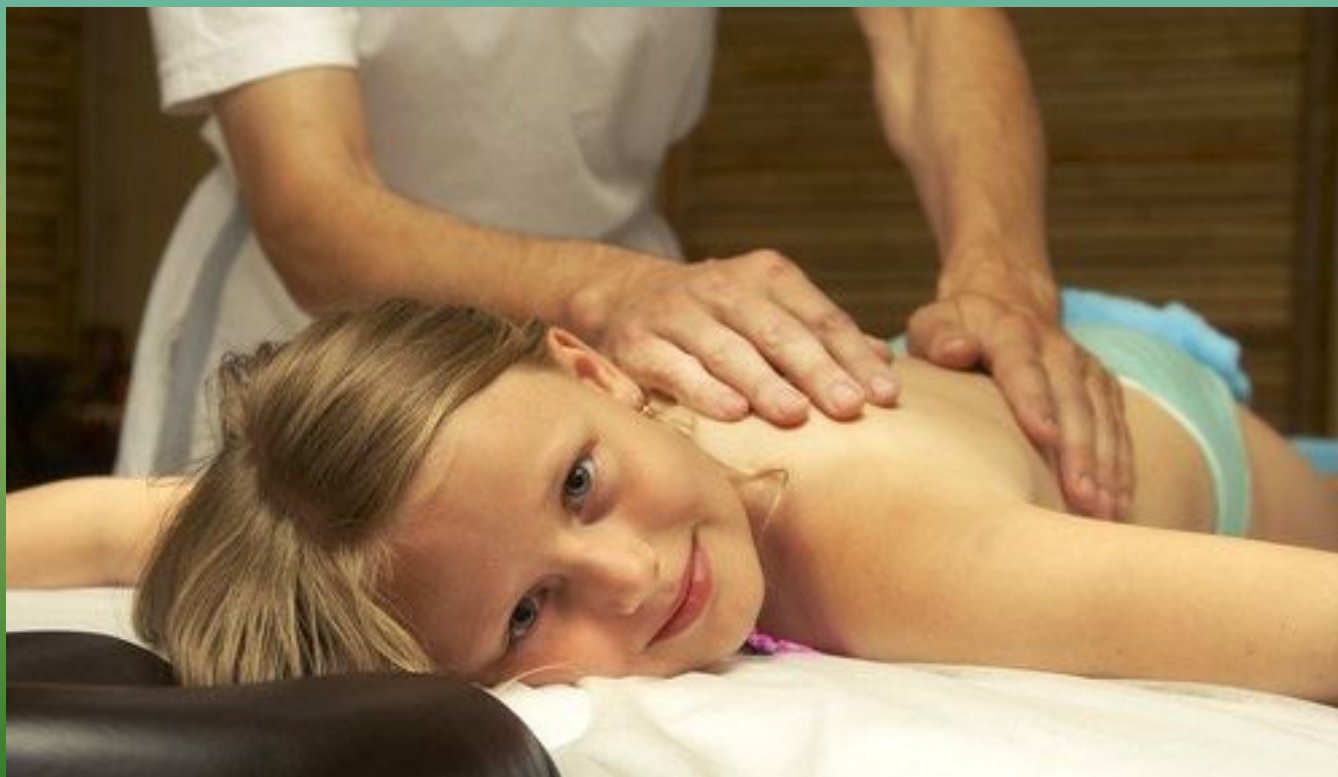


# ***Технология проведения массажа и самомассажа***



# Что такое массаж ?

Массаж — способ лечебно-терапевтического и профилактического воздействия на организм совокупностью приемов, производимый руками или специальной аппаратурой.



# Виды массажа:

1. Спортивный.
2. Лечебный.
3. Гигиенический.
4. Косметический.





## **Спортивный массаж:**

**Этот вид массажа применяется для улучшения функционального состояния спортсмена, его спортивной формы, снятия утомления, повышения физической работоспособности и профилактики травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.**



## **Лечебный массаж:**

**Лечебный массаж является эффективным методом лечения различных травм и заболеваний. Его модификации меняются в соответствии с характером функциональных нарушений организма. Он имеет свою методику, показания и противопоказания.**

## Гигиенический массаж:

Этот вид массажа — активное средство профилактики заболеваний и ухода за телом для сохранения нормального функционального состояния организма, укрепления здоровья. Он бывает общим и локальным и применяется отдельно или в сочетании с утренней гигиенической гимнастикой, в сауне, в русской бане и т. п.





## **Косметический массаж:**

**Этот массаж бывает только локального характера. Он применяется при уходе за нормальной кожей, для предупреждения ее старения, при различных косметических недостатках, заболеваниях и т.п.**



# Формы массажа:

1. **Общий массаж.**
2. **Локальный массаж.**
3. **Самомассаж.**
4. **Парный массаж.**
5. **Взаимный массаж.**





## Общий массаж:

Массаж, при котором массируется вся поверхность тела, называется общим.



# Локальный массаж:

Массируется отдельная часть тела, например шея, спина, нога и т. д.



# Самомассаж:

Самомассаж — это такая форма массажа, при которой человек массирует самого себя.



# Парный массаж:

Выполняется парный массаж  
двумя массажистами



# Взаимный массаж:

Состоит взаимный массаж в том, что двое массируют друг друга поочередно, используя основные массажные приемы.



# Методы массажа:

1. Ручной массаж
2. Аппаратный массаж.
3. Комбинированный массаж.
4. Ножной массаж.

# Ручной (мануальный) массаж:

Традиционный метод  
массажа, наиболее часто  
применяемый





# Аппаратный массаж:

Проводится с помощью приспособлений для массажа



# Комбинированный массаж:

Это сочетание аппаратного массажа  
с классическим



# Ножной массаж:

## Массаж ногами

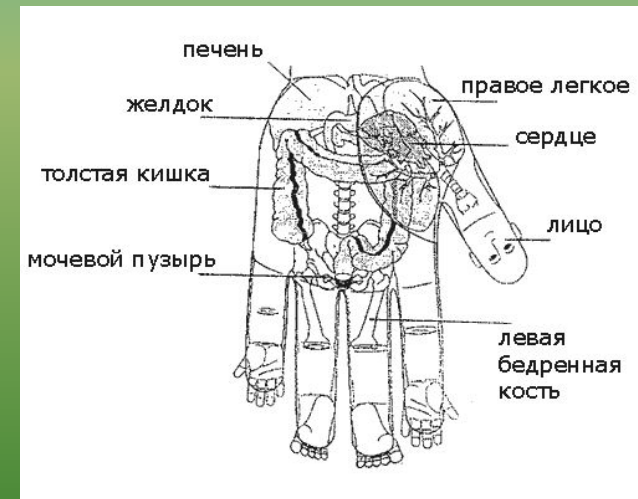
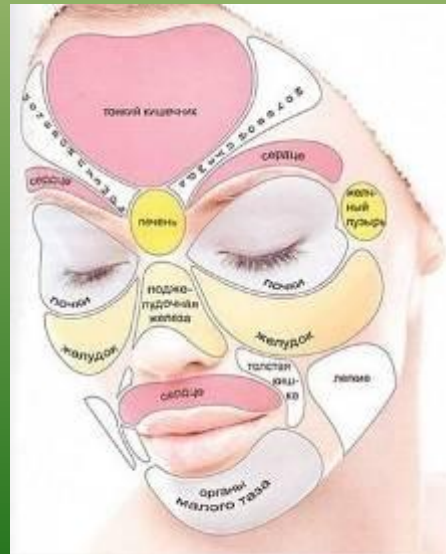
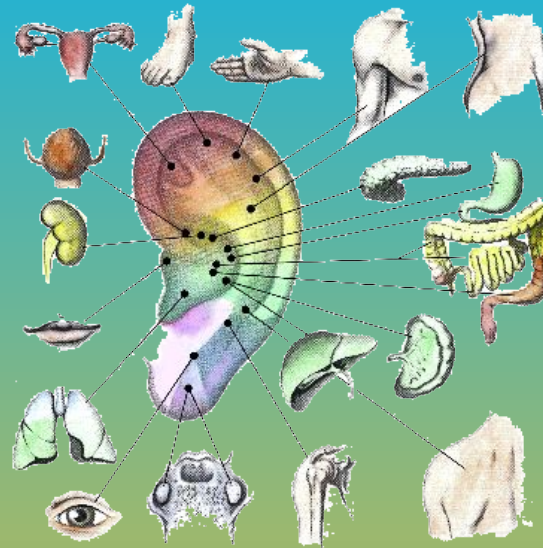
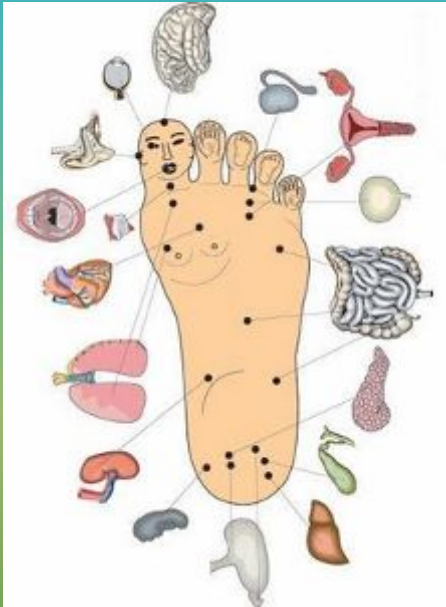


# Детский массаж:

1. Расслабляющий массаж.
2. Массаж биологически активных зон.
3. Оздоровительный массаж.



# Биологически активные зоны:



# Противопоказания для массажа

## Противопоказания

### Абсолютные

1. Злокачественные болезни крови
2. Болезни сосудов
3. Болезни сердца
4. Лёгочная и сердечная недостаточность.
5. Тяжёлые психические заболевания
6. Активная форма туберкулёза.
7. Злокачественные опухоли
8. Болезни кожи

### Временные

- 1 Острая форма любого заболевания
- 2 Повышенная температура тела
- 3 Аллергические высыпания
- 4 Тошнота, рвота, острый живот
- 5 Послеоперационный период





***Спасибо за внимание***