

# **Программа курса: «Антицеллюлитный массаж»**

## **1. Введение. Анатомия и физиология целлюлита.**

- Понятие о целлюлите.
- Тургор кожи и его определение.
- Особенности строения подкожно-жировой клетчатки у мужчин и женщин
- Причины возникновения целлюлита.
- Зоны локализации.
- Степень выраженности целлюлита.
- Определение степени выраженности целлюлита.

## **2. Антицеллюлитный массаж.**

- Задачи антицеллюлитного массажа.
- Противопоказания к проведению антицеллюлитного массажа.
- Отработка приемов антицеллюлитного массажа на различных частях тела.
- Техника, методика и средства.
- Лимфодренаж.

## **3. Комплексный подход в работе массажиста для выполнения антицеллюлитного массажа.**

- Сочетание антицеллюлитного массажа с физиопроцедурами.
- Стоун терепия (массаж камнями)
- Обертывания. SPA процедуры.
- Миостимуляция.
- Ангарный массаж.

-Здоровое питание, эмоциональный настрой, физическая культура.

4.Новейшие достижения в области видоизменения тела.

5.Зачет.