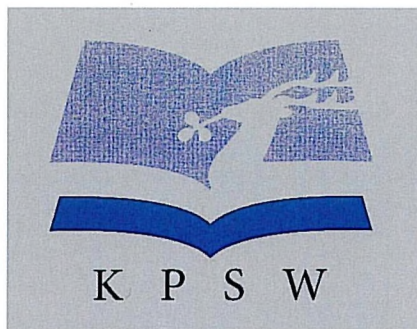


DR ZYGMUNT PROCHOWICZ

**DYDAKTYCZNY WZORZEC
MASAŻU KLASYCZNEGO**



2015

© Copyright by Zygmunt Prochowicz, 2015

Druk i oprawa:
WYDAWNICTWO POLIGRAFIA „AD REM”
58-500 Jelenia Góra, ul. Okrzei 12
www.adrem.jgora.pl

ISBN 978-83-64313-82-0

Spis treści

Definicja masażu /4

Organizacja masażu /5

Dydaktyczny wzorzec masażu klasycznego

- Ręki /7
- Przedramienia /10
- Ramienia /12
- Kończyna górna /14
- Obręcz barkowa /16
- Podudzie /18
- Uda /20
- Kończyny dolnej/22
- Obręczy biodrowej /25
- Grzbietu /26
- Klatki piersiowej /28
- Brzucha /30
- Twarzy /32