

## OBSAH

1. Historie masáže . . . . .	3
2. Masáž a její druhy . . . . .	5
3. Indikace a kontraindikace masáže . . . . .	6
4. Působení masáží . . . . .	7
5. Hygiena masáží . . . . .	8
6. Masážní prostředky . . . . .	8
7. Základní masérské hmaty . . . . .	9
8. Postup při celkové masáži . . . . .	19
9. Masáž pohotovostní . . . . .	40
10. Automasáž . . . . .	42
11. Masáž Shiatsu . . . . .	43
12. Kosmetická masáž . . . . .	44
13. Několik poznámek k regeneraci . . . . .	46
14. Literatura . . . . .	51