

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
по программе «Обучение массажу. Эффективные техники, виды и методы»

1. Введение в профессию. Анатомия и физиология человека.
2. Классификация массажа.
3. Показания и противопоказания.
4. Санитарно-гигиенические требования.
5. Отработка основных приемов: поглаживание, растирание, разминание, выжимание. Ударные и вибрационные приемы.
6. Физиологическое действие, техника выполнения, вспомогательные приемы, сочетание массажа с дозированными движениями.
7. Техники для отдельных частей тела.
8. Массаж спины и поясничной области.
9. Голеностопный сустав и голень.
10. Бедро и ягодичная область.
11. Тазобедренный и коленный суставы.
12. Грудная клетка и передняя брюшная стенка.
13. Массаж кисти, предплечья и локтевого сустава.
14. Голова и шейный отдел.
15. Шейно-воротниковая зона.
16. Связки и комплексы отдельных приемов, используемые при проведении сеансов.
17. Растяжки (упражнения на растягивание тела).
18. Основы точечного массажа.
19. Профилактика и терапия целлюлита. Антицеллюлитный массаж.
20. Сочетание антицеллюлитного массажа с другими способами коррекции.
21. Обертывание как один из методов борьбы с целлюлитом.
22. Медовый массаж.
23. Виды обертывания. Алгоритм проведения.
24. Методика проведения лимфатического массажа. Показания при проведении процедуры.
25. Обзор дополнительных методик, которые рекомендованы после прохождения данного курса.
26. Зачет.