

# Obsah

Úvod .....	4
<b>1 Dějiny masáže .....</b>	<b>5</b>
<b>2 Strečink. ....</b>	<b>10</b>
2.1 Definice, definice, charakteristika, význam a cíl strečinku .....	10
2.2 Anatomie a fyziologie strečinku .....	12
2.3 Aktivizace před výkonem a příprava organismu na zátěž. ....	17
2.4 Druhy strečinku .....	19
2.5 Praktické provádění a zařazování strečinku .....	21
2.6 Metodické zásady strečinku. ....	22
<b>3 Anatomické základy v masáži .....</b>	<b>24</b>
3.1 Základní přehled soustav, na něž při sportovní masáži působíme. ....	24
3.2 Pohybová soustava člověka – svalstvo .....	41
3.3 Povrch lidského těla – kůže. ....	63
<b>4 Úvod do sportovní masáže .....</b>	<b>70</b>
4.1 Úvod do sportovní masáže – definice pojmu. ....	70
4.2 Základní fyziologické funkce kůže .....	72
4.3 Kožní kontraindikace (zákazy) masáže .....	72
<b>5 Účinky masáže. ....</b>	<b>76</b>
5.1 Hygiena sportovní masáže. ....	77
<b>6 Další prostředky regenerace organismu sportovce .....</b>	<b>78</b>
6.1 Přístrojová masáž. ....	78
Závěr .....	84
Literatura .....	85
Abstrakt /Abstract .....	89