

СОДЕРЖАНИЕ

НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА СПЕЦИАЛЬНОСТИ "ТРЕНЕР-МАССАЖИСТ"

СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ, КЛАССИФИКАЦИЯ

Тренировочный массаж

Восстановительный массаж

Предварительный массаж

ОСОБЕННОСТИ МАССАЖА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВИДА СПОРТА, ПОЛА, ВОЗРАСТА СПОРТСМЕНА И КЛИМАТИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

КЛАССИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА МАССАЖА В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ

Часто используемые приемы

классической техники массажа

Основные приемы

Вспомогательные приемы

Комбинированные приемы

Критерии дозирования

массажного воздействия

ИНСТРУМЕНТАЛЬНЫЙ МАССАЖ И САМОМАССАЖ В СПОРТЕ

АППАРАТНЫЕ ВИДЫ МАССАЖА В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ

Механомассаж

Гидромассаж

Пневмомассаж

Вибромассаж

Пневмовибромассаж

Криопневмовибромассаж

Электростатический массаж

ТЕЙПИРОВАНИЕ СПОРТСМЕНОВ

Иммобилизирующее тейпирование

Функциональное тейпирование

Примеры выбора техник функционального

тейпирования в зависимости от локализации

заинтересованного участка

СМАЗЫВАЮЩИЕ СРЕДСТВА В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ

Охлаждающие средства

Разогревающие средства

Индифферентные средства

ФИЗИОТЕРАПИЯ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ МАССАЖ ПРИ НЕОТЛОЖНЫХ СОСТОЯНИЯХ В СПОРТЕ

Алгоритм реанимационных мероприятий

при неотложных состояниях

Специфические методы реанимации

при неотложных состояниях

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Галерея героев

Правда и вымыслы о спортивном массаже