

Piotr Szczotka

Dynamiczny Masaż

Antycellulit

Masaż w terapii cellulit i modelowaniu sylwetki



Piotr Szczotka

DYNAMICZNY MASAŻ ANTYCELLULIT

MASAŻ W TERAPII CELLULIT
I MODELOWANIU SYLWETKI



Instytut
BODYWORK
Szczotka & Mikula

POZNAŃ 2008

Spis treści

Słowo wstępne	5
---------------------	---

I INFORMACJE OGÓLNE, TEORIA

Wstęp	11
Z czym mamy do czynienia?	14
Stopnie cellulitu (PEFS) i diagnostyka	19
Podstawowe zabiegi	30
Profilaktyka, predyspozycje, styl życia	33

II PRAKTYKA I WSPOMAGANIE LECZENIA

Drenaż limfatyczny w terapii cellulit, podstawowe chwytły	43
Zastosowanie masażu izometrycznego w modelowaniu sylwetki na przykładzie opracowania tylna bocznej części ud i pośladków	81

III Dynamiczny Masaż Antycellulit (DMA). Program autorski

DMA – nazwa własna i krótkie wyjaśnienie	88
DMA – podstawowy schemat opracowania	89
DMA – strona praktyczna	100

ARTYKUŁY DODATKOWE

Masaż w rewitalizacji po porodzie	201
Zastosowanie masażu w chirurgii plastycznej	215
Współpraca	225