

## Treści merytoryczne przedmiotu:

### Wykłady (40 godz.)

1. Program nauczania. Przepisy BHP.
2. Osie i płaszczyzny ciała.
3. Budowa i funkcje skóry.
4. Część bierna układu ruchu.
5. Układ mięśniowy (mięśnie głowy ,szyi, klatki piersiowej, brzucha, grzbietu, kończyny górnej i dolnej).
6. Budowa i funkcjonowanie układu nerwowego.
7. Budowa i funkcjonowanie układu oddechowego.
8. Budowa i funkcjonowanie układu krwionośnego.
9. Budowa i funkcjonowanie układu limfatycznego.
10. Budowa i funkcjonowanie układu hormonalnego.
11. Budowa i funkcjonowanie układu pokarmowego.
12. Podstawowe wiadomości teoretyczne dotyczące masażu klasycznego(wybrane definicje masażu, podział masażu, pojęcie bodźca i odczynu, mechanizm działania masażu klasycznego, higiena masaży oraz warunki obowiązujące przy wykonywaniu masażu, środki poślizgowe stosowane w masażu, pozycje ułożeniowe, techniki stosowane w masażu klasycznym, oddziaływanie masażu na tkanki i układy, wskazania i przeciwwskazania do masażu).
13. Podstawy teoretyczne masażu relaksacyjnego.
14. Podstawy teoretyczne masażu odchudzającego.
15. Podstawy teoretyczne masażu sportowego.
16. Podstawy teoretyczne masażu izometrycznego.
17. Podstawy teoretyczne masażu kontralateralnego.
18. Podstawy teoretyczne drenażu limfatycznego.

### Ćwiczenia (120 godz.)

1. Metodyka masażu grzbietu
2. Metodyka masażu mięśni przykręgosłupowych
3. Metodyka masażu karku.
4. Metodyka masażu klatki piersiowej.
5. Metodyka masażu powłok brzusznych.
6. Metodyka masażu kończyny górnej.
7. Metodyka masażu śródreczę.
8. Metodyka masażu stawu nadgarstkowego.
9. Metodyka masażu przedramienia.
10. Metodyka masażu ramienia.
11. Metodyka masaż mięśnia naramiennego i stawu ramiennego.
12. Metodyka masażu kończyny dolnej.
13. Metodyka masażu palców.
14. Metodyka masażu śródstopia.
15. Metodyka masażu strony grzbietowej stopy.
16. Metodyka masażu strony podeszwowej stopy.
17. Metodyka masażu ścięgna Achillesa.
18. Metodyka masażu stawu skokowego.
19. Metodyka masażu przedniej strony podudzia
20. Metodyka masażu tylnej strony podudzia..
21. Metodyka masażu stawu kolanowego.
22. Metodyka masażu przedniej i tylnej strony uda.
23. Metodyka masażu pośladka.
24. Metodyka masażu stawu biodrowego.

25. Metodyka masażu twarzy, szyi i dekoltu.
26. Metodyka masażu relaksacyjnego.
27. Metodyka masażu odchudzającego.
19. Metodyka masażu sportowego.
28. Metodyka masażu kontralateralnego.
29. Metodyka masażu izometrycznego.
30. Metodyka masażu drenażu limfatycznego.

**Zalecane lektury:)**

1. *Magiera L., Walaszek R.: Masaż Sportowy. Bio-styl. Kraków 2003.*
  2. *Magiera L.: Klasyczny masaż leczniczy. Bio-Styl. Kraków 1994..*
  3. *Pawelec R., Szczuka E., Laber W.: Metodyka masażu w odnowie biologicznej. Agiw, Wrocław 2008*
  4. *Podgórski T.: Masaż w rehabilitacji i sporcie. AWF, Warszawa 1992.*
- Prochowicz Z.: Podstawy masażu leczniczego. PZWL. Warszawa 1990.*