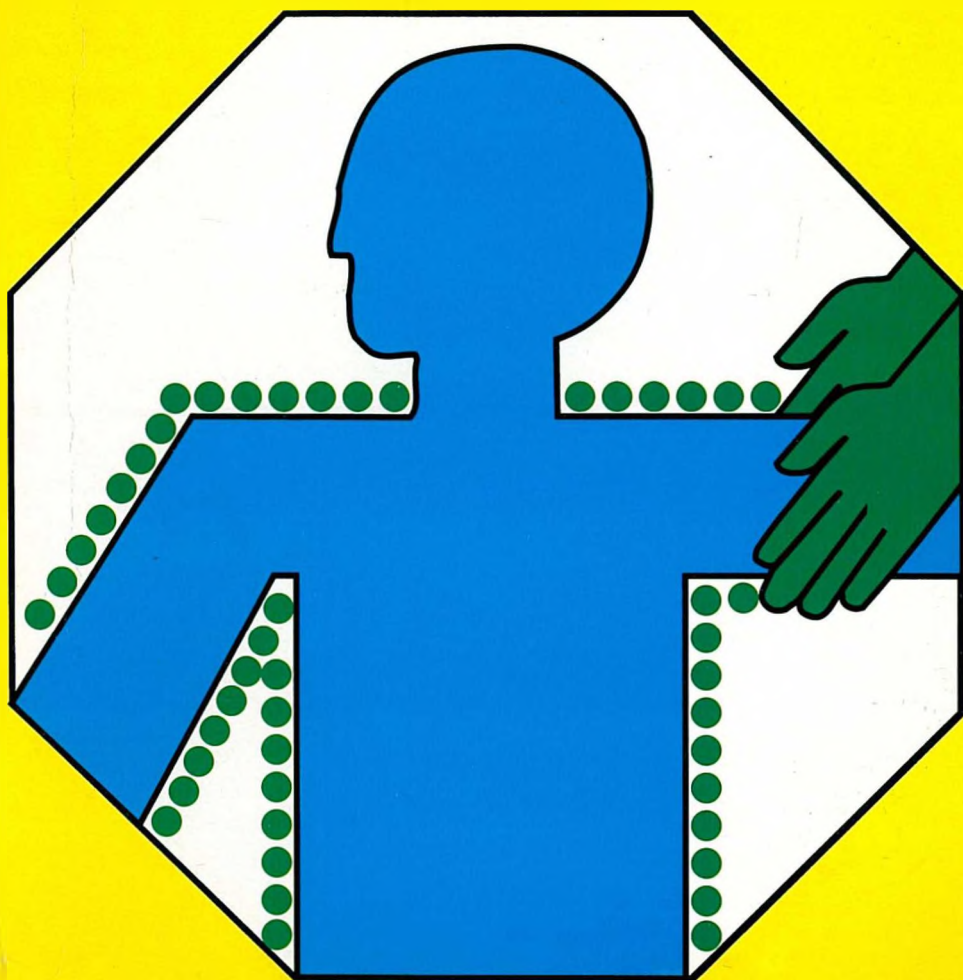


TOMASZ PODGÓRSKI

Masaż klasyczny

(lecniczy, relaksacyjny, sportowy)



TOMASZ PODGÓRSKI

Masaż
klasyczny
(lecniczy, relaksacyjny, sportowy)

Wydawnictwo „ZETDEZET” Sp. z o. o.
Warszawa 1995

Wstęp	3
I. Wiadomości ogólne	5
Podstawowe informacje dotyczące masażu	5
Wybrane elementy anatomii układu narządu ruchu	7
Fizjologiczne podstawy masażu klasycznego	17
Przeciwwskazania do stosowania masażu	20
Warunki i higiena wykonywania masażu	21
Środki pomocnicze stosowane w masażu klasycznym	23
II. Techniki stosowane w masażu klasycznym	27
Głaskanie	29
Rozcieranie	31
Wyciskanie	35
Ugniatanie	36
Uderzanie	41
Wstrząsanie	44
Wibracja	46
Ruchy bierne w stawach kończyn	47
III. Masaż klasyczny poszczególnych części ciała	49
Masaż stopy i ścięgna Achillesa	49
Masaż podudzia	53
Masaż uda	55
Masaż pośladków	60
Masaż ręki	62
Masaż przedramienia	64
Masaż ramienia	66
Masaż barku	68
Masaż klatki piersiowej	69
Masaż brzucha	71
Masaż okolic kręgosłupa	72
Masaż grzbietu	74
Masaż karku	77

IV. Masaż klasyczny całego ciała	79
V. Automasaż	84
VI. Wskazania do masażu klasycznego leczniczego	86
Choroby narządu ruchu	86
Choroby ośrodkowego i obwodowego układu nerwowego	89
Choroby układu krążenia	90
Inne wskazania do masażu klasycznego	90
VII. Rodzaje sportowego masażu klasycznego	92
Wiadomości ogólne	92
Masaż podtrzymujący (kondycyjny)	95
Masaż przedwysiłkowy (zapobiegawczy, startowy)	96
Masaż międzywysiłkowy (regeneracyjny)	97
Masaż powysiłkowy (treningowy)	98
VIII. Wybrane techniki terapeutyczne	100
Masaż segmentowy	100
Masaż mięśni napiętych izometrycznie	103
Masaż kontralateralny	105
Masaż mechaniczno — wibracyjny	106
Masaż podwodny	108
Masaż pneumatyczny	110
Elementy akupresury	112
Reflektoryczny masaż stóp	114
IX. Zabiegi fizykoterapeutyczne wspomagające masaż	116
Sauna fińska	116
Zabiegi parafinowe	119
Promieniowanie podczerwone	120
Natryski i kąpiele	121
Kąpiele solankowe	123
Borowina	124
Piśmiennictwo	125
Spis treści	127