

Õppekava nimetus:	Rullimistehnika massaažis
Õppekavarühm:	teraapia ja taastusravi.
Õppe kogumaht:	30 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 24 tundi kontaktõpet ja 6 tundi iseseisvat tööd
Õpiväljundid:	Kursuse lõpuks õppija teeb rullimistehnikat vastavalt omandatud teadmisi ja oskusi.
Õppe sisu:	• Rullimistehnikad kui universaalsed võtted. • Rullimistehnikate eelis. • Rusikaga küünarvarrega, riullimine. • Massaaž lamavas asendis. • Lamedate lihasstruktuuride töötlemine. • Rotaatormansett, selja sirglihas, tuharalihased, puusa välisrotaatorid, puusasirutajad, põlve painutajad, jalataldade painutajad, varba painutajad. • Töötlemine neutraalses asendis ja nende lihaste pingutusasendid. • Klient lamab küljel. • Rõhk järgmistel lihasrühmadel: keskmine tuharalihhas, puusa lähendajad, roietevahelised lihased, eesmine saaglihas, trapetsi ülemine osa, abaluu tõstur, jne. • Muljumine neutraalasendis ja eelpingutusasendis. • Klient lamavas asendis. Alajäse, ülajäse, keha esipind, kael, pea. • Rõhk järgmistele lihasrühmadele: jalalaba painutajad, reie nelipealihas, kõhu põikilihas, rinnalihased mm, kaela sirutajad, kuklaluu. • Muljumine neutraalasendis ja eelpingutusasendis.
Sihtgrupp:	Kõik, kes soovivad omandada rullimistehnika teadmised ja osakused.
Õppekeskkonna kirjeldus:	õpe toimub Focus Estonia koolitusasutuses, milles on loodud tingimused antud õppe läbiviimiseks koos kõigi vajalike vahenditega (massaažilauad, toolid, arvuti, ekraan, rätikud, jalarullis, kätepaber, desenfitseerimisvahend)
Õppematerjalide loend:	õpetaja poolt koostatud kospekt.
Lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid:	koolitusel õpiväljundid omandanud ning hindamise läbinud õppijale väljastatakse tunnistus. Hindamisel mitteosalenud või hindamist mitte läbinud õppijale väljastatakse tõend.