

# OBSAH

Úvod .....	7
<b>Z HISTORIE MASÁŽÍ .....</b>	<b>9</b>
<b>PŮSOBENÍ MASÁŽE NA ORGANISMUS .....</b>	<b>11</b>
Mechanické účinky .....	11
Biochemické účinky .....	11
Reflexní účinky .....	12
<b>MASÁŽNÍ PROSTŘEDKY .....</b>	<b>13</b>
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
<b>HYGIENA MASÁŽE .....</b>	<b>17</b>
<b>KONTRAINDIKACE MASÁŽE .....</b>	<b>19</b>
<b>ZÁKLADNÍ MASÉRSKÉ HMATY .....</b>	<b>21</b>
Tření .....	21
Vytírání .....	21
Hnětení .....	22
Tepání .....	23
Chvění .....	23
Pasivní pohyby .....	24
Závěrečné tření .....	24

<b>MASÁŽE JEDNOTLIVÝCH ČÁSTÍ TĚLA</b> .....	25
Záda .....	25
Šíje .....	32
Dolní končetina – zadní strana .....	37
Dolní končetina – přední strana .....	44
Horní končetina .....	53
Hrudník .....	61
Břicho .....	65
Hýždě .....	68
<b>AUTOMASÁŽ</b> .....	71
Automasáž dolní končetiny .....	72
Automasáž nohy – hřbetní strana – nárt .....	73
Automasáž chodidla .....	74
Automasáž hlezenního kloubu .....	75
Automasáž Achillovy šlachy .....	76
Automasáž lýtka .....	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