

ББК 53.54

К78

Рецензенты:

кандидат медицинских наук, заслуженный учитель РФ, директор Государственного образовательного учреждения дополнительного профессионального образования «Санкт-Петербургский центр повышения квалификации специалистов со средним медицинским образованием № 1» **Регентов С. Л.**

преподаватель медицинского массажа Государственного образовательного учреждения дополнительного профессионального образования «Санкт-Петербургский центр повышения квалификации специалистов со средним медицинским образованием №1» **Шлиховой И. В.**

К78 Красикова И. С.

Классический массаж: Самоучитель + видеокурс. — СПб.: КОРОНА-Век, 2008. - 224 с: ил.

ISBN 978-5-903383-09-2

Эта книга для тех, кто хочет освоить классический массаж самостоятельно или стремиться повысить свой профессионализм. Под одной обложкой вы найдете две книги: первая содержит описание техники классического массажа, а вторая — основные сведения о строении тела человека.

Чтобы стать хорошим массажистом, важно не только освоить массажную технику, следуя пониманию, где и как ее можно использовать. Настоящий профессионал отличается тем, что знает анатомию, и поэтому представляет, что находится под его руками.

Изучить массаж по книге, даже с большим количеством иллюстраций, довольно сложно. Поэтому к книге прилагается авторский видеокурс.

Автор, Красикова И. С. (врач, преподаватель курсов повышения квалификации массажистов), надеется, что ее многолетний практический опыт будет вам полезен и интересен.

Документ скачан с сайта "Медицинская литература, медкнига" <http://www.mmbbook.ru>

Ирина Семеновна Красикова

КЛАССИЧЕСКИЙ МАССАЖ

Самоучитель + видеокурс

Редактор *О. В. Тучапская*, верстка *Ю. А. Селезнева*, художники. *Е. Соловьев*,
обложка *Л. А. Чукулаев*, корректор *Г. С. Якушева*

Подписано в печать 21.11.2007. Формат 70 x 100 Vie- Бумага газетная.
Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная. Объем 14 печ. л. Тираж 2500 экз. Заказ № 1218

000«КОРОНА-Век»

190005, Санкт-Петербург, Измайловский пр., д. 29.

Отпечатано с готовых диапозитивов в ОАО «Техническая книга»

190005, Санкт-Петербург, Измайловский пр., д. 29.

Обложка отпечатана в ООО ИД «Офсет-мастер»
199026, Санкт-Петербург, Большой пр., В. О., д. 62 лит В

Содержание

От автора	5
---------------------	---

КЛАССИЧЕСКИЙ МАССАЖ

Организация работы массажиста

Рабочее место.	10
Режим работы.	11
Рациональная поза.	11
Гимнастика для массажиста.	14
Рациональная поза массируемого.	18
Руки — основной инструмент массажиста	21
Гимнастика для рук.	22
Уход за руками.	24

Подготовка к массажу

Обследование массируемой части тела.	26
Состояние кожи.	26
Состояние подкожного жирового слоя.	28
Состояние лимфатических узлов.	28
Состояние сосудов.	29
Состояние мышц.	29
Состояние суставов.	30
Состояние нервных стволов.	30

Приемы классического массажа

Поглаживание.	31
Растирание.	41
Разминание.	54
Непрерывная вибрация.	70
Ударные приемы (приемы прерывистой вибрации).	79
Комбинированные приемы.	87
Распределение усилий.	87

Базовый массаж

Массаж спины.	89
Массаж воротниковой области спины.	92
Массаж поясницы.	94
Массаж крестово-ягодичной области.	95
Массаж ног.	97
Массаж груди.	102

Массаж живота	107
Массаж головы	122
Массаж передней поверхности шеи	117
Общий массаж	120
Местный массаж	126
<i>Приложения. Условные единицы на выполнение массажных процедур</i>	<i>128</i>
Совместимость и несовместимость лечебных физических факторов	130

ОСНОВЫ АНАТОМИИ ДЛЯ МАССАЖИСТА

Кожа и ее производные	134
Соединительно-тканые структуры	138
Мышечная система	139
Мышцы спины	142
Мышцы шеи, задняя поверхность	146
Мышцы шеи, передняя поверхность	148
Мышцы груди	149
Мышцы брюшного пресса	151
Мышцы таза	152
Мышцы нижней конечности	154
Мышцы плечевого пояса	161
Мышцы верхней конечности	165
Мышцы области лица	175
Скелет человека	179
Соединения костей	182
Череп	184
Позвоночник	184
Грудная клетка	188
Пояс верхних конечностей	188
Пояс нижних конечностей	189
Своды стопы	190
Нервная система	192
Центральная нервная система	194
Периферическая нервная система	199
Автономная (вегетативная) нервная система	204
Симпатическая НС	206
Парасимпатическая НС	207
Сердечно-сосудистая система	208
Кровоснабжение области шеи, головы и лица	210
Кровоснабжение верхней конечности	213
Кровоснабжение нижней конечности	214
Лимфатическая система	215

Список литературы 218

Документ скачан с сайта "Медицинская литература, медкнига" <http://www.mmbook.ru>