

First Published in 2018 by Fair Winds Press,  
an imprint of The Quarto Group,  
100 Cummings Center, Suite 265-D, Beverly,  
MA 01915, USA. T (978) 282-9590 F (978) 283-2742  
© 2019 Quarto Publishing Group USA Inc.

Translation © Alexandra Schoesettters, 2019

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být reprodukována, uložena v systému vyhledávání dat nebo šířena v jakékoli formě či jakýmkoli prostředky, elektronickými, mechanickými, prostřednictvím fotokopí, nahrávek nebo jakkoli jinak, bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Všechny ilustrace v knize jsou uvedeny se souhlasem jejich autorů, a nakladatelé či výrobci se zříkají veškeré odpovědnosti za případné zneužití autorských práv vyplývající z obsahu této publikace.

Sestavení, úprava a produkce  
Quarto Publishing Inc.  
6 Blundell Street  
London N79BH  
Editor: Claire Waite Brown  
Senior art editor: Emma Clayton  
Design: Joanna Bettles  
Ilustrace: Kuo Kang Chen  
Publisher: Samantha Warrington

Zanglického originálu *Massage for Beginners. A Simple Route to Relaxation and Releasing Tension* vydaného nakladatelstvím Fair Wind Press v Beverly v roce 2019 přeložila Alexandra Schoesettters  
Jazyková redakce Ivana Šelešovská  
Odpovědná redaktorka Ivana Mergerová  
Zlom TypoText, s. r. o.  
Technická redakce Jana Bromová  
Vydala Mladá fronta, a. s., jako svou  
10 168. publikaci.  
128 stran, první vydání, Praha 2019

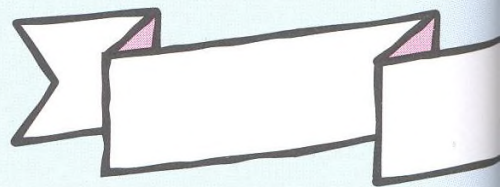
ISBN 978-80-204-5081-4

Knihy Mladé fronty si můžete objednat na adrese:  
Mladá fronta, a. s. - divize Knihy  
Mezi Vodami 1952/9, 143 00 Praha 4  
e-mail: prodej@mf.cz, tel. 225 276 195  
na internetu:  
www.mf.cz  
www.kniha.cz



Vytištěno v Číně

Informace uvedené v této knize jsou určeny pouze k osvětě, nemají nahrazovat rady odborníků. Užití jakékoli nové terapie konzultujte prosím se svým lékařem.



## Kapitola 1

<b>ÚVOD</b>	<b>6</b>
Vítejte	8
Stručné dějiny masáže	12
Prospěšnost masáže	14
O této knize	16

## Kapitola 2

<b>PLÁNOVÁNÍ MASÁŽE</b>	<b>18</b>
Typy hmatů	20
Uzly	28
Bolest	30
Umění palpáce	31
Spouštěvé body	32
Příprava k masáži	34
Bezpečnostní pravidla	39
Komunikace	40

## Kapitola 3

### **PÉČE MASÉRA O VLASTNÍ TĚLO** **42**

Protahování	44
Ergonomie při masáži	48





# OBSAH

## Kapitola 4

### **DO PRÁCE!** 50

Pohodlné polohy	52
Zahájení masáže	56
Ukončení masáže	57
Pozice rukou	58
Masáž ramenou	60
Masáž zad	64
Masáž krku	68
Masáž paží	72
Masáž rukou	76
Masáž zadní strany nohou	78
Masáž přední strany nohou	80
Masáž chodidel a nártů	82
Masáž hlavy	86
Masáž obličeje	90
Relaxační masáž	92

## Kapitola 5

### **LÉČEBNÉ PLÁNY** 94

Masáž při bolestech hlavy	96
Masáž při zduření dutin	98
Masáž při zácpě	100
Masáž při menstruačních křečích	102
Masáž ke zmírnění bolesti	104
Masáž při nespavosti	106
Masáž při zánětu	108
Masáž při artritidě	110

## Kapitola 6

### **AUTOMASÁŽ** 112

Ruční techniky	114
Masáž pěnovým válcem	116
Masáž míčkem	120

Slovník	124
Rejstřík	126
Poděkování	128