

O B S A H

| | |
|---|-----|
| Předmluva | 3 |
| Historie masáže a sportovní masáž | 4 |
| Masáž a její druhy | 15 |
| Působení masáže na organismus | 18 |
| Základní masážní hmaty a jejich použití | 21 |
| Použití masáže pro zlepšení výkonnosti | 44 |
| Postup při celkové přípravné masáži | 44 |
| Přehled základních hmatů pro masáž | 80 |
| přípravnou a masáž odstraňující únavu | |
| Ostatní druhy sportovní masáže | 87 |
| Automasáž | 93 |
| Přehled základních hmatů automasáže | 106 |
| Pomocné masážní prostředky | 111 |
| Hygienické zásady při masáži | 115 |
| Kdy je možno použít masáž | 121 |
| Kontraindikace masáže | 123 |
| Psychologické aspekty v maséřské práci | 126 |
| Mechanické masážní prostředky a přístroje | 142 |
| Podvodní masáž a ostatní vodní procedury | 148 |
| Masáž a sauna | 156 |
| Masáž a světelné procedury | 164 |
| Využití masáže v turistice a při délkových pochodech .. | 167 |
| Masáž v celkové životosprávě | 168 |
| První pomoc | 171 |
| Vybrané kapitoly z anatomie | 199 |
| Obrazové příloha | 231 |
| Literatura | 247 |