

UČINKI MASAŽE

Fiziološki

Mehanični

Psihološki

Naloga:

Naštete učinke pravilno uvrsti (zapiši črke na vrstico) pod posamezni učinek masaže.

- A. Povečana cirkulacija krvi,
- B. Pospešen pretok limfe,
- C. Mišična relaksacija,
- D. Izboljšan obseg sklepne gibljivosti,
- E. Osveži mišice,
- F. Boljše celjenje tkiv,
- G. Pospešeno odstranjevanje metaboličnih produktov,
- H. Zmanjšanje bolečine.
- I. Mobilizacija mišičnih vlaken,
- J. Raztezanje mehkih tkiv,
- K. Zmanjšanje adhezij,
- L. Izboljšana cirkulacija krvi in limfe,
- M. Izboljšana gibljivost,
- N. Zmanjšanje otekanja,
- O. Znižanje mišičnega tonusa
- P. Zmanjšanje napetosti,
- Q. Zmanjšanje bolečine,
- R. Stimulacija,
- S. Psihična sprostitiv,
- T. Priprava športnika na izzive,
- U. Zmanjšanje anksioznosti