

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ МАССАЖА.....	5
2.ВИДЫ МАССАЖА.....	10
3. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ МАССАЖА...	18
4.САМОМАССАЖ.....	20
4.1. Самомассаж головы и лица.....	21
4.2. Самомассаж шеи, трапециевидной мышцы, спины.....	23
4.3. Самомассаж мышц спины, поясничной области и ягодиц.....	24
4.4. Самомассаж нижних конечностей.....	25
4.5. Самомассаж нижней конечности	26
4.6. Самомассаж груди и живота.....	27
4.7. Самомассаж верхних конечностей.....	28
4.8. Общий и локальный самомассаж.....	30
4.9. Виды самомассажа.....	30
4.10. Сочетание массажа с активными и пассивными упражнениями на растяжение.....	34
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	41
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	41