

Innehållsförteckning	3
• Historik	5
• Kort introduktion i muskuluppbyggnad	6
• Massagens effekter	13
• Försiktighet vid följande besvär	15
• Kort om rörelseorganens sjukdomar	17
• Patientsäkerhetslagen	18
• Greppteknik	22
• MinutMassage	25
• Arbetsställning	28
• Svensk klassisk massage	29
• Massage av ryggen	44
• Massage av sätet	47
• Massage av benets baksida	53
• Massage av benets framsida/insida och fot	59
• Massage av armen	68
• Massage av bålens framsida	71
• Massage av nacke	73
• Specialtekniker	78
• Avslappningsmassage	83
• Referenser	

© Johan Starre2020

Bilder: LifeART-collections, TECHPOOL Studios Corp., Cleveland , Ohio, USA.

Boken är tryckt hos Täbykopia, Stockholm.

Denna bok är skyddad enligt lag av den 30/12 1980 om upphovsrätt till litterära och konstnärliga verk, s k copyright, och all rätt förbehålles författaren. Detta innebär att materialet ej, helt eller delvis, får kopieras utan skriftligt medgivande från författaren. På alla lagliga kopior skall källan nogga anges.