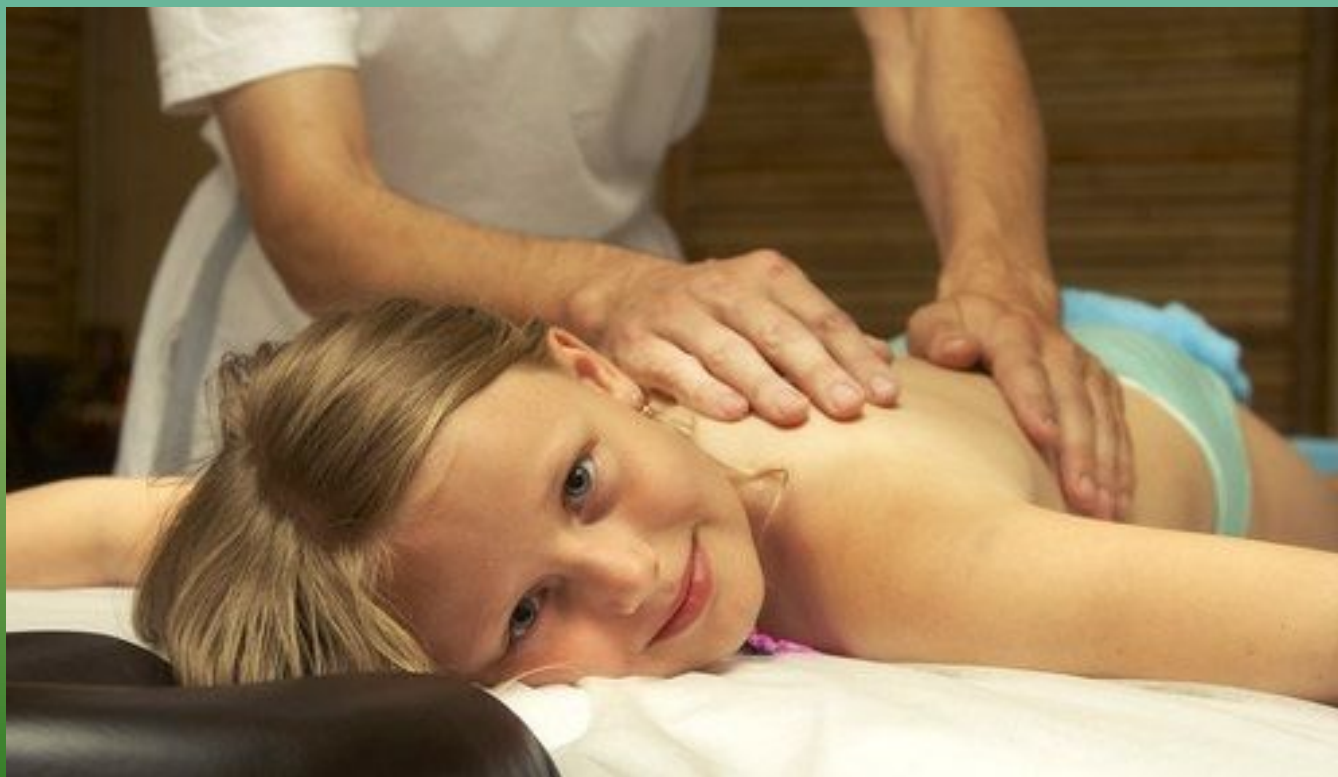


Технология проведения массажа и самомассажа



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.



Само́массаж:

Само́массаж — 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

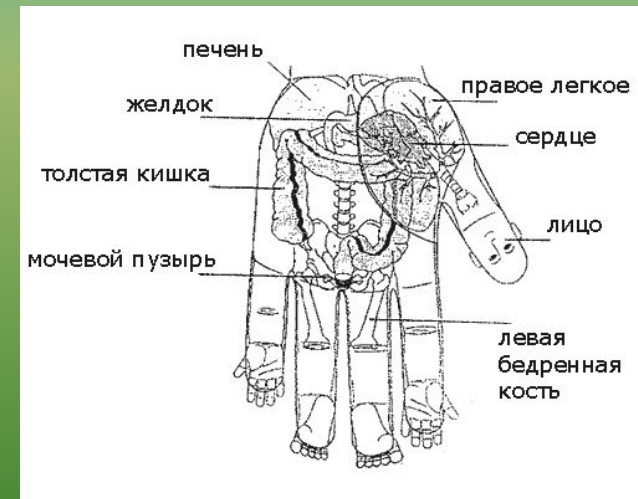
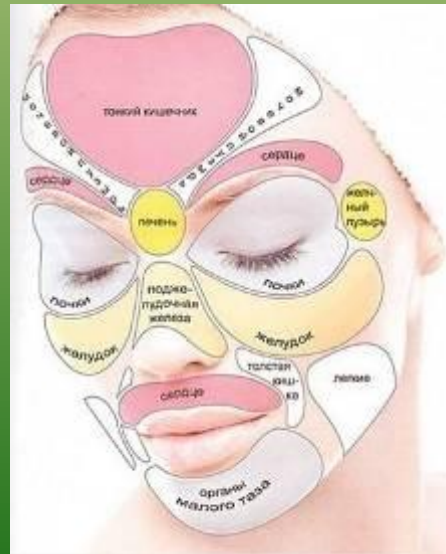
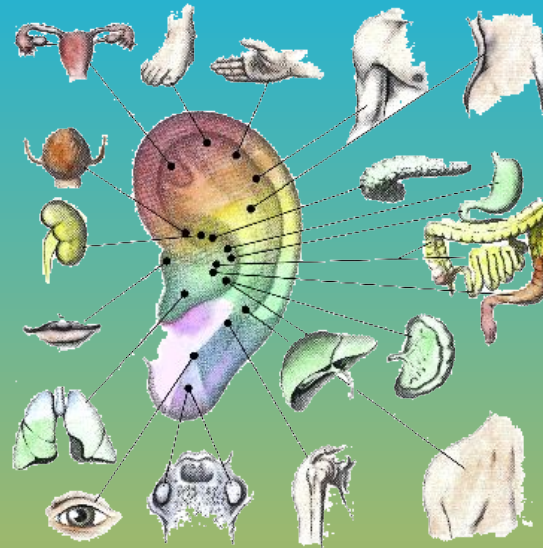
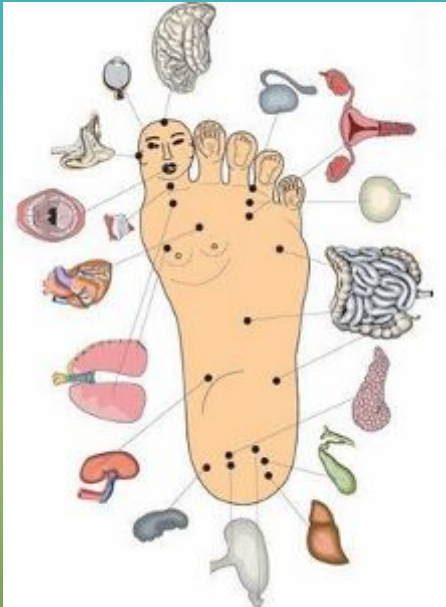


Детский массаж:

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