

masaż

adam zborowski **1**
masaż klasyczny

Adam Zborowski

MASAŻ KLASYCZNY

wydanie IV
zmienione i uzupełnione



Kraków

Spis treści

Od autora	7
1. Omówienie ogólne masażu	9
1.1. Rys historyczny	9
1.2. Rola masażyisty, cechy psychofizyczne, higiena osobista ..	13
1.3. Wyposażenie pomieszczeń do masażu	17
1.4. Środki poślizgowe i wspomagające masaż	19
2. Część teoretyczna	23
2.1. Zasady stosowania masażu klasycznego	23
2.2. Omówienie poszczególnych technik masażu	50
Głaskania	50
Rozcierania	53
Ugniatania	56
Oklepywania	61
Wibracje	63
Roztrząsanie	66
Wąłkowanie	67
2.3. Wpływ masażu klasycznego na tkanki i układy	69
Tkanka łączna	70
Tkanka mięśniowa	75
Masaż izometryczny	89
Powłoka wspólna (skóra)	93
Układ nerwowy	101
Układ krążenia	107
Układ oddechowy	120
Układ pokarmowy	127
Układ moczowy	131
Układ płciowy	133
Układ wewnętrzny	133
3. Część praktyczna	135
3.1. Czynności przygotowawcze, zabieg, czynności po zabie- gu	135
3.2. Diagnostyka	138
3.3. Masaż poszczególnych części ciała	142
3.3.1. Masaż kończyny górnej	143

Palce	143
Śródrezcze	153
Staw promieniowo-nadgarstkowy	170
Przedramię	178
Staw łokciowy	193
Ramię	207
Staw ramienny	226
3.3.2. Masaż kończyny dolnej	241
Palce	241
Śródstopie	243
Staw skokowy	260
Podudzie	268
Staw kolanowy	282
Udo	293
Staw biodrowy	303
Pośladki	312
3.3.3. Masaż grzbietu i kręgosłupa	323
3.3.4. Masaż mięśnia czworobocznego	348
3.3.5. Masaż karku	363
3.3.6. Masaż mięśni mostkowo-obojczykowo-sutkowych	371
3.3.7. Masaż klatki piersiowej	374
3.3.8. Masaż powłok brzusznych	394
3.3.9. Masaż twarzy	407
3.3.10. Masaż twarzy metodą uciskową	429
3.3.11. Masaż szyi	431
3.3.12. Masaż głowy	433
Repetitorium	441
Bibliografia	473