Witajcie,

zapoznajcie się z podręcznikiem „Wykonywanie masażu poszczególnych części ciała” od strony 30 -**Masaż klasyczny tułowia** do strony 33 (masażu powłok brzusznych już nie czytamy).

Zwróćcie uwagę na różnorodność i nazewnictwo chwytów.

Popatrzcie też na podział kręgów kręgosłupa. Korzystając ze zdjęcia i opisu masażu (w części „Masaż mięśni czworobocznych) wyobraźcie sobie w jakim odcinku kręgosłupa jest wykonywany dana część masażu ( gdzie są wyszczególnione kręgi) i postarajcie się zlokalizować je na swoim, lub innym ciele ☺ oraz zapoznajcie się z budowa łopatki.

Dodatkowo w opisie występują mięśnie: czworoboczny i mostkowo-obojczykowo-sutkowy oraz wyrostek sutkowaty – niespodzianka nie znajduje się on na klatce piersiowej.

Odnajdźcie je na załączonych zdjęciach i na swoim ciele.

Jeśli nie rozwiązaliście testu z poprzednich zajęć z podręcznika „Wykonywanie sprężystego odkształcania tkanek” to zróbcie go i się sprawdźcie – w materiałach poprzedniego zjazdu jest klucz do testu.