

## Spis treści

### 1. OMÓWIENIE OGÓLNE MASAŻU

- 1.1. Rys historyczny
- 1.2. Rola masażyisty, 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-obojędkowo-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