

Jak používat tuto knihu	6
Úvod	8
Kapitola 1: Počátek masáže	10
Kapitola 2: Základní znalosti	20
Kapitola 3: Příprava na masáž	50
Kapitola 4: Základní techniky	82
Kapitola 5: Postupy pro celkovou masáž	112
Kapitola 6: Specifické masáže	164
Kapitola 7: Sportovní masáž	182
Kapitola 8: Automasážní techniky	204
Zajděte ještě dále	214
Slovníček	216
Užitečné adresy	218
Rejstřík	220
Poděkování	224

