

Treści przedmiotu „Masaż sportowy i limfatyczny”

Zasady obowiązujące przy wykonywaniu masażu sportowego i limfatycznego. Warunki obowiązujące przy wykonywaniu masażu sportowego i limfatycznego. Mechanizm działania masażu sportowego i limfatycznego. Techniki masażu sportowego i limfatycznego. Metodyka masażu sportowego i limfatycznego poszczególnych części ciała. Masaż sportowy stawowy i izometryczny. Rodzaje masażu sportowego (treningowy, przed zawodami, startowy, powysiłkowy i podtrzymujący).

Treści przedmiotu „Masaż kosmetyczny i modelowanie sylwetki”

Zasady obowiązujące przy wykonywaniu masażu kosmetycznego. Warunki obowiązujące przy wykonywaniu masażu kosmetycznego. Mechanizm działania masażu kosmetycznego. Techniki masażu kosmetycznego. Metodyka masażu kosmetycznego poszczególnych części ciała. Typologie somatyczne (wybrane). Postawa ciała i jej rozwój w ontogenezie. Mechanizm kształtowania postawy ciała. Ocena postawy ciała, typologie sylwetkowe. Wybrane wskaźniki oceny proporcji budowy ciała. Tkanka tłuszczowa w organizmie. Nadwaga i otyłość. Wskaźnik POMI. Ruch w terapii otyłości. Tolerancja wysiłkowa. Wspomaganie procesu odchudzania. Sposoby modelowania sylwetki. Chorobowe zmiany sylwetki. Kosmetyczne modelowanie sylwetki.