

# Tárgytematika

Félév:	2015/16/1
Tárgynév:	Masszázs
Tárgykód:	ALTSRA2011
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Planicsek István
Tárgy követelménye:	Gyakorlati jegy
Tárgy heti óraszám:	0/0/0
Tárgy féléves óraszám:	0/8/0

---

## Oktatás célja:

*A masszázis holisztikus szemléletű gyógyító eljárás. Betegség esetén jól kiegészíti az orvosi terápiákat, alkalmazása felgyorsítja a gyógyulást. A masszázis kiemelten fontos helyet tölt be a prevenció és a rehabilitáció folyamatában. Alkalmazásával megőrizhető illetve helyreállítható az egészség. A jól kivitelezett masszázis hatékony rekreációs módszer. A masszázis más természetgyógyászati eljárásokhoz hasonlóan nem csak a fizikai testet, hanem a paciens lelkét is gyógyítja. Helyreállítja a test és a lélek harmóniáját, egészségvédő szerepe vitathatatlan.*

## A tantárgy általános célja és specifikus célkitűzései

*Általános célkitűzés:* A hallgatók ismerjék meg a masszázis elméleti és gyakorlati alapvonalait, hatásmechanizmusát. Legyenek tisztában a masszázis gyógyításban és egészségmegőrzésben elfoglalt helyével és szerepével, a keleti és nyugati típusú masszázisok egészségfilozófiájával.

*Specifikus célkitűzések:* A levelezős tagozatos hallgatók a gyakorlati órákon megismerkednek a frissítő masszázis alapfogásaival, a frissítőmasszázs kezelés felépítésével.

## Tantárgy tartalma:

### A tantárgy tartalma:

- nyugati típusú masszázisok: Svédmasszázs, Reflex masszázisok
- keleti típusú masszázisok bemutatása: Shiatsu, Yumeiho, tradicionális Thai-massage
- különleges masszázisok: Segment massage, Periostalis kezelések, Kötőszöveti masszázis, Lymph-drainage

# Tárgytematika

Félév:	2015/16/1
Tárgynév:	Masszázs
Tárgykód:	ALTSRA2011
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Planicsek István
Tárgy követelménye:	Gyakorlati jegy
Tárgy heti óraszám:	0/0/0
Tárgy féléves óraszám:	0/8/0

---

## Tantárgy tartalma:

### Tantárgyi kompetencia:

- a masszázstípusainak ismerete (frissítő-, gyógy-, sportmasszás)
- a masszázstípus alkalmazásának feltételei
- indikációk és kontraindikációk ismerete
- a masszázstípusokkal szemben támasztott követelmények
- masszázstípus alapfogásai, gyakorlati ismeretek

### Számonkérési és értékelési rendszere:

- a masszázstípusainak ismerete (frissítő-, gyógy-, sportmasszás)
- a masszázstípus alkalmazásának feltételei
- indikációk és kontraindikációk ismerete
- a masszázstípusokkal szemben támasztott követelmények
- masszázstípus alapfogásai, gyakorlati ismeretek

### Kötelező irodalom:

#### Ajánlott jegyzetek, irodalom jegyzéke:

Planicsek István (2008): Masszázskezelések, masszázstípusok. Nyugat-Magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar – *Főiskolai jegyzet*. Győr.

James H. Clay-David M. Pounds (2007): Alapvető klinikai masszázstherápia: Az anatómia és a kezelés integrálása. Medicina Könyvkiadó ZRT. Budapest

Horváth János-Komáromy Sándor (2010): Masszázs – Első érintések. Printer Art KKT. Budapest

Gardi Zsuzsanna (szerk) (2004): Masszázs. Semmelweis Egészségtudományi Egyetem Egészségügyi Főiskolai Kar tankönyv. Budapest

Dr. Banek- Dr. Nemes- Dr. Szanyó- Dr. Tihanyi- Dr. Vajda (2002): *Masszörképzés A-tól Z-ig I-III*. Malawi Kiadó. Győr.

Ilona Daiker (1999): *SHIATSU -A gyógyító érintés*. Bioenergetic Kft. Budapest

Dr. Franz Wagner (1990): *Reflexzóna-masszázs mindenkinek*. Medicina Kiadó. Budapest.

## Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2015/16/1
<b>Tárgynév:</b>	Masszázs
<b>Tárgykód:</b>	ALTSRA2011
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Rekreológia Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA25
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Planicsek István
<b>Tárgy követelménye:</b>	Gyakorlati jegy
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	0/0/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	0/8/0

---

**Kötelező irodalom:**