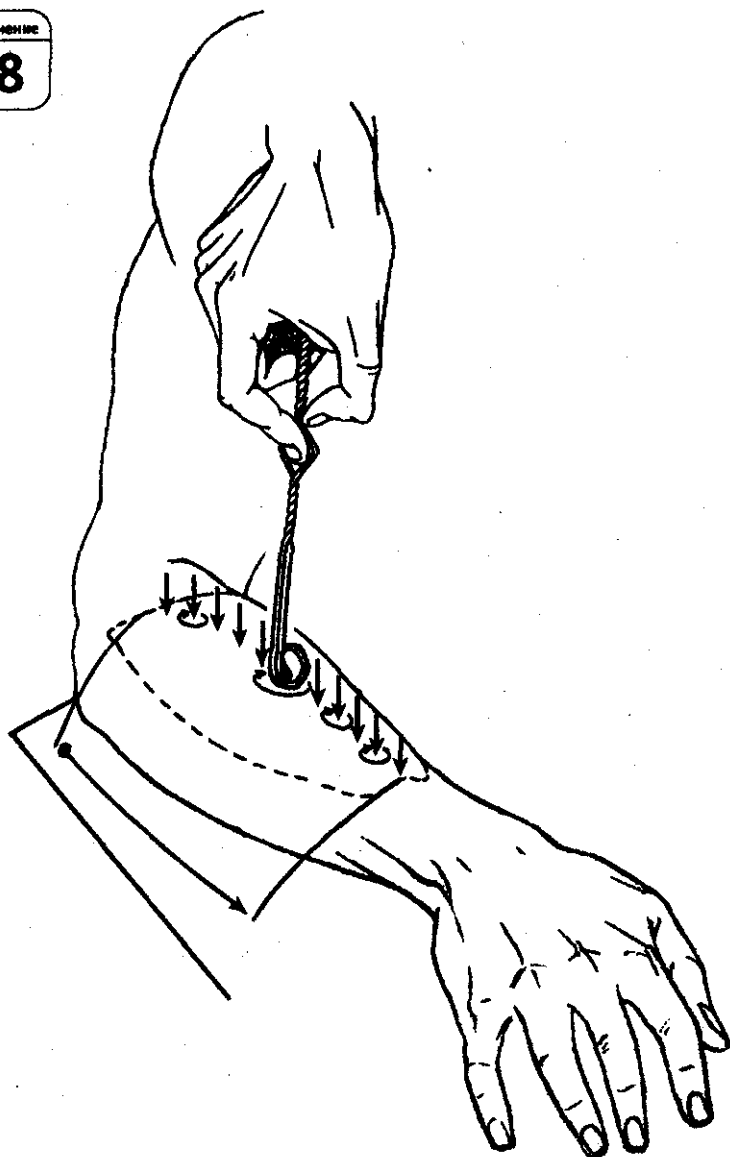
Зонд № 5 (сторона 2). Глубокое поглаживание мышц предплечья.
НМД от локтевого сгиба к кисти руки, поперечное, прямолинейное.



Зонд № 5 (сторона 1). Глубокое поглаживание мышц предплечья.
НМД от локтевого сгиба к кисти руки, поперечное, прямолинейное.

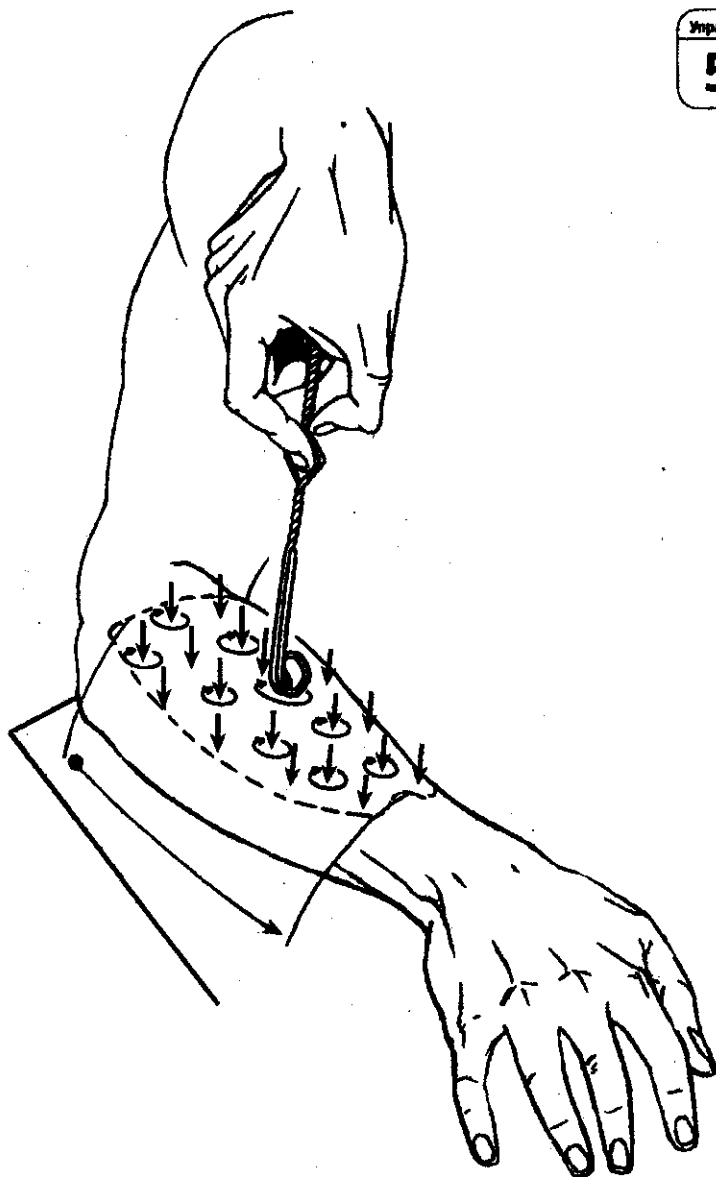
Упражнение

58



Зонд № 5 (верхняя часть). Интенсивные нажатия (глубокое введение зонда) на тыльно-срединную линию предплечья.

НМД от локтевого сгиба к кисти руки, продольное, прямолинейное.

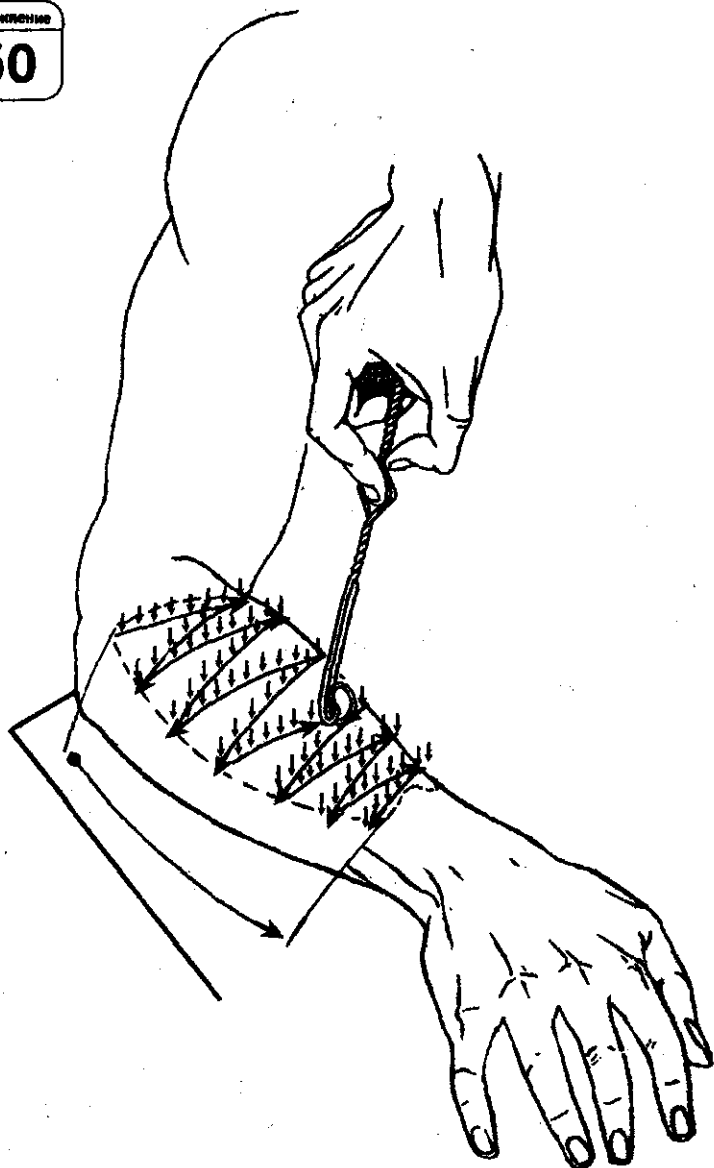


Зонд № 5 (верхняя часть). Интенсивные нажатия (глубокое введение зонда) на мышцы предплечья.

НМД от локтевого сгиба к кисти руки.

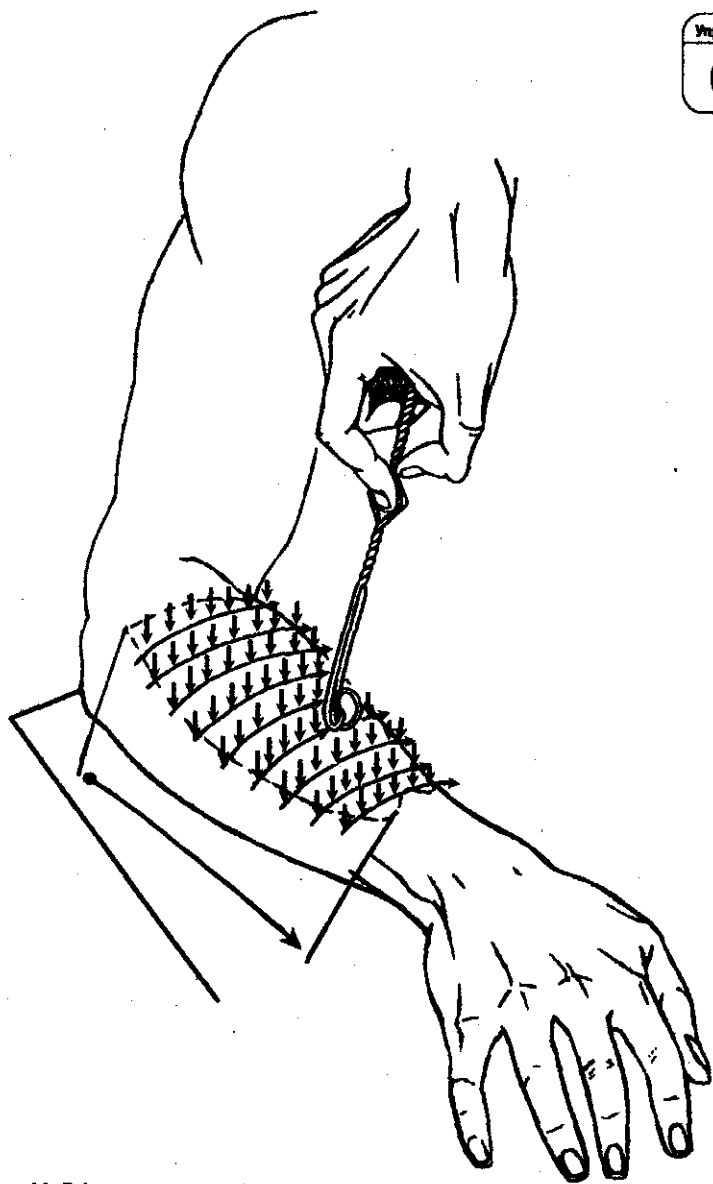
Упражнение

60



Зонд № 5 (верхняя часть). Интенсивные нажатия (глубокое введение зонда) на мышцы предплечья.

НМД от локтевого сгиба к кисти руки, поперечное, зигзагообразное.

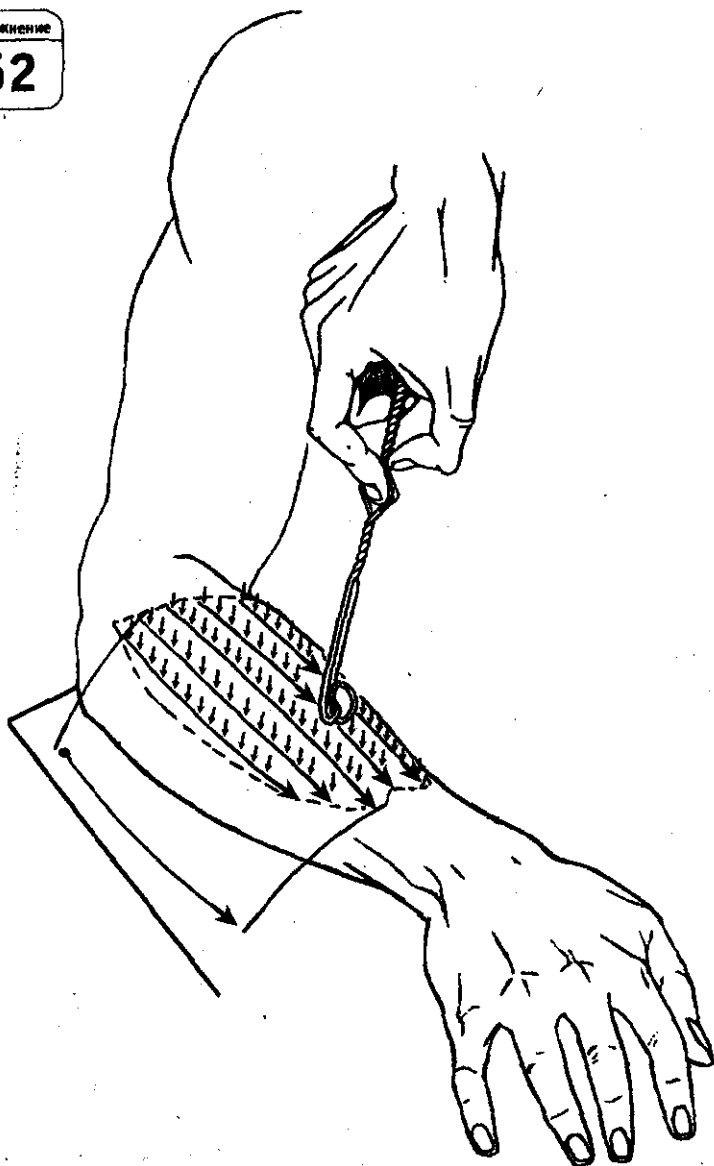


Зонд № 5 (верхняя часть). Интенсивные нажатия (глубокое введение зонда) на мышцы предплечья.

НМД от локтевого сгиба к кисти руки, поперечное, прямолинейное.

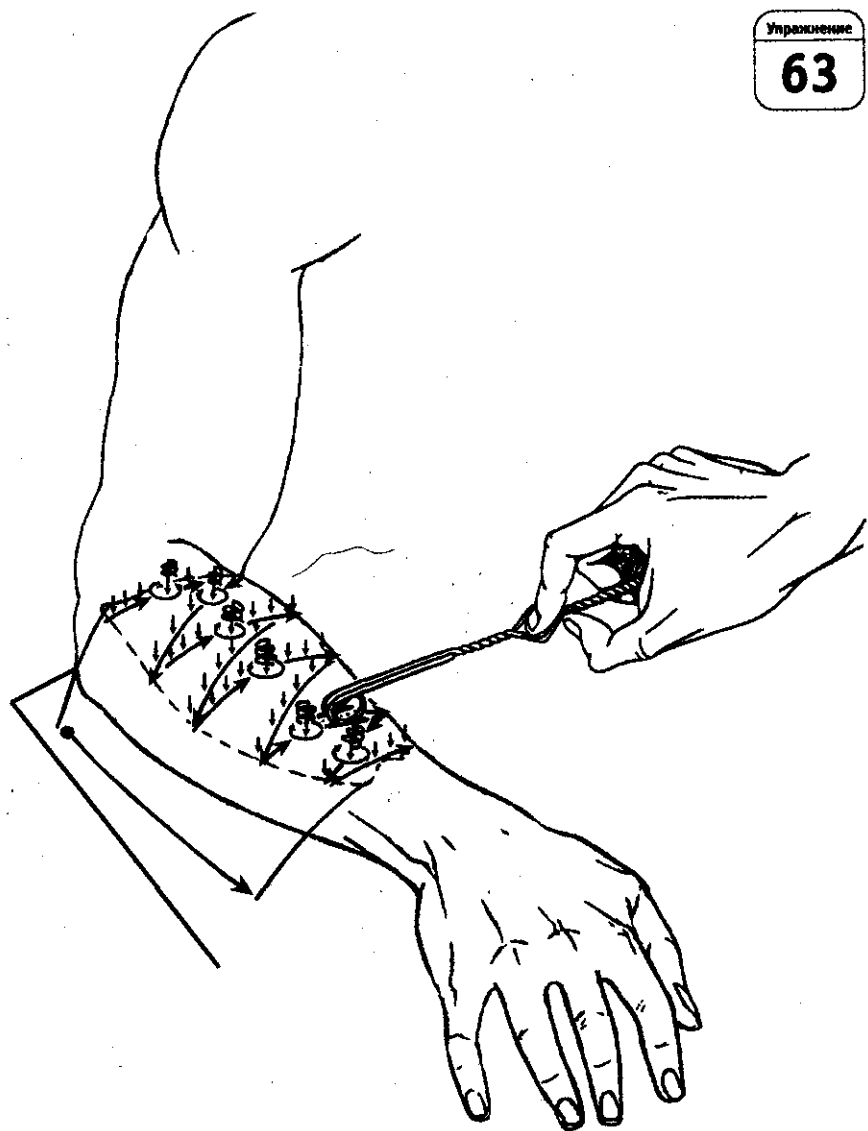
Упражнение

62



Зонд № 5 (верхняя часть). Интенсивные нажатия (глубокое введение зонда) на мышцы предплечья.

НМД от локтевого сгиба к кисти руки, продольное, прямолинейное.

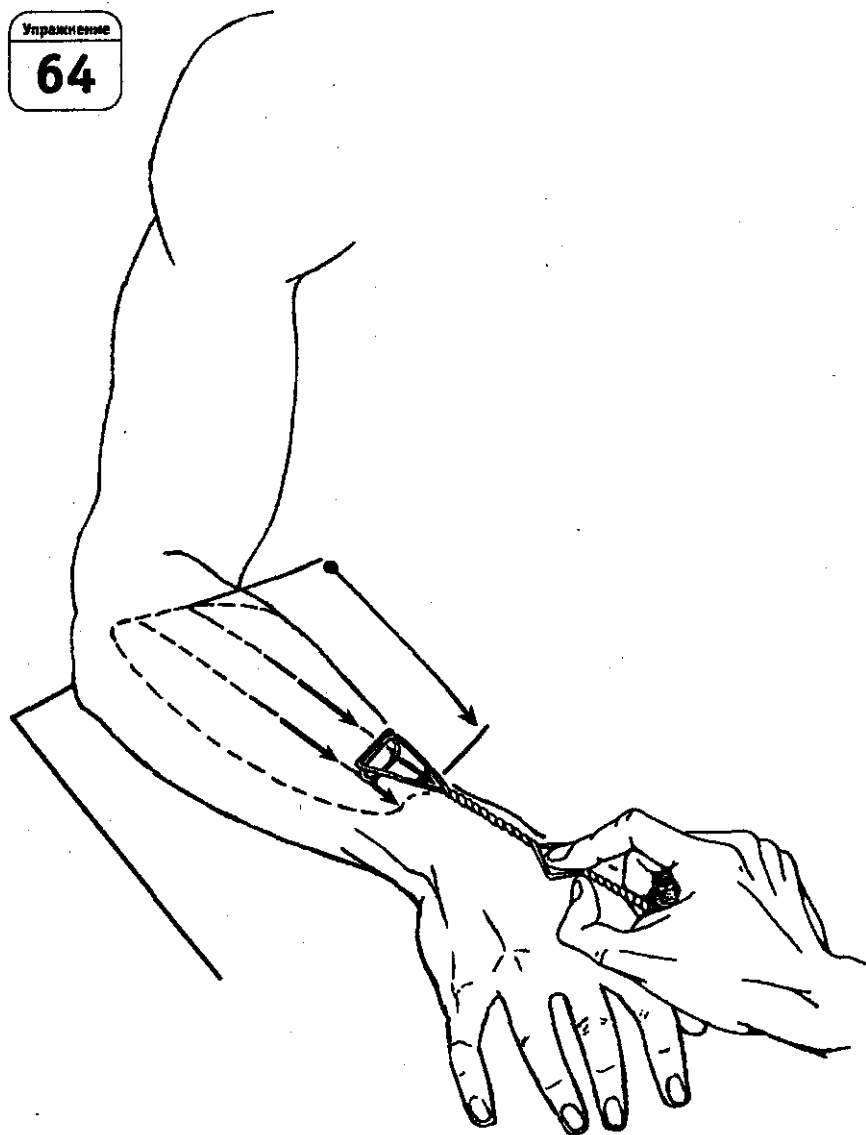


Зонд № 5 (сторона 2). Пружинистые возвратные движения вперед-назад (глубокое введение зонда) на мышцах предплечья.

НМД от локтевого сгиба к кисти руки, поперечное, зигзагообразное.

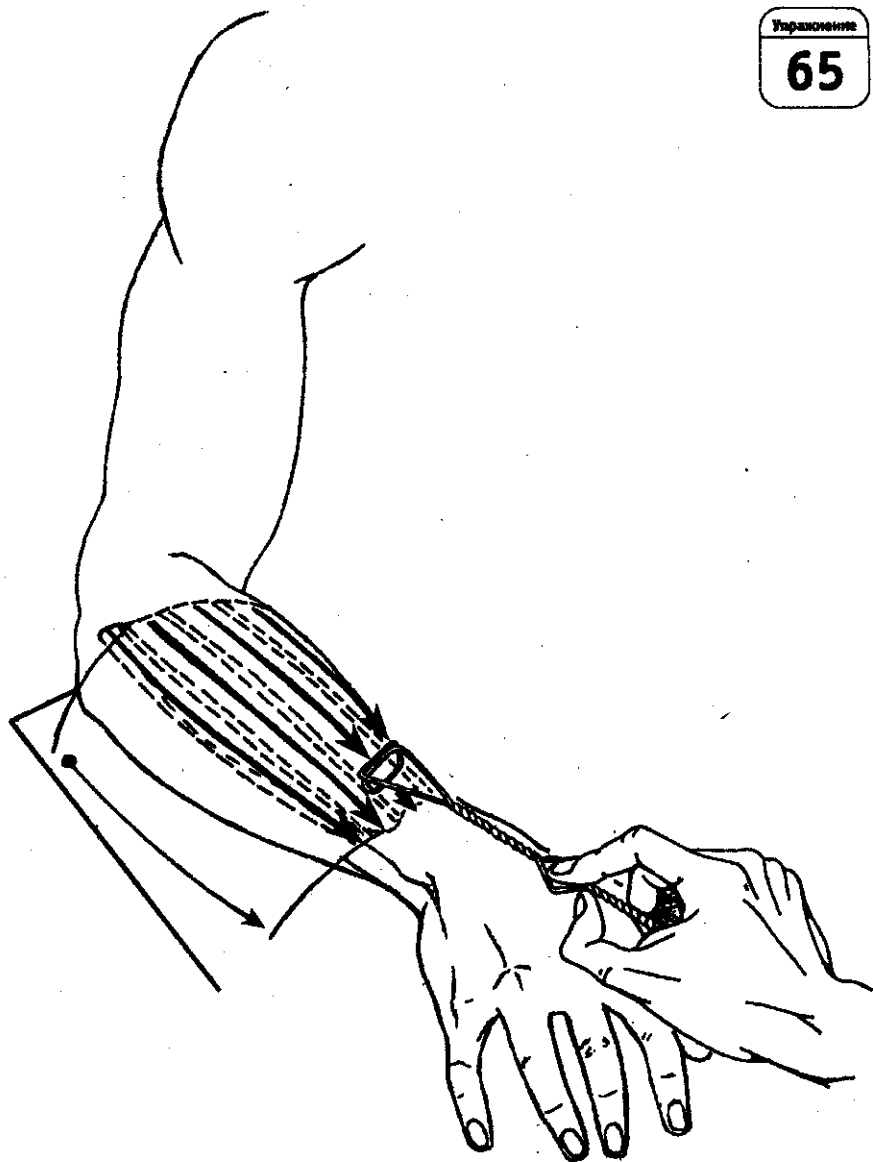
Упражнение

64



Зонд № 6 (выступающая часть). Глубокое поглаживание тыльно-срединной линии предплечья.

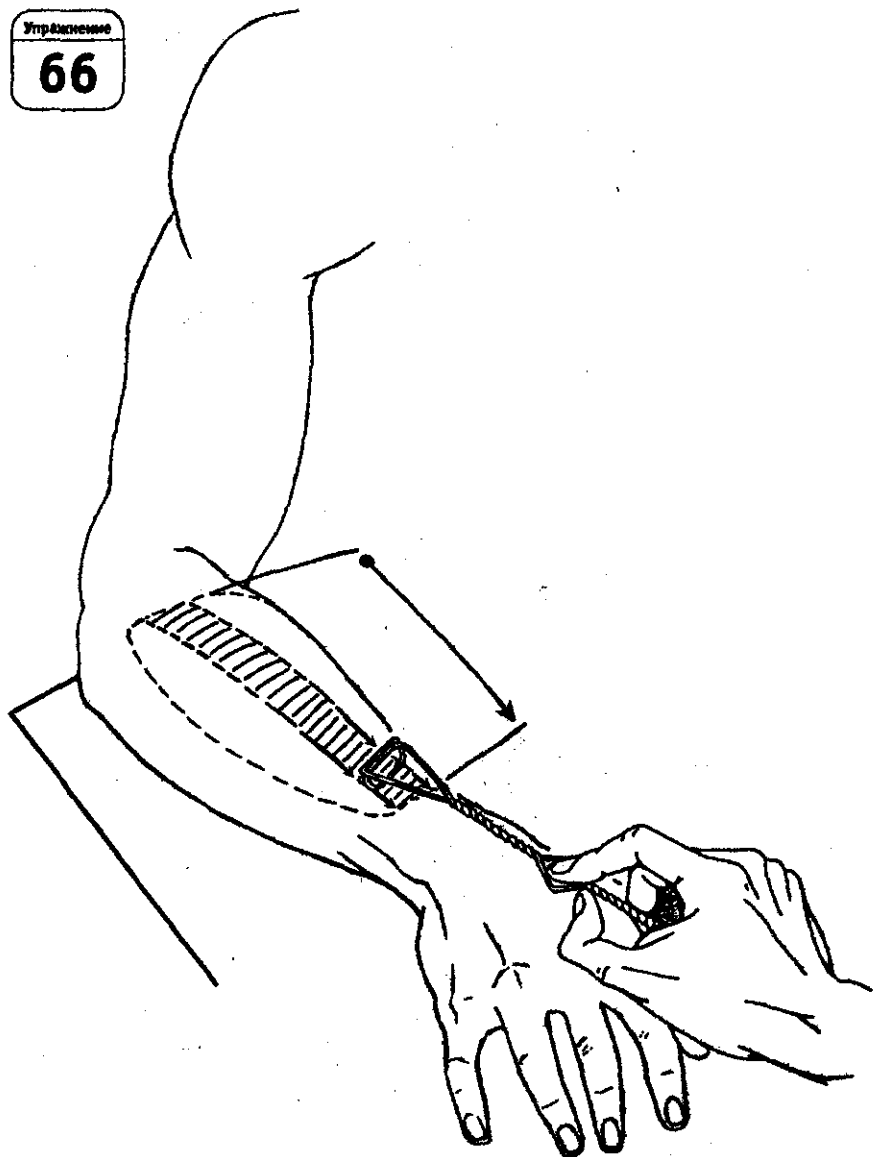
НМД от локтевого сгиба к кисти руки, продольное, прямолинейное.



Зонд № 6 (выступающая часть). Глубокое поглаживание мышц предплечья. НМД от локтевого сгиба к кисти руки, продольное, прямолинейное.

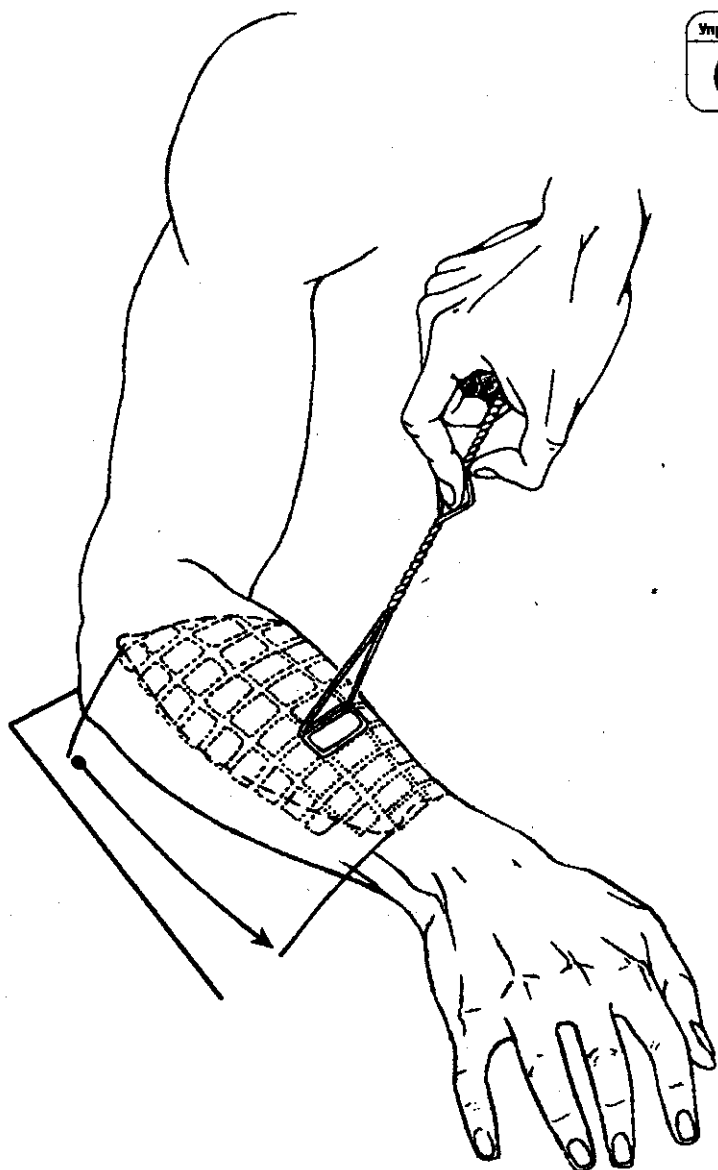
Упражнение

66



Зонд № 6 (выступающая часть). Плотные нажатия («рубка» мышц) на тыльно-срединную линию предплечья.

НМД от локтевого сгиба к кисти руки, продольное, прямолинейное.

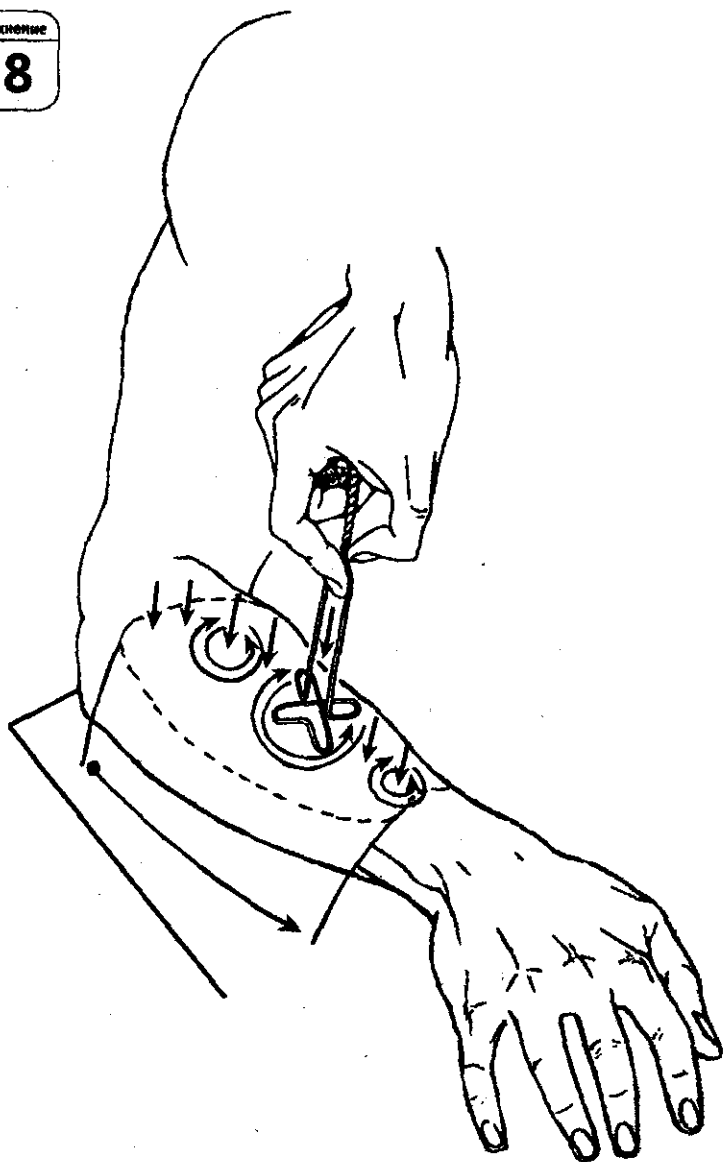


Зонд № 6 (верхняя часть). Интенсивные нажатия (глубокое введение зонда) на мышцы предплечья.

НМД от локтевого сгиба к кисти руки, продольное, прямолинейное.

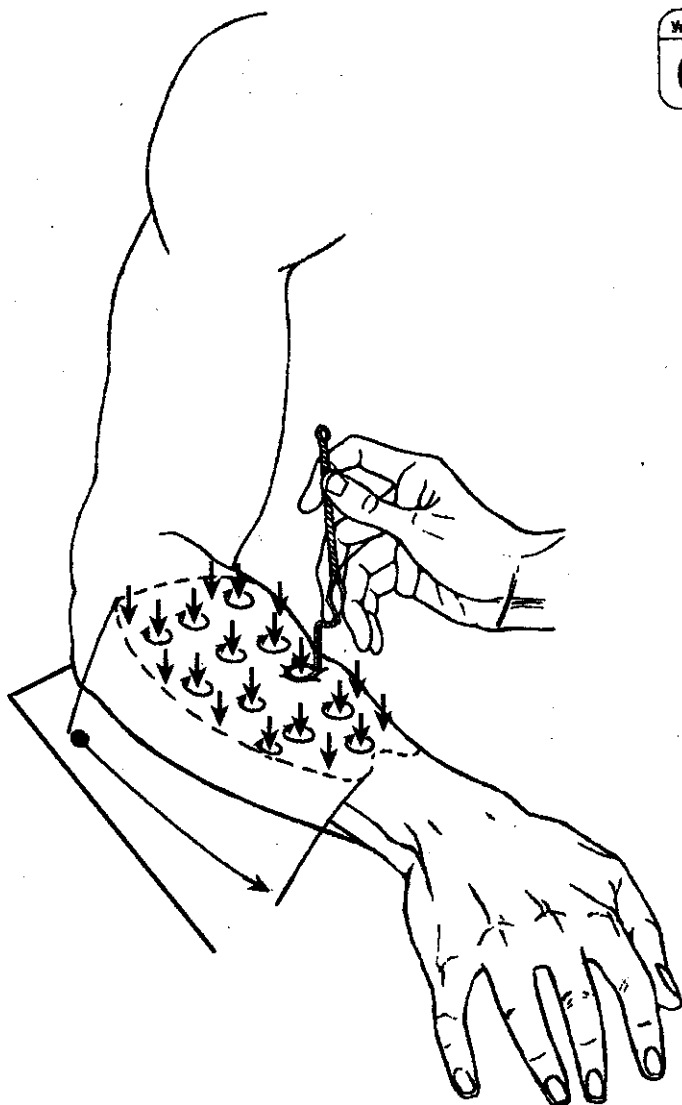
Упражнение

68



Зонд № 7. Круговые движения по ходу и против хода часовой стрелки —
вкручивание зонда в мышцы предплечья.

НМД от локтевого сгиба к кисти руки.



Зонд № 8. Нажатия с прокачиванием на мышцы предплечья.
НМД от локтевого сгиба к кисти руки.

* Зондом № 8 вначале выполняются упражнения аналогичные описанным на с. 39–45. Упражнение 69 является заключительным для данного комплекса.