

Spis treści

Od autora

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
 - Ugniatania
 - 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 wewnętrzwydzielniczy

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

Śródrezcze

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

Repetytorium

Bibliografia

