

Содержание

Предисловие. ТРИАР-массаж - уникальный комплекс красоты, здоровья и долголетия

Введение. Шведский массаж как основа современных расслабляющих массажных техник - Relaxation Massage Techniques

История массажа и гимнастики до Линга
Классический шведский массаж и гимнастика после Линга
Современные европейские системы массажа
Массаж и рефлекторные техники
Расслабляющий массаж

Воздействие массажа и гимнастики на организм

Ответные реакции организма
Влияние массажа и гимнастики на системы организма
Кожа и подкожная клетчатка
Опорно-двигательный аппарат (ОДА)
Сердечно-сосудистая система, кровообращение и лимфоток
Дыхательная система
Обмен веществ
Нервная система
Эндокринная система
Психологический эффект массажа

Массаж и лимфодренаж

Массаж и проблема боли

Боли в спине

Кинематика и возрастные изменения позвоночника

Мышечные нарушения позвоночной этиологии

Радикулит

Показания и противопоказания к проведению шведского Relax-массажа

Показания
Противопоказания

Методика шведского Relax-массажа

Оптимальная поза массажиста
Музыка в полной тишине
Основные правила массажа

Требования, предъявляемые к массажисту и инструктору ЛФК

Техника выполнения приемов шведского Relax-массажа и их физиологическое воздействие
Поглаживание
Разглаживание
Растирание (выжимание)
Прокатывание валика
Разминание (давление)
Скульптурирование
Продавливание (выдавливание)
Прием "щипцы"
Растяжение и сжатие
Сдвигание (смещение)
S-выжимание
Вибрация
Пассивные движения
Пассивные движения с сопротивлением
Активные движения
Физиологическое значение пассивных и активных движений

Выполнение шведского Relax-массажа

План массажа
Массаж сосудисто-нервных пучков
Массаж отдельных частей тела
Мышцы туловища, доступные мануальному воздействию
Массаж области спины и заднебоковой поверхности шеи

Массаж заднебоковой поверхности шеи и волосистой части головы
Массаж заднебоковой поверхности шеи
Массаж волосистой части головы
Массаж нижнего района спины и ягодиц
Массаж области нижних конечностей
Массаж задней поверхности бедра
Массаж задней поверхности голени
Массаж стопы
Массаж передней поверхности бедра
Массаж передней поверхности голени
Массаж области верхних конечностей
Массаж района лучезапястного сустава и кисти
Массаж области живота
Массаж груди и плечевого сустава
Массаж головы и шеи
Массаж головы
Массаж лица

Мягкие мануальные техники

Работа с миофасциальными триггерными точками (автор А. Лукаш)

Активные триггерные точки
Латентные триггерные точки
Диагностика триггерных точек
Противопоказания для лечения воздействием на триггерную точку
Комплексная схема воздействия на триггерную точку
Работа с отдельными мышечными группами

Постизометрическая релаксация (ПИР)

Техника ПИР
Постизометрическая релаксация некоторых мышечных групп
Миофасциальный релизинг
Прямой миофасциальный релизинг
Непрямой миофасциальный релизинг
Техника миофасциального релизинга
Выполнение основных технических приемов МФР

Шведская гимнастика как основа современных корригирующих комплексов ЛФК

Принципы шведской гимнастики
Ограничения и противопоказания для занятий шведской гимнастикой
Виды шведской гимнастики

Классификация и группировка упражнений

Схема занятий
Упражнения шведской гимнастики
Дыхательные и подготовительные упражнения
Упражнения для головы и шеи
Упражнения для позвоночника
Упражнения для рук и плечевого пояса
Упражнения на равновесие
Упражнения для внутренних органов и мышц спины
Упражнения для мышц живота
Попеременно-сторонние упражнения
Упражнения для мышц малого таза
Упражнения для ног
Упражнения смешанного типа
Упражнения у шведской стенки

Литература