

Obsah

Předmluva	5
1 / Pohled do historie	7
2 / Psychosociální význam doteku v masáži a role maséra	8
3 / Charakteristika masáže a její význam	11
3 / 1 / Cíl sportovní masáže	11
3 / 2 / Účinky masáže	12
4 / Masážní techniky – hmaty a jejich použití	13
4 / 1 / Tření	13
4 / 2 / Hnětení	18
4 / 3 / Roztírání	22
4 / 4 / Tepání	26
4 / 5 / Chvění	30
4 / 6 / Pohyby v kloubech	32
5 / Druhy sportovní masáže a způsob použití	34
5 / 1 / Specifická sportovní masáž	34
5 / 1 / 1 / Kondiční masáž	34
5 / 1 / 2 / Pohotovostní masáž	57
5 / 1 / 3 / Masáž v přestávkách mezi výkony	60
5 / 1 / 4 / Masáž odstraňující únavu	61
5 / 1 / 5 / Masáž po cestování	66
5 / 1 / 6 / Sportovně léčebná masáž	67
5 / 2 / Nespecifická sportovní masáž	68
5 / 2 / 1 / Nespecifická masáž celého těla	69
5 / 2 / 2 / Částečná nespecifická masáž	69
6 / Masér a prostředí	78
6 / 1 / Kompenzace zatížení	82
6 / 2 / Masáž v klinických podmínkách	86
6 / 3 / Masáž v zastřešených nebo otevřených sportovištích	87
7 / Masážní prostředky	91
8 / Kontraindikace masáže	94
9 / Alternativní masážní prostředky a přístroje	95
10 / Doplnující masážní techniky	97

OBSAH

10 / 1 / Akupresura -----	97
10 / 2 / Masáž aromatickými oleji -----	106
11 / Anatomická příloha -----	109
12 / Využití netradičních masážních prostředků -----	115
13 / Česko-anglický slovníček nejpoužívanějších termínů -----	121
Literatura -----	124