

УДК 615.825

Б 64

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор Ан. А. Шалманов

доктор медицинских наук, профессор А. В. Смоленский

**Бирюков, А. А.**

Б 64 Эргономические и гигиенические основы русской системы классического массажа : методическое пособие / А. А. Бирюков, Д. Н. Савин. – М. : Физическая культура, 2008. – 172 с.  
ISBN 978-5-9746-0071-5

Методическое пособие является первым в истории классического массажа изданием, в котором на основании результатов собственных многолетних исследований авторов, обобщены, научно обоснованы и предельно точно сформулированы эргономические и гигиенические рекомендации по рациональной организации труда профессиональных массажистов. Также впервые представлены данные о применении форм и средств физической культуры в режиме рабочего дня профессионального массажиста. Издание содержит большое количество оригинальных авторских иллюстраций, облегчающих понимание и усвоение материала.

Для студентов и преподавателей средних и высших учебных заведений всех профилей, в которых изучается дисциплина «Массаж», практикующих массажистов, врачей, специалистов по физической реабилитации, руководителей учреждений и организаций (спортивных, медицинских, оздоровительных, SPA-индустрии и салонов красоты), предоставляющих услуги массажа, а также для производителей массажного оборудования и мебели.

УДК 615.825

ISBN 978-5-9746-0071-5

© Бирюков А. А., Савин Д. Н., 2008

© Издательство «Физическая культура», 2008

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	3
Глава 1. <b>Эргономика рабочих поз массажиста</b> .....	5
1.1. Рациональная организация рабочего места массажиста .....	9
1.2. Эргономические требования к массажной мебели .....	11
1.3. Рациональное взаимное расположение массажиста и массируемого .....	21
1.4. Рабочая поза при массаировании «стоя» .....	30
1.5. Рабочая поза при массаировании «сидя» .....	57
Глава 2. <b>Оптимизация расхода энергии при выполнении     приемов русского массажа</b> .....	66
Глава 3. <b>Рациональный режим труда и отдыха массажиста</b> .....	86
Глава 4. <b>Влияние внешних факторов окружающей среды     на работоспособность массажиста</b> .....	95
Глава 5. <b>Личная гигиена массажиста</b> .....	105
5.1. Основные требования к одежде и обуви для массажиста ....	105
5.2. Режим питания и восполнения потерь жидкости .....	106
5.3. Состояние рук массажиста .....	108
Глава 6. <b>Физическая культура в режиме рабочего     дня массажиста</b> .....	111
6.1. Средства производственной гимнастики массажиста .....	113
6.1.1. Упражнения на расслабление .....	114
6.1.2. Упражнения на растягивание .....	116
6.1.3. Динамические упражнения .....	128
6.1.4. Дыхательные упражнения .....	135
6.2. Профилактика утомления кистей рук массажиста .....	137
6.3. Формы производственной гимнастики массажиста .....	139
Основные термины и определения .....	149
Библиографический список .....	157