



Классический массаж

Курс предназначен для тех, кто собирается сделать «первые шаги» в массаже. Вы сможете познакомиться с эффективными массажными техниками, получить информацию об анатомии, физиологии и биохимии человека. Для прохождения этого курса не требуется предварительной подготовки, только желание освоить новые навыки. Вы научитесь основным приемам массажа, узнаете, как и при каких заболеваниях применяется массаж.

№	Тема	Ак.час.
1	Краткое знакомство с анатомо-физиологическими основами строения человека.	2
2	Введение в массаж.	1
3	Гигиенические требования. Показания и противопоказания к массажу.	1
4	Приемы массажа поглаживание	4
5	Приемы массажа растирание	4
6	Приемы массажа разминание	4
7	Приемы массажа вибрация и ударные техники	4
8	Лечебная физкультура и движения (активные, пассивные)	4
9	Знакомство с другими способами мануального воздействия	4
10	Массаж частей тела, массаж спины	4
11	Массаж частей тела, массаж рук и ног.	4
12	Массаж частей тела массаж живота и груди.	4
13	Общий массаж	4
14	Массаж при остеохондрозе.	4
15	Массаж при травмах	4
16	Зачет	4
	Итого:	56