

Kurs masażu II stopnia

1. Masaż sportowy

- 1.1. Odnowa biologiczna sportowców
- 1.2. Przeciwwskazania do masażu sportowego
- 1.3. Masaż treningowy
- 1.4. Masaż przedstartowy
- 1.5. Masaż startowy
- 1.6. Masaż między startowy
- 1.7. Masaż powysiłkowy
- 1.8. Masaż centryfugalny

2. Masaż relaksacyjny

- 2.1. Zasady wykonywania masażu relaksacyjnego
- 2.2. Rodzaje masażu relaksacyjnego
- 2.3. Masaż relaksacyjny a odnowa biologiczna
- 2.4. Oddziaływanie masażu na tkanki i układy

3. Pozostałe rodzaje masażu

- 3.1. Drenaż limfatyczny
- 3.2. Masaż izometryczny
- 3.3. Masaż kontralateralny
- 3.4. Masaż wspomagający odchudzanie
- 3.5. Masaż antycellulitowy
- 3.6. Masaż rehabilitacyjny i leczniczy