

Оглавление

ОТ АВТОРА	5
ГЛАВА 1. ВВЕДЕНИЕ В ДОМАШНИЙ МАССАЖ	7
О массаже в целом	7
Разновидности массажа	10
Рекомендации массажисту-любителю	17
ГЛАВА 2. НАШЕ ТЕЛО И ДЕЙСТВИЕ МАССАЖА НА НЕГО	33
Факторы воздействия массажа на организм. Противопоказания к массажу	33
Массаж и кожные покровы	38
Массаж и система мышц	43
Массаж и позвоночник	46
Массаж и нервная система	52
Массаж и суставной аппарат	56
Массаж и кровеносная система	60
Массаж и системы внутренних органов	63
Массаж и общее состояние организма	66
ГЛАВА 3. ПРИЕМЫ МАССАЖА	68
Поглаживание	68
Растирание	78
Разминание	86
Выжимание, или глубокое поглаживание	99
Вибрация	104
Ударные приемы	107
Вспомогательные приемы. Локальный массаж	111

ГЛАВА 4. ДОМАШНИЙ МАССАЖ КАК МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ	116
Лечение заболеваний позвоночника	116
Лечение различных травм.....	124
Лечение плоскостопия	129
Лечение органов системы дыхания	130
Лечение гипертонии и гипотонии.....	133
Лечение болезней внутренних органов брюшной полости.....	136
Лечение головных болей и хронической усталости	140
ГЛАВА 5. ТЕХНИКИ САМОМАССАЖА.....	143
ГЛАВА 6. ДЕТСКИЙ МАССАЖ.....	156
ЗАКЛЮЧЕНИЕ. МАССАЖ КАК ДВИГАТЕЛЬ ПРОГРЕССА	175