

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
по программе «Массаж. Комплекс популярных техник и методов»

1. Анатомия и физиология человека.
2. Классификация массажа.
3. Показания и противопоказания к массажу.
4. Санитарно-гигиенические требования к массажу.
5. Отработка основных приемов массажа: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, движения (движения в суставах), ударные приемы, вибрационные приемы.
6. Физиологическое действие приемов массажа, техника выполнения, вспомогательные приемы, сочетание массажа с дозированными движениями.
7. Техника и методика массажа отдельных частей тела человека.
8. Массаж спины и поясничной области.
9. Массаж спины и голени.
10. Массаж бедра и ягодичной области.
11. Массаж голеностопного сустава и голени.
12. Массаж коленного сустава.
13. Массаж тазобедренного сустава.
14. Массаж передней брюшной стенки.
15. Массаж грудной клетки.
16. Массаж кисти, предплечья и локтевого сустава.
17. Массаж шейно-воротниковой зоны.
18. Массаж головы и шейного отдела.
19. Связки и комплексы отдельных приемов, используемые при проведении сеансов массажа.
20. Растяжки (упражнения на растягивание тела).
21. Основы точечного массажа.
22. Медовый массаж.
23. Антицеллюлитный массаж. Профилактика и терапия целлюлита.
24. Сочетание антицеллюлитного массажа с другими способами коррекции.
25. Обертывание как один из методов борьбы с целлюлитом и коррекции фигуры.
26. Виды обертывания. Алгоритм проведения обертывания.
27. Понятие лимфодренажа. Методика проведения лимфатического массажа. Показания при проведении процедуры.
28. Обзор дополнительных методик, которые рекомендованы после прохождения данного курса.
29. Зачет.