

1. Omówienie ogólne masażu

1.1. Rys historyczny

1.2. Rola masażysty, cechy psychofizyczne, higiena osobista

1.3. Wyposażenie pomieszczeń do masażu

1.4. Środki poślizgowe i wspomagające masaż

2. Część teoretyczna

2.1. Zasady stosowania masażu klasycznego

2.2. Omówienie poszczególnych technik masażu

- Głaskania

- Rozcierania

- Ugniatań

- Oklepywania

- Wibracje

- Roztrząsanie

- Wałkowanie

2.3. Wpływ masażu klasycznego na tkanki i układy

- Tkanka łączna

- Tkanka mięśniowa

- Masaż izometryczny

- Powłoka wspólna (skóra)

- Układ nerwowy

- Układ krążenia

- Układ oddechowy

- Układ pokarmowy

- Układ moczowy

- Układ płciowy

- Układ wewnątrzwydzielniczy

3. Część praktyczna

3.1. Czynności przygotowawcze, zabieg, czynności po zabiegu

3.2. Diagnostyka

3.3. Masaż poszczególnych części ciała

3.3.1. Masaż kończyny górnej

- Palce

- Śródreżce

- Staw promieniowo-nadgarstkowy

- Przedramię
- Staw łokciowy
- Ramię
- Staw ramienny

3.3.2. Masaż kończyny dolnej

- Palce
- Śródstopie
- Staw skokowy
- Podudzie
- Staw kolanowy
- Udo
- Staw biodrowy
- Pośladki

3.3.3. Masaż grzbietu i kręgosłupa

3.3.4. Masaż mięśnia czworobocznego

3.3.5. Masaż karku

3.3.6. Masaż mięśni mostkowo-obojczykowo-sutkowych

3.3.7. Masaż klatki piersiowej

3.3.8. Masaż powłok brzusznych

3.3.9. Masaż twarzy

3.3.10. Masaż twarzy metodą uciskową

3.3.11. Masaż szyi

3.3.12. Masaż głowy