

OBSAH

Úvod.....	7
Návod k obsluze této knihy, aneb toto není obvyklá učebnice.....	9
Historie masáže.....	11
Definice pojmu.....	11
O masáži obecně.....	14
Účinky masáže.....	14
Indikace (doporučení) klasické masáže.....	15
Kontraindikace (kdy klasickou masáž neprovádíme).....	16
Masážní prostředky.....	16
Masážní stoly.....	18
Ruce maséra.....	18
Masérské hmaty.....	19
Postupy při klasické masáži.....	21
Masáž zad.....	21
Masáž hýždí.....	32
Masáž dolní končetiny – zezadu.....	37
Masáž dolní končetiny – zepředu.....	53
Masáž břicha.....	66
Masáž hrudníku.....	73
Masáž horní končetiny.....	78
Masáž šíje vleže.....	91
Masáž šíje vsedě.....	93
Základy anatomie člověka.....	102
1. Stavební plán lidského těla.....	102
2. Pohybový systém.....	105
3. Trávicí systém.....	120
4. Dýchací systém.....	125
5. Oběhový systém a krev.....	128
6. Vylučovací soustava.....	136
7. Kožní ústrojí.....	139
8. Pohlavní systém.....	142
9. Řízení činnosti organismu.....	147
10. Nervové řízení organismu.....	151
Psychologie pro doteková povolání.....	164
1. Co nechce náš klient vůbec slyšet, aneb přesila bílé barvy.....	164
2. Pozor na řeč těla, ale díky za ni.....	165
3. Pozor na tzv. „řeč očí“.....	169
4. Člověk potřebuje k životu fyzickou přítomnost druhých lidí.....	169
5. Přenos, aneb umění duševní sebeobrany.....	171
6. Eustres, aneb jak mít co dobrého na klienta přenášet.....	172
7. Výběr slov v masérském povolání.....	175

První pomoc	176
První pomoc – definice	176
První pomoc při poruše základních životních funkcí.....	177
První pomoc při krvácení.....	182
První pomoc při zlomeninách	183
Poranění měkkých tkání	185
Termická traumata.....	185
Hygienicko-epidemiologické minimum	187
Práva a povinnosti osob a výkon státní správy v ochraně veřejného zdraví	187
Hygienické požadavky na výkon činností epidemiologicky závažných.....	188
Podmínky provozování činností epidemiologicky závažných	190
Základy dezinfekce a sterilizace	193
Rané a kožní nákazy	198
Vzorový provozní řád.....	209