

Óra	Haladási egység/Tananyag
1.	A tantárgy tanításának célja
2.	A tantárgymegjelenése a vizsgafeladatok között, vizsgakövetelmények.
3.	A masszázstörténete
4.	A masszázsfogalma, felosztása
5.	A masszázscélja
6.	A masszázs helye a komplex fizioterápiában
7.	A masszázs feltételei
8.	Masszázs általános szabályai
9.	Összefoglalás, számonkérés
10.	A svéd masszázstörténete, helyi hatások
11.	A svéd masszázstörténete, általános hatások
12.	A svéd masszázstörténete, távoli hatások
13.	Klasszikus svéd masszázsfogásrendszere, a fogások sorrendje és hatásmechanizmusuk. Simítás, dörzsölés
14.	Klasszikus svéd masszázsfogásrendszere, a fogások sorrendje és hatásmechanizmusuk. Gyúrás, ütögetés, vibráció
15.	Kiegészítő masszázsfogások. Intermittálás, kirázás, felrázás
16.	Ismétlés
17.	Összefoglalás
18.	Írásbeli és szóbeli számonkérés
19.	Közvetítő anyagok és hatásaik. Talkum, szappan, krémek, olajok. Zsíros olajok fajtái tulajdonságai, hatásuk és használatuk
20.	Közvetítő anyagok és hatásaik. Méz, csokikrém, különféle aromaanyagok használata
21.	Indikációk, kontraindikációk

22.	Tájékozódás kezelés előtt, svéd masszázst megelőző vizsgálat
23.	Testtájak szerinti masszázskézelések
24.	Higiénia: személyi (kézfertőtlenítés) és technikai (eszközfertőtlenítés)
25.	Svédmasszázs fogásaival kivitelezett frissítő és relaxációs kezelések közti különbségek
26-106.	Testtájak szerinti masszázskézelése. Hát, nyak-vállöv, lumbogluteális tájék Testtájak szerinti masszázskézelések: Alsó és felső végtag, arc
107.	Ismétlés, összefoglalás
108.	Számonkérés

Tanmenet a regeneráló balneoterápiás masszőr képzéshez

10. évfolyam

Órakeret: 3 óra/hét

Csoport: 10.s

Tanár: Csoboth Zita

Jóváhagyta:

2017/18.