

Instuderingsfrågor – del 3 (sidorna 82–173)

Från boken *Massage – för idrott, prestation och hälsa*

Ryggen (s. 80–93)

- Ge exempel på grepp som du kan använda för att göra en allmän uppvärmning av hela ryggen.
- Ange ursprung, fäste och funktion för följande muskler:
 - M. Erector spinae
 - M. Rhomboideus
 - M. Latissimus dorsi
 - M. Trapezius
 - M. Levator scapulae

Sätet (s. 94–98)

- Vad heter de stora musklerna på sätet?
- Ange deras ursprung, fäste och funktion.

Benets baksida (s. 99–102)

- Vad heter muskelgruppen på benets baksida?
- Vad kan du göra för att musklerna på benets baksida ska hamna i en mer avslappnad ställning under en massagebehandling?
- Ange muskelgruppens ursprung, fäste och funktion.

Vaden (s. 103–106)

- Vad heter den långa respektive korta vadmuskeln?
- Vilken av musklerna ligger innerst?
- Vilken funktion har den långa respektive korta vadmuskeln i fotleden?
- Vilken vadmuskel löper över knäleden och vilken funktion får den därmed?
- Vilken muskel är synergist till den långa vadmuskeln i knäleden?

Lårets framsida (s. 107–110)

- Vad heter M. Quadriceps femoris fyra olika delar och var löper de i förhållande till lårbenet?
- Hur gör du för att undvika att trycka på lårbenet när du masserar M. Quadriceps femoris?
- Vilken muskel är antagonist till M. Quadriceps femoris?
- Ange M. Quadriceps femoris ursprung, fäste och funktion.

Lårets insida (s. 111–113)

- Ange ursprung, fäste och funktion för lårbenets adduktorer.
- Hur kan du placera benet för att lättare komma åt musklerna på lårets insida?
- Vilken muskel är antagonist till lårbenets adduktorer?

Underbenet (s. 114–116)

- Ange ursprung, fäste och funktion för M. Tibialis anterior.
- Hur kan du placera dig för att få variation i din kroppsställning när du masserar underbenet?
- Vilka muskler är antagonister till M. Tibialis anterior?

Foten (s. 117–119)

- Vad bör du observera innan du börjar massera en kunds fötter?
- Vad ska alltid en fotmassage avslutas med?

Bröstit (s. 120–124)

- Ange M. Pectoralis major's ursprung, fäste och funktion.
- Vilka skillnader bör du iaktta vid massage av M. Pectoralis major hos killar respektive tjejer?

Buken (s. 125–127)

- Vad heter de olika bukmusklerna på latin?
- Ange ursprung, fäste och funktion för bukens muskler.
- Vilken är den anatomiskt naturliga massageriktningen för buken?

Överarmen (s. 128–134)

- Vad heter överarmens antagonister?
- Ange ursprung, fäste och funktion för samtliga muskler på överarmen.
- Varför bör man notera att armen bör vara böjd respektive sträckt vid massage av olika muskler på överarmen?

Överarmen vid helkroppsmassage (s. 135–138)

- Hur kan man massera hela överarmen vid en helkroppsmassage, jämfört med när man mer specifikt masserar M. Triceps brachii, M. Biceps brachii och M. Deltoideus var för sig?

Underarmen (s. 139–143)

- Ange ursprung, fäste och funktion för underarmens muskelgrupper!

Nacken - avslutning (s. 146)

- Hur kan du med fördel avsluta en helkroppsmassage?

Avslappning- och avstressningsmassage (s. 147–152)

- Vad är den stora skillnaden mellan vanlig klassisk massage och avslappningsmassage?

Stretching och rörlighet (s. 154–164)

- Beskriv hur man kan stretcha några av de muskler som du har masserat/finns beskrivna i praktikdelen.

Styrka (s. 165–173)

- Beskriv en övning för hur man kan träna upp styrkan för några av de muskler som du masserat/finns beskrivna i praktikdelen. Övningen ska vara lämplig för en otränad person, det vill säga belastningen ska vara mycket låg.