

SPIS TREŚCI

Masaż w obliczu potrzeb i problemów współczesnego człowieka	5
Masaż - założenia ogólne	10
Warunki bezpieczeństwa i higieny wykonywania masażu	12
Pozycje ułożeniowe w masażu	14
Zasady stosowania masażu w odnowie biologicznej	15
Techniki masażu	17
Środki wspomagające i ułatwiające masaż	20
Metodyka masażu poszczególnych grup mięśniowych	23
• Metodyka masażu klasycznego mięśni kończyny dolnej	27
• Metodyka masażu klasycznego mięśni tułowia	33
• Metodyka masażu klasycznego mięśni kończyny górnej	38
Metodyka masażu stawów kończyny górnej i kończyny dolnej	43
Metodyka masażu sportowego	50
Wybrane rodzaje masażu stosowane w odnowie biologicznej:	61
• masaż izometryczny	61
• masaż profilaktyczny pleców	63
• masaż mobilizujący pleców	65
• masaż relaksacyjny	68
• masaż twarzy	70
• masaż antycellulitowy	74
• masaż odchudzający	76
• automasaż	78
Literatura	79