

OBSAH

Úvod	7
Z HISTORIE MASÁŽÍ	9
PŮSOBENÍ MASÁŽE NA ORGANISMUS	11
Mechanické účinky	11
Biochemické účinky	11
Reflexní účinky	12
MASÁŽNÍ PROSTŘEDKY	13
Mýdla	13
Zásypy (pudry)	13
Lihové masážní prostředky	13
Emulze	14
Tukové masážní prostředky	15
Gely	15
Jak vmasírovat gel a mast do těla	15
HYGIENA MASÁŽE	17
KONTRAINDIKACE MASÁŽE	19
ZÁKLADNÍ MASÉRSKÉ HMATY	21
Tření	21
Vytírání	21
Hnětení	22
Tepání	23
Chvění	23
Pasivní pohyby	24
Závěrečné tření	24

MASÁŽE JEDNOTLIVÝCH ČÁSTÍ TĚLA	25
Záda	25
Šíje	32
Dolní končetina – zadní strana	37
Dolní končetina – přední strana	44
Horní končetina	53
Hrudník	61
Břicho	65
Hýždě	68
AUTOMASÁŽ	71
Automasáž dolní končetiny	72
Automasáž nohy – hřbetní strana – nárt	73
Automasáž chodidla	74
Automasáž hlezenního kloubu	75
Automasáž Achillovy šlachy	76
Automasáž lýtky	77
Automasáž kolenního kloubu	79
Automasáž stehna	80
Automasáž zad	83
Automasáž břicha	85
Automasáž šíje	88
Automasáž horní končetiny	90
Automasáž ruky	90
Automasáž zápěstí	92
Automasáž předloktí	93
Automasáž loketního kloubu	94
Automasáž paže	95
Automasáž ramene	97
Automasáž hýždí	99
Literatura	101