

---

## OBSAH

Předmluva	/ 5 /
Význam masáže pro člověka	/ 7 /
Historie masáže a sportovní masáže	/ 8 /
Masáž a její druhy	/ 15 /
Působení masáže na organismus	/ 17 /
Základní masážní hmaty a jejich použití	/ 19 /
Použití masáže pro zlepšení výkonnosti	/ 30 /
Masáž na odstranění únavy	/ 46 /
Ostatní druhy sportovní masáže	/ 53 /
Pomocné masážní prostředky	/ 57 /
Hygienické zásady při sportovní masáži	/ 61 /
Hygiena prostředí masáže	/ 61 /
Hygiena masírovaného	/ 63 /
Hygiena maséra	/ 65 /
Kdy je možno použít masáž	/ 66 /
Kontraindikace masáže	/ 68 /
Naučme se masírovat sami	/ 69 /
Postup při automasáži	/ 70 /
Automasáž pro ženy	/ 113 /
Automasáž hlavy a krku	/ 113 /
Mechanické masážní prostředky a přístroje	/ 118 /
Podvodní masáž a jiné vodní procedury	/ 128 /
Masáž a sauna	/ 135 /
Masáž a světelné procedury	/ 141 /
Využití masáže v turistice a při dálkových pochodech	/ 143 /
Masáž v celkové životospřávě člověka	/ 144 /
Literatura a filmy	/ 147 /