

Содержание

Предисловие	9
Обращение к читателю	9
От издательского дома “Вильямс”	11
Глава 1. Самомассаж — показания, противопоказания, приемы	13
Основные приемы самомассажа	15
Поглаживание	15
Растирание	18
Разминание	21
Вибрация	24
Прерывистая вибрация	24
Непрерывистая вибрация	27
Глава 2. Самомассаж отдельных частей тела	29
Самомассаж ног	29
Бедро	30
Тазобедренный сустав	33
Голень	34
Коленный сустав	37
Стопа и голеностопный сустав	38
Поясничная область и спина	42
Живот	49
Передняя поверхность грудной клетки	52
Рука	55
Плечо и плечевой сустав	56
Предплечье	59
Локтевой сустав	62
Кисть и лучезапястный сустав	64
Шея	71
Голова	77
Волосистая часть головы	78
Способ 1	78
Способ 2	79

Лицо	80
Лоб	81
Глазницы	83
Нос	83
Щеки	84
Губы и подбородок	84
Глава 3. Общий самомассаж	87
Голова	88
Шея	89
Руки	89
Грудная клетка	90
Спина	90
Живот	90
Ноги	91
Таз	91
Глава 4. Самомассаж при разных заболеваниях	93
Заболевания кожи	96
Преждевременное выпадение волос, сухость или жирность кожи, перхоть	96
Псориаз	98
Места ожогов	99
Угревая сыпь лица и туловища	101
Преждевременное старение кожи	102
Заболевания мышц, связок и суставов	102
Ушибы мягких тканей и растяжения связок	102
Переломы костей, вывихи, разрывы связок	103
Артриты, артрозы	104
Проблемы спины	106
Травмы позвоночника	109
Варикозное расширение вен	112
Расстройства артериального кровообращения нижних конечностей	114
Ампутационная культя	115
Головная боль	117
Глаза	123
Стенокардия	125
Гипертоническая болезнь	127
Гипотония	129

Пороки сердца	131
Бронхиальная астма	132
Пневмония	134
Хронические заболевания желудка и тонкого кишечника	135
Хронические заболевания печени и желчных путей	136
Заболевания женской половой сферы	138
Сочетание нескольких заболеваний	140
Глава 5. Сочетание с другими методами физического воздействия на организм	143
В инфракрасных и видимых лучах	144
В жару, в холод	145
Под струей воды, в воде	147
Глава 6. Самомассаж при физическом и умственном утомлении	150
Физическое утомление	150
Умственное утомление	151
Глава 7. Самомассаж в туристическом походе и поездке	156