

# Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2012/13/2
<b>Tárgynév:</b>	Sport- és egészségügyi masszázs
<b>Tárgykód:</b>	ALSRMA4011
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Rekreológia Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA25
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Prof. Dr. Ozsváth Károly
<b>Tárgy követelménye:</b>	Évközi jegy
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	0/0/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	0/10/0

---

## Oktatás célja:

A tantárgy ismertesse meg a hallgatókkal a mozgatórendszer-izmok, ízületek, csontok, járulékos részek- anatómiai felépítését és működését. Ismerjék meg a svéd masszázs alapfogásait, az egyes fogások által kiváltott helyi és általános élettani hatásokat. A sport és az egészségügyi masszázs-azonosságai és különbségeivel legyenek tisztában. Sajátítsák el a masszázs indikációit, kontraindikációit. Gyakorolják a masszázs alapfogásait

## Tantárgy tartalma:

A mozgásszervek anatómiája, működése

A masszázs történetének áttekintése. A masszázs alapfogásai. Az egyes fogások által kiváltott élettani reakciók. Helyi és általános hatások. Sport és egészségügyi masszázs. A masszázs indikációi-kontraindikációi. Különleges masszázsfajták. A masszázs alapfogásainak gyakorlása.

## Számonkérési és értékelési rendszere:

Követelmények, a tanegység teljesítésének feltételei:

részvétel az elméleti előadásokon, gyakorlatokon

Munkaformák:

Előadás, konzultáció, kiscsoportos foglalkozások és gyakorlat

## Kötelező irodalom:

Kötelező és ajánlott irodalom:

Kötelező irodalom:

Csermely Miklós(1994): Fizioerápia. Medicina, Bp.

Ajánlott irodalom:

Gardi Zsuzsa (1999): Masszázs. Főiskolai jegyzet. Haynal Imre Egészségtudományi Egyetem, Bp.

E.Bentley (2006): A masszázs nagykönyve. Alexandra, Bp.

P. Shen(2005): Fájdalomcsillapító masszázs. Bioenergetic, Bp.