

OBSAH

ÚVOD	7
HISTORIE MASÁŽE	8
PŮSOBENÍ MASÁŽE NA ORGANISMUS	10
MASÁŽNÍ PROSTŘEDKY	12
Mýdla	12
Zásypy (pudry)	12
Lihové masážní prostředky	13
Emulze	13
Tukové masážní prostředky	14
Gely	14
HYGIENA MASÁŽE	15
KONTRAINDIKACE MASÁŽE	17
MASÁŽ A JEJÍ DRUHY	19
Sportovní masáž	19
ZÁKLADNÍ MASÉRSKÉ HMATY	21
Tření	21
Hnětení	22
Roztírání	23
Tepání	24
Chvění	25
Pohyby v kloubech	26
Závěrečné tření	27
MASÁŽE JEDNOTLIVÝCH ČÁSTÍ TĚLA	28
Záda	28
Šije	33
Dolní končetiny – zadní strana	36
Dolní končetiny – přední strana	48
Horní končetiny	58
Hrudník	72
Břicho	75

POHOTOVOSTNÍ MASÁŽE	78
Pohotovostní masáž dolní končetiny – zkrácená	79
Pohotovostní masáž horní končetiny	83
Pohotovostní masáž zad	85
Pohotovostní masáž dolní končetiny – nezkrácená	88
AUTOMASÁŽ	93
Automasáž dolní končetiny	94
Automasáž zad	103
Automasáž břicha	104
Automasáž hýždí	106
Automasáž šíje	107
Automasáž horní končetiny	108
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	116