

Spis treści

	Str.
1. Wstęp	7
2. Krótki szkic historyczny	10
3. Fizjologiczne reakcje organizmu na masaż klasyczny	13
4. Podstawowe przeciwwskazania do stosowania masażu	18
5. Warunki i higiena wykonywania masażu	19
5.1. Pomieszczenie do masażu	20
6. Środki pomocnicze stosowane w masażu klasycznym	22
6.1. Środki ułatwiające masaż	22
6.2. Środki wspomagające masaż	23
7. Techniki i metodyka wykonywania masażu klasycznego	28
7.1. Głaskanie	30
7.2. Rozcieranie	33
7.3. Wyciskanie	39
7.4. Ugniatanie	40
7.5. Uderzanie	46
7.6. Wstrząsanie	50
7.7. Wibracja	52
7.8. Ruchy bierne w stawach kończyn	54
7.9. Zestawienie nazewnictwa użytego w opisie masażu klasycznego	56
8. Masaż klasyczny poszczególnych części ciała	58
8.1. Masaż stopy i ścięgna Achillesa	58
8.2. Masaż podudzia	62
8.3. Masaż uda	66
8.4. Masaż pośladków	72
8.5. Masaż ręki	74
8.6. Masaż przedramienia	77
8.7. Masaż ramienia	80
8.8. Masaż barku	81
8.9. Masaż klatki piersiowej	83

	Str.
8.10. Masaż brzucha	85
8.11. Masaż okolicy kręgosłupa	87
8.12. Masaż grzbietu	90
8.13. Masaż karku	94
9. Metodyka wykonywania masażu całego ciała	96
10. Automasaż	102
11. Wskazania do masażu klasycznego w rehabilitacji	105
12. Masaż sportowy w procesie odnowy biologicznej	113
12.1. Rodzaje masażu sportowego	121
12.1.1. Masaż podtrzymujący	121
12.1.2. Masaż przedwysiłkowy	122
12.1.3. Masaż międzywysiłkowy	124
12.1.4. Masaż powysiłkowy	125
13. Inne techniki i rodzaje masażu stosowane w rehabilitacji i sporcie	127
13.1. Masaż segmentowy	129
13.1.1. Podstawy techniczne	130
13.1.2. Wybrane wskazania	135
13.2. Masaż mięśni napiętych izometrycznie	147
13.3. Masaż kontralateralny	150
13.4. Masaż centryfugalny	151
13.5. Masaż mechaniczno-wibracyjny	152
13.5.1. Masaż aparatem "Aquavibron"	154
13.6. Masaż pneumatyczny	155
13.7. Masaż okostnej	156
13.8. Elementy akupresury	157
13.9. Reflektoryczny masaż stóp	164
13.10. Podstawy manualnego usprawniania stawów	165
14. Zabiegi fizykoterapeutyczne wspomagające masaż	170

	Str.
14.1. Sauna fińska	170
14.1.1. Działanie sauny fińskiej na organizm człowieka	171
14.1.2. Metodyka korzystania z sauny fińskiej ..	174
14.2. Zabiegi parafinowe	176
14.3. Promieniowanie podczerwone	178
14.4. Hydroterapia	179
14.4.1. Natryski i kąpiele	179
14.4.2. Masaż podwodny klasyczny	182
14.4.3. Kąpiel wirowa	185
14.5. Balneoterapia	186
14.5.1. Kąpiel solankowa	186
14.5.2. Borowina	188
Piśmiennictwo	189

Ważnym podaniem gruntemy podajemy w tym celu fizyczny
Ważnym podaniem gruntemy podajemy w tym celu fizyczny
Ważnym podaniem gruntemy podajemy w tym celu fizyczny

Ważnym podaniem gruntemy podajemy w tym celu fizyczny
Ważnym podaniem gruntemy podajemy w tym celu fizyczny
Ważnym podaniem gruntemy podajemy w tym celu fizyczny

Ważnym podaniem gruntemy podajemy w tym celu fizyczny
Ważnym podaniem gruntemy podajemy w tym celu fizyczny
Ważnym podaniem gruntemy podajemy w tym celu fizyczny