
План занятий по курсу "Классический массаж. Базовый курс"

1-й день

1. Знакомство
2. Физиологические основы массажа
3. Классификация видов массажа
4. Использование смазывающих средств
5. Показания и противопоказания
6. Требования к массажисту и клиенту
7. Базовые принципы классического массажа
8. Смазывающие средства
9. Классификация приемов массажа (основные и вспомогательные, направления приемов)
10. Воздействие приемов на кожу, мышцы, кости, внутренние органы.
11. Последовательность выполнения массажных приемов(схемы).
12. Основные принципы выполнения массажных приемов

2-й день

1. Прием поглаживание (на что влияет, направление движений, варианты исполнения на спине, конечностях). Постановка рук, практическая отработка.
2. Прием выжимание. Варианты исполнения, практическая отработка.
3. Прием разминание (на что влияет, направление движений, варианты исполнения на спине, конечностях). Оттягивающая и придавливающая техника исполнения. Постановка рук, практическая отработка.

3-й день

1. Прием растирание (на что влияет, направление движений, варианты исполнения на спине, конечностях). Постановка рук, практическая отработка.
2. Прием вибрация (на что влияет, направление движений, варианты исполнения на спине, конечностях). Прерывистая и не прерывистая вибрация. Постановка рук, практическая отработка.
3. Прием движение (на что влияет, направление движений, варианты исполнения на спине, конечностях). Постановка рук, практическая отработка.
4. Эргономика массажиста. Профилактика профессиональных заболеваний, за счет правильного распределения усилия и положение массажиста во время работы. Разбор ситуаций, практическая отработка.

4-й день

1. Массаж отдельных частей тела. Базовые принципы.
2. Массаж спины. Краткая анатомия спины. Практика: особенности анатомии на клиенте, последовательность и направление приемов, положение массажиста,

клиента.

3. Массаж шеи и воротниковой зоны. Краткая анатомия. Практика: особенности анатомии на клиенте, последовательность приемов, особенности положение массажиста, клиента.
-

5-й день

1. Массаж нижних конечностей. Краткая анатомия. Практика: особенности анатомии на клиенте, последовательность приемов, особенности положение массажиста, клиента.
 2. Массаж верхних конечностей. Краткая анатомия. Практика: особенности анатомии на клиенте, последовательность приемов, особенности положение массажиста, клиента.
-

6-й день

1. Принципы общего массажа тела. Последовательность массажа отдельных частей тела.
 2. Практика: варианты проведения общего массажа с соблюдением принципов эргономики массажиста.
 3. Сдача зачета.
 4. Выдача сертификата.
-

* Демонстрация слайдов с наглядным визуальным содержанием и течении всего курса