

# Obsah

1. Historie masáže . . . . .	3
2. Masáž a její druhy . . . . .	5
3. Indikace a kontraindikace masáže . . . . .	6
4. Působení masáží . . . . .	7
5. Hygiena masáže . . . . .	7
6. Masážní prostředky . . . . .	8
7. Základní masérské hmaty . . . . .	9
8. Postup při celkové masáži . . . . .	18
9. Masáž pohotovostní . . . . .	37
10. Automasáž . . . . .	39
11. Několik poznámek k regeneraci . . . . .	40
12. Literatura . . . . .	45