

Spis treści



Masaż tensesgracyjny

Krzysztof Kassolik, Waldemar Andrzejewski

Książka dostępna tutaj:

<https://www.acusmed.pl/sklep/ksiazki-dla-fizjoterapeutow/masaz-tensesgracyjny/>

Przedmowa

Wprowadzenie

Teoretyczne uzasadnienie wykorzystania zasady tensegracji w masażu

Anatomiczne uwarunkowania wykorzystywane w masażu tensegracyjnym

Układ nr 1 - mięśnia najszerzego grzbietu

Układ nr 2 - mięśnia piersiowego większego

Układ nr 3 - mięśnia zębatego przedniego

Układ nr 4 - więzadła krzyżowo-guzowego

Techniki w masażu tensegracyjnym

Pozycje ułożeniowe do masażu

Ocena palpacyjna w masażu tensegracyjnym

Przykładowe metodyki masażu tensegracyjnego w poszczególnych układach

Metodyka opracowywania układu mięśnia najszerzego grzbietu

Metodyka opracowywania układu mięśnia piersiowego większego

Metodyka opracowywania układu mięśnia zębatego przedniego

Metodyka opracowywania układu więzadła krzyżowo-guzowego

Literatura