



БУДЬ НА ОДНОЙ ВОЛНЕ С ПРОФЕССИОНАЛАМИ

# СЛОВАРЬ НАЧИНАЮЩЕГО КИНЕЗИОЛОГА

РЕКОМЕНДУЕМ КАЖДОМУ  
МАССАЖИСТУ, РЕАБИЛИТОЛОГУ,  
ТРЕНЕРУ, МАНУАЛЬНОМУ ТЕРАПЕВТУ,  
КОТОРЫЙ ХОЧЕТ БЫТЬ ЛУЧШИМ В  
СВОЕМ ДЕЛЕ

Центр кинезиологии и биодинамики Александра Подлужного  
[center-biokinesiology.com](http://center-biokinesiology.com)

Вспомните, приходилось ли вам кивать головой и делать огромные понимающие глаза, когда слушаешь человека и не понимаешь ни одного слова? Хорошо, если это просто разовая беседа за чашечкой чая. Но что, если вы решили повышать свой профессиональный уровень, пришли на обучение, а оказалось, что половину информации вы не понимаете? Можем с полной уверенностью сказать - результат такого обучения будет близок к нулю. И все потому, что раньше вы не встречали таких слов.

В этом словаре мы собрали самые важные и распространенные, на наш взгляд, термины с области кинезиологии. Термины Термины объединены в смысловые разделы, что поможет быстро находить нужный.

Словарь поможет вам быть всегда "в теме", понимать своих собеседников и быть на одной волне с практикующими кинезиологами.

А чтобы запоминалось быстрее, есть маленький лайфхак: после того, как изучили термин, постарайтесь использовать его максимально часто на протяжении пары недели. Вы у нему привыкните и оно станет для вас таким же обычным словом, как "спасибо".

**Развивайтесь и будьте успешны!**

*С наилучшими пожеланиями,  
команда Центра кинезиологии и биодинамики Александра Подлужного*

## Оси и плоскости человеческого тела

### Оси тела

**Вертикальная** - самая длинная и перпендикулярная ось к плоскости опоры.

**Поперечная** или **фронтальная** - идет параллельно плоскости опоры справа налево.

**Сагиттальная** - идет вертикально к плоскости опоры спереди назад.

**Плоскость опоры** - поверхность, на которой мы стоим.

### Плоскости

**Сагиттальная плоскость** проходит вертикально через тело, разделяя его на правую и левую части.

**Фронтальная** или **венечная плоскость** делит тело на заднюю и переднюю части.

**Горизонтальная**, или **поперечная, плоскость** проходит параллельно плоскости опоры и перпендикулярна к вертикальной оси. Делит тело на верхнюю и нижнюю половины.

Отдельно следует вспомнить **срединную линию** - это условная линия, которая проходит перпендикулярно сверху вниз и симметрично делит наше тело на левую и правую части. Также ее называют медианной линией или медианной плоскостью.

## Оси и плоскости человеческого тела





## Положение относительно вертикальной оси и основных частей тела

**Вентральный** — расположенный на передней, брюшной стороне.

**Дорсальный** — расположенный на задней, спинной стороне.

**Каудальный** — расположенный в направлении копчика.

**Краниальный** — расположенный в направлении головы.

**Латеральный** — наружный (расположенный дальше от срединной линии).

**Медиальный** — внутренний (расположенный ближе к срединной линии).

**Билатеральный** — двусторонний.

**Ипсилатеральный** — односторонний.

**Коллатеральный** — боковой.

### Положение конечностей относительно туловища

**Дистальный** — расположенный дальше от туловища.

**Проксимальный** — лежащий ближе к туловищу.

*Например, предплечье по отношению к кисти расположено проксимально, а по отношению к плечу — дистально.*

### Положение относительно полостей туловища

**Торакальный** — расположен в области грудной клетки.

**Абдоминальный** — расположен в области брюшной полости.

## Движения в суставах

**Абдукция** — отведение конечности (движение по направлению в сторону).

**Аддукция** — приведение конечности (движение по направлению к центральной оси тела).

**Супинация** — вращение предплечья и кисти наружу (ладошкой вверх и большим пальцем от себя).

**Пронация** — вращение предплечья и кисти вовнутрь (ладошкой вниз и большим пальцем к себе).

**Эверсия** — движение в голеностопном суставе, при котором внутренний край стопы идет вниз, в наружный - вверх.

**Инверсия** — движение в голеностопном суставе, при котором внутренний край стопы поднимается вверх, а наружный опускается вниз.

**Ротация** — поворот, вращение

**Экстензия** — разгибание.

**Флексия** — сгибание.

**Дорсифлексия** — разгибание в голеностопном суставе (пальцы на себя).

**Плантарфлексия** — сгибание в голеностопном суставе (пальцы от себя).

**Латерофлексия** — боковой наклон позвоночника.

**Циркумдукция** — круговое вращение части тела или органа.

*Например*, круговое вращение прямой руки в плечевом суставе).

## Другие полезные термины

**Ингибция** — торможение, замедление.

**Компрессия** — сдавливание, сжатие.

**Постуральный** — обеспечивающий поддержание определенного положения в пространстве всего тела или его части.

**Протракция** — скользящее движение части тела вперед (например, выдвижение челюсти вперед).

**Ретракция** — движение части тела назад (например, сведение лопаток).

**Сублюксация** — подвывих.

**Торзия** – вращение прилежащих суставных плоскостей в противоположных направлениях. Данное движение похоже на выжимание мокрого полотенца).

**Тракция** — вытяжение.

**Фиксация** — мышечный блок.

**Элевация** — подъем лопатки вверх.