

Содержание

От автора	5
-----------------	---

КЛАССИЧЕСКИЙ МАССАЖ

Организация работы массажиста

Рабочее место	10
Режим работы	11
Рациональная поза	12
Гимнастика для массажиста	14
Рациональная поза массируемого	18
Руки — основной инструмент массажиста	21
Гимнастика для рук	22
Уход за руками	24

Подготовка к массажу

Обследование массируемой части тела	26
Состояние кожи	26
Состояние подкожного жирового слоя	28
Состояние лимфатических узлов	28
Состояние сосудов	29
Состояние мышц	29
Состояние суставов	30
Состояние нервных стволов	30

Приемы классического массажа

Поглаживание	31
Растирание	41
Разминание	54
Непрерывная вибрация	70
Ударные приемы (приемы прерывистой вибрации)	79
Комбинированные приемы	87
Распределение усилий	87

Базовый массаж

Массаж спины	89
Массаж воротниковой области спины	92
Массаж поясницы	94
Массаж крестцово-ягодичной области	95
Массаж ног	97
Массаж груди	102

Массаж рук	103
Массаж живота	107
Массаж головы	112
Массаж передней поверхности шеи	117
Общий массаж	120
Местный массаж	126
<i>Приложения. Условные единицы на выполнение массажных процедур</i>	128
Совместимость и несовместимость лечебных физических факторов	130

ОСНОВЫ АНАТОМИИ ДЛЯ МАССАЖИСТА

Кожа и ее производные	134
Соединительно-тканые структуры	138
Мышечная система	139
Мышцы спины	142
Мышцы шеи, задняя поверхность	146
Мышцы шеи, передняя поверхность	148
Мышцы груди	149
Мышцы брюшного пресса	151
Мышцы таза	152
Мышцы нижней конечности	154
Мышцы плечевого пояса	161
Мышцы верхней конечности	165
Мышцы области лица	175
Скелет человека	179
Соединения костей	182
Череп	184
Позвоночник	184
Грудная клетка	188
Пояс верхних конечностей	188
Пояс нижних конечностей	189
Своды стопы	190
Нервная система	192
Центральная нервная система	194
Периферическая нервная система	199
Автономная (вегетативная) нервная система	204
Симпатическая НС	206
Парасимпатическая НС	207
Сердечно-сосудистая система	208
Кровоснабжение области шеи, головы и лица	210
Кровоснабжение верхней конечности	213
Кровоснабжение нижней конечности	214
Лимфатическая система	215
<i>Список литературы</i>	218