

СОДЕРЖАНИЕ

Введение8

Глава 1.

**Мануальные методики,
применяемые для коррекции фигуры
и улучшения состояния кожи 10**

Глава 2.

**Что нужно знать
о воздействии массажа
на организм 20**

2.1. Действие на кожу..... 20

2.2. Действие на сосудистую систему..... 25

2.3. Действие на мышцы 26

2.4. Действие на внутренние органы и обмен веществ 28

Глава 3.

Гигиена массажа..... 30

3.1. Помещение и оборудование..... 30

3.2. Требования к массируемому..... 31

3.3. Требования к массажисту 31

Глава 4.	
Противопоказания к применению массажа	33
Глава 5.	
Назначение скульптурирующего массажа.....	35
Глава 6.	
Экспериментальные исследования	41
Глава 7.	
Скульптурирующий массаж — действие и техника.....	51
Глава 8.	
Техника и методика выполнения массажных приемов	54
8.1. Поглаживание	56
8.2. Растирание	62
8.3. Выжимание	68
8.4. Разминание.....	77



8.5. Вибрация (ударные и сотрясающие приемы)	88
Глава 9.	
Практический курс скульптурирующего массажа	91
Последовательность массажа	96
Глава 10.	
Вспомогательные средства	105
10.1. Массаж рефлексогенных зон.....	106
10.2. Ароматерапия.....	109
10.3. Использование обертываний в курсе скульптурирующего массажа	112
Глава 11.	
Применение скульптурирующего массажа для подтягивания и разглаживания кожи (антицеллюлитная программа)	140
Глава 12.	
Особенности массажа в послеродовой период	148
Глава 13.	
Особенности массажа при климактерической перестройке организма.....	151

Список литературы	154
Приложение 1	159
Схема положений массируемого и массажиста при проведении массажа (по В.И. Дубровскому)	159
Приложение 2.....	165
Упражнения для массажистов	165
Алфавитный указатель	168