

Ryszard Pawelec - Edyta Szczuka - Wojciech Laber

METODYKA MASAŻU W ODNOWIE BIOLOGICZNEJ



wydanie II
AGIW Wrocław 2011



RYSZARD PAWELEC

EDYTA SZCZUKA

WOJCIECH LABER

**METODYKA MASAŻU
W ODNOWIE BIOLOGICZNEJ**

Wydanie II

AGIW

WROCLAW 2011

SPIS TREŚCI

Recenzje.	5
Masaż w obliczu potrzeb i problemów współczesnego człowieka.	8
Masaż - założenia ogólne.	15
Warunki bezpieczeństwa i higieny wykonywania masażu.	18
Pozycje ułożeniowe w masażu.	21
Zasady stosowania masażu w odnowie biologicznej.	23
Techniki masażu.	25
Środki wspomagające i ułatwiające masaż.	30
Metodyka masażu poszczególnych grup mięśniowych.	35
Metodyka masażu klasycznego	43
Metodyka masażu stawów kończyny górnej i kończyny dolnej.	59
Rodzaje masażu sportowego:	67
• podtrzymujący	67
• treningowy	70
• przedwysiłkowy	72
• międzywysiłkowy	74
• restytucyjno-odnawiający.	75
Wybrane rodzaje masażu stosowanych w odnowie biologicznej:	81
• masaż izometryczny	81
• masaż profilaktyczny pleców	83
• masaż mobilizujący pleców	85
• masaż relaksacyjny	88
• masaż twarzy	91
• masaż antycellulitowy	95
• masaż odchudzający	97
• automasaż.	100
Literatura.	101

SPIS TABEL

Tabela nr 1. Oleje bazowe wykorzystywane w masażu aromatoterapeutycznym.	34
Tabela nr 2. Metodyka masażu mięśni stopy (strona podeszwowa).	43
Tabela nr 3. Metodyka masażu mięśni stopy (strona grzbietowa) i podudzia (strona przednia).	44
Tabela nr 4. Metodyka masażu mięśni podudzia (strona tylna).	45
Tabela nr 5. Metodyka masażu mięśni uda (strona przednia).	46
Tabela nr 6. Metodyka masażu mięśni uda (strona tylna).	47
Tabela nr 7. Metodyka masażu mięśni obręczy biodrowej.	48
Tabela nr 8. Metodyka masażu mięśnia najszerszego grzbietu.	48
Tabela nr 9. Metodyka masażu mięśnia prostownika grzbietu.	49
Tabela nr 10. Metodyka masażu mięśnia czworobocznego grzbietu.	50
Tabela nr 11. Metodyka masażu mięśni powłok brzusznych.	51
Tabela nr 12. Metodyka masażu mięśni klatki piersiowej.	52
Tabela nr 13. Metodyka masażu mięśni ręki i przedramienia (prostowniki).	53
Tabela nr 14. Metodyka masażu mięśni ręki i przedramienia (zginacze).	54
Tabela nr 15. Metodyka masażu mięśni ramienia (strona tylna).	55
Tabela nr 16. Metodyka masażu mięśni ramienia (strona przednia).	56
Tabela nr 17. Metodyka masażu mięśni barku.	57