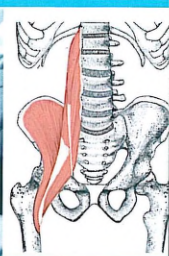
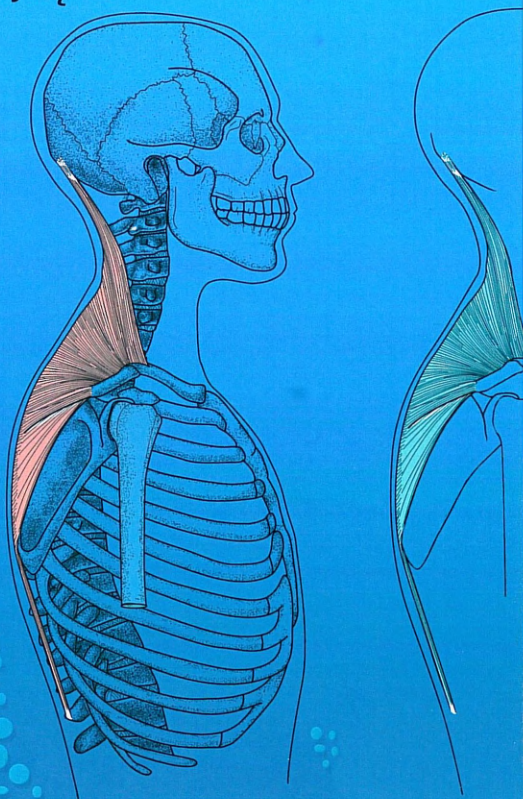


Masaż Tkanek Głębokich

MATERIAŁY POMOCNICZE DO ĆWICZEŃ
Marcin Wytrążek

+DVD

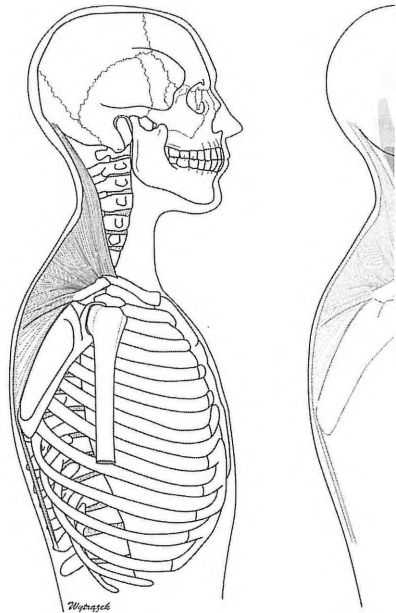


Wydawnictwo **WSEiT**

Masaż Tkanek Głębokich

MATERIAŁY POMOCNICZE DO ĆWICZEŃ

dr n. med. Marcin Wytrzązek



Wydawnictwo WSEiT
Poznań 2013

Spis treści

WPROWADZENIE	7
ROZDZIAŁ 1: POWIĘŻ	9
ROZDZIAŁ 2: PODSTAWOWE INFORMACJE NA TEMAT MASAŻU TKANEK GŁĘBOKICH	12
Wskazania	12
Narzędzia terapeutyczne	14
Techniki terapeutyczne	16
Co zrobić żeby masaż był „głębszy”?	19
Ergonomia	19
Błędy występujące podczas wykonywania masażu tkanek głębokich	21
ROZDZIAŁ 3: OCENA FUNKCJONALNA	30
Czytanie ciała	30
ROZDZIAŁ 4: PODUDZIE	37
Anatomia powięzi podudzia	37
Mięsień piszczelowy przedni	37
Mięsień trójgłowy łydki	42
Prostownik długi palucha	54
Prostownik długi palców	55
Mięsień piszczelowy tylny	57
Mięsień strzałkowy długi i krótki	58
ROZDZIAŁ 5: STOPA	65
Anatomia powięzi stopy	65
ROZDZIAŁ 6: UDO	73
Anatomia powięzi uda	73
Grupa tylna mięśni uda (m. półbłoniasty, m. półścięgnisty, m. dwugłowy uda)	73
Mięsień czworogłowy uda	81
Grupa mięśni przywodzących udo	85

ROZDZIAŁ 7: BIODRO	94
Anatomia powięzi biodra.....	94
Mięsień biodrowo-łędźwiowy.....	94
Mięsień pośladkowy wielki.....	98
Mięsień pośladkowy średni.....	102
Mięsień pośladkowy mały.....	103
Mięsień naprężacz powięzi szerokiej.....	108
Mięsień gruszkowaty.....	110
ROZDZIAŁ 8: KRĘGOSŁUP	114
Anatomia powięzi grzbietu.....	114
Mięsień czworoboczny lędźwi.....	127
ROZDZIAŁ 9: ODCINEK SZYJNY KRĘGOSŁUPA	130
Mięśnie pochyle.....	130
Mięsień dźwigacz łopatki.....	134
Mięśnie podpotyliczne.....	136
Mięsień mostkowo-obończykowo-sutkowy.....	138
Mięsień czworoboczny grzbietu.....	140
ROZDZIAŁ 10: BARK	146
Mięsień obły większy.....	146
Mięsień podgrzebieniowy.....	148
Mięsień obły mniejszy.....	149
Mięsień nadgrzebieniowy.....	152
Mięsień równoległoboczny.....	153
Mięsień podłopatkowy.....	156
Mięsień naramienny.....	158
ROZDZIAŁ 11: KLATKA PIERSIOWA	160
Anatomia powięzi klatki piersiowej.....	160
Mięsień piersiowy większy.....	160
Mięsień piersiowy mniejszy.....	168
Mięsień najszerszy grzbietu.....	169
ROZDZIAŁ 12: BRZUCH	173
Anatomia powięzi brzucha.....	173
Mięsień prosty brzucha.....	173
Mięsień skośny wewnętrzny brzucha.....	174
Mięsień skośny zewnętrzny brzucha.....	174

ROZDZIAŁ 13: KOŃCZYNA GÓRNA	179
Mięsień trójgłowy ramienia	179
Mięsień dwugłowy ramienia	179
ROZDZIAŁ 14: STAW SKRONIOWO-ŻUCHWOWY	184
Mięsień skroniowy	184
Mięsień żwacz	186
Piśmiennictwo	189
O autorze	191