

Spis treści

Teoria i rodzaje masażu	1
Nowe formy masażu	2
Inny podział masażu	3
Wpływ masażu klasycznego na organizm	4
Techniki charakterystyczne dla masażu klasycznego	6
Głaskanie	6
Rozcieranie	7
Ugniatanie	8
Oklepywanie	9
Wstrząsanie i wibracje	10
Wskazania do wykonania masażu	11
Przeciwwskazania do masażu	12
Znaczenie masażu klasycznego dla kręgosłupa	13
Zanim przystąpimy do masażu klasycznego	13
Masaż w wybranych jednostkach chorobowych kręgosłupa	15
Rwa kulszowa	15
Lumbago	15
Choroba zwyrodnieniowa kręgosłupa	16
Zmiany przeciążeniowe kręgosłupa	16
Przygotowanie do masażu	16
Pozycja ciała	16
Środki pomocnicze do masażu	17
Metodyka wykonywania masażu klasycznego pleców	18
Część lędźwiowo-piersiowa	18
Odcinek piersiowo-szyjny	25
Część końcowa – całe plecy	27
Najczęstsze błędy podczas wykonywania masażu	31

Wydawnictwo Literat
ul. Łazienna 28
87-100 Toruń
tel.: 663933066, 885855159
e-mail: wyd.literat@lit.com.pl
www.ksiegarnia-najtaniej.pl

Masażysta: Michał Wszelaki
Modelka: Agata Mierzejewska
Zdjęcia masażu: Mateusz Patalon
Ilustracje: Katarzyna Stocka-Kwiatkowska
Redakcja: Maria Pietruszewska
Skład komputerowy: Dariusz Stompor

Copyright © by LITERAT

ISBN 978-83-8114-785-9