

Abby Ellsworth | Peggy Altman

Massage Anatomie

Die richtigen Techniken, um Verspannungen zu lösen

INHALT

Einleitung	6
Grundlagen	10



1 Oberkörper: Der Rücken	18
Der Rücken	20
Der untere Rücken	38



2 Unterkörper: Die Rückseite	42
Das Gesäß	44
Die Beine	46
Die Füße	56



3 Unterkörper: Die Vorderseite	66
Die Füße	68
Die Beinvorderseite	80



5 Der Kopf	128
Der Nacken	130
Das Gesicht	136
Der Kopf	150
Auf einen Blick	154
Weiterführende Informationen	156
Bildnachweis/Danksagung	160



4 Oberkörper: Die Vorderseite	94
Bauch & Brust	96
Arme & Schultern	108
Die Hände	120