

Spis treści

Rozdział I – Wstęp	13
Definicja masażu tkanek głębokich.	14
Pochodzenie i podstawy konceptu	14
Podstawowe zasady masażu tkanek głębokich	15
Rodzaje chwytów i narzędzia stosowane w masażu tkanek głębokich	23
Diagnostyka w masażu tkanek głębokich	28
Jak korzystać z książki	39
Rozdział II – Kończyna dolna	45
MIĘŚNIE KULSZOWO-GOLENIOWE	46
Mięsień dwugłowy uda	46
Mięsień półścięgnisty	46
Mięsień półbłoniasty	47
MIĘŚNIE PRZEDNIEJ STRONY UDA	53
Mięsień czworogłowy uda	53
Mięsień krawiecki	53
BOCZNA STRONA UDA – PASMO BIODROWO-PISZCZELOWE	59
Naprężacz powięzi szerokiej	59
PRZYŚRODKOWA STRONA UDA	65
Mięsień grzebieniowy	65
Mięsień smukły	65
Mięsień przywodziciel długi	66
Mięsień przywodziciel wielki	66
MIĘŚNIE PODUDZIA	71
Mięsień trójgłowy łydki	71
Mięsień brzuchaty łydki	71
Mięsień płaszczkowaty	72
Mięsień piszczelowy przedni.	76
Mięsień strzałkowy długi	79
Mięsień strzałkowy krótki	79
Rozciągnio podeszwowe	82
Rozdział III – Miednica	85
Mięsień biodrowo-łędźwiowy	86
Mięsień łędźwiowy większy	86
Mięsień łędźwiowy mniejszy	86
Mięsień biodrowy	86

Mięsień czworoboczny lędźwi	91
Mięsień pośladkowy wielki	95
Mięsień pośladkowy średni	99
Mięsień gruszkowaty	102
Wiązadło krzyżowo-guzowe	106
Rozdział IV – Grzbiet, brzuch i klatka piersiowa	109
Mięsień prostownik grzbietu	110
Mięsień płatowaty głowy	110
Mięsień płatowaty szyi	110
Mięsień krzyżowo-grzbietowy	111
Mięsień biodrowo-żebrowy	111
Mięsień najdłuższy grzbietu	112
Mięsień równoległoboczny	118
Mięsień najszerszy grzbietu	120
Mięsień piersiowy większy.	124
Mięsień piersiowy mniejszy	128
Przepona oddechowa	131
MIĘSNIE BRZUCHA	138
Mięsień prosty brzucha	138
Mięsień piramidowy	138
Mięsień skośny zewnętrzny brzucha	139
Mięsień skośny wewnętrzny brzucha.	139
Mięsień zębaty przedni	144
Rozdział V – Kończyna górna	147
Mięsień nadgrzebieniowy	148
Mięsień podgrzebieniowy	150
MIĘSNIE OBŁE	153
Mięsień obły większy	153
Mięsień obły mniejszy.	154
Mięsień podłopatkowy	157
Mięsień naramienny	159
Mięsień dwugłowy ramienia	162
Mięsień trójgłowy ramienia	165
GRZBIETOWA STRONA PRZEDRAMIENIA	169
Mięsień ramiennie-promieniowy	169
Mięsień prostownik promieniowy długi nadgarstka	169
Mięsień promieniowy krótki nadgarstka	170
Mięsień prostownik wspólny palców	170
Mięsień prostownik łokciowy nadgarstka.	171

DŁONIOWA STRONA PRZEDRAMIENIA	176
Mięsień nawrotny obły	176
Mięsień zginacz promieniowy nadgarstka	176
Mięsień dłoniowy długi	177
Mięsień zginacz łokciowy nadgarstka	177
Mięsień zginacz palców powierzchowny	178
MIĘŚNIE KŁĘBU I KŁĘBIKA	180
Mięsień odwodziciel krótki kciuka	180
Mięsień zginacz krótki kciuka	180
Mięsień przeciwstawiacz kciuka	181
Mięsień przywodziciel kciuka	181
Mięsień odwodziciel palca małego	182
Mięsień zginacz palca małego	182
Mięsień przeciwstawiacz palca małego	182
Mięsień dłoniowy krótki	183
Rozdział VI – Szyja i głowa	187
Mięsień czołowy	188
Czepiec ścięgnisty.	191
Mięsień potyliczno-czołowy	191
Mięśnie podpotyliczne	193
Mięsień skośny głowy górny	193
Mięsień prosty tylny mniejszy głowy	193
Mięsień prosty tylny większy głowy	193
Mięsień skośny dolny głowy	194
Mięsień prosty boczny głowy	194
Mięsień czworoboczny grzbietu	197
Mięsień dźwigacz łopatki	200
Mięsień skroniowy	203
Mięsień żwacz	203
Mięsień podobojczykowy	206
MIĘŚNIE POCHYŁE	209
Mięsień pochyły przedni.	209
Mięsień pochyły środkowy	209
Mięsień pochyły tylny	209
Mięsień mostkowo-obojczykowo-sutkowy	213
SPIS ILUSTRACJI	218
WYKAZ SKRÓTÓW	221
PIŚMIENNICTWO	222
O AUTORZE	224