

# OBSAH

Úvod . . . . .	5
<b>MASÁŽ</b> . . . . .	7
Krátké z historie . . . . .	7
Charakteristika a význam masáže . . . . .	8
Cíl sportovní masáže . . . . .	9
Účinky masáže . . . . .	9
Masážní techniky – hmaty a jejich použití . . . . .	11
Tření . . . . .	12
Hnětení . . . . .	16
Roztírání . . . . .	19
Tepání . . . . .	23
Chvění . . . . .	27
Pohyby v kloubech . . . . .	29
Masážní prostředky . . . . .	30
Masér a prostředí . . . . .	33
Kontraindikace masáže . . . . .	37
Druhy sportovní masáže a jejich použití . . . . .	38
Specifická sportovní masáž . . . . .	38
Kondiční masáž . . . . .	38
Pohotovostní masáž . . . . .	66
Masáž o přestávkách mezi výkony . . . . .	67
Masáž odstraňující únavu . . . . .	68
Masáž po cestování . . . . .	68
Sportovně léčebná masáž . . . . .	70
Nespecifická sportovní masáž . . . . .	71
Alternativní masážní mechanické prostředky . . . . .	74
<b>REGENERACE</b> . . . . .	76
Pojetí regenerace . . . . .	76

Rozdělení regenerace . . . . .	77
Dělení regeneračních prostředků . . . . .	78
Pedagogické prostředky . . . . .	78
Psychologické prostředky . . . . .	78
Biologické (biologicko-lékařské) prostředky . . . . .	79
Farmakologické prostředky . . . . .	79
Únava . . . . .	79
Termoregulace . . . . .	81
Výživa . . . . .	84
Příjem tekutin a pitný režim . . . . .	93
Tepelné regenerační procedury . . . . .	95
Vodní regenerační procedury . . . . .	103
Světelné procedury . . . . .	106
Elektroprocedury . . . . .	108
Regenerace pohybem . . . . .	108
Další možnosti . . . . .	110
<b>LITERATURA . . . . .</b>	<b>111</b>