

PREDHOVOR.....	9
MASÁŽ.....	11
POJEM A VÝZNAM MASÁŽE.....	11
HISTÓRIA MASÁŽE.....	11
MASÁŽNE PROSTRIEDKY.....	12
POMOCNÉ MASÁŽNE PROSTRIEDKY.....	12
KLASICKÁ MASÁŽ.....	14
MECHANIZMUS ÚČINKU MASÁŽE.....	14
PRÍPRAVA MASÁŽE.....	14
HYGIENICKÉ ZÁSADY PRI VÝKONE MASÁŽE.....	15
ČAS TRVANIA MASÁŽE.....	15
TECHNIKA KLASICKEJ MASÁŽE.....	16
VŠEOBECNÉ ZÁSADY MASÁŽE.....	16
PORADIE. SLED HMATOV.....	18
ZÁKLADNÉ HMATY KLASICKEJ MASÁŽE.....	18
TRENIE.....	18
VYTIERANIE A ROZTIERANIE.....	22
HNIETIVÉ ÚKONY.....	39
NÁRAZOVÉ HMATY - TEPANIE.....	48
VIBRAČNÉ HMATY.....	59
POSTUP PRI VYKONÁVANÍ KLASICKEJ MASÁŽE.....	62
MASÁŽNE ZOSTAVY KLASICKEJ MASÁŽE.....	62
MASÁŽ DOLNEJ KONČATINY - PREDNÁ PLOCHA.....	62
MASÁŽ DOLNEJ KONČATINY - ZADNÁ PLOCHA.....	68
MASÁŽ CHRBTY.....	78
MASÁŽ BRUCHY.....	81
MASÁŽ HORNEJ KONČATINY.....	88
MASÁŽ ŠIJE A PLIEC.....	98
MASÁŽ HRUDNÍKA.....	105
MASÁŽ TVÁRE.....	110
MASÁŽ HLAVY.....	118
MASÁŽ V KRÍŽOVEJ OBLASTI.....	122
INDIKÁCIE KLASICKEJ MASÁŽE.....	123
KONTRAINDIKÁCIE KLASICKEJ MASÁŽE.....	124
REFLEXNÁ MASÁŽ.....	125
VÝVOJ REFLEXNEJ MASÁŽE.....	125

ČINNOSŤ NERVOVÉHO SYSTÉMU.....	126
VEGETATÍVNA NERVOVÁ SÚSTAVA.....	127
SYMPATIKUS.....	128
PARASYMPATIKUS.....	128
OBLASTI NERVOVÉHO ZÁSOBENIA.....	129
REFLEXNÉ PREJAVY.....	131
VYHLADÁVANIE REFLEXNÝCH PREJAVOV A ZMIEN.....	133
ÚČINOK REFLEXNEJ MASÁŽE.....	134
PRÍPRAVA REFLEXNEJ MASÁŽE.....	136
POSTUP PRI REFLEXNEJ MASÁŽI.....	138
SEGMENTOVÁ TECHNIKA.....	140
MASÁŽNE HMATY.....	140
DIAGNOSTICKÉ HMATY.....	141
PRISUVNÁ ŠPIRÁLA.....	144
MEDZITRŤNOVÝ HMAT.....	147
PÍLOVÝ HMAT.....	149
POSUVNÉ CHVENIE.....	149
PRERUŠOVANÝ ŤAH VIDLIČKOU.....	150
MASÁŽ OKRAJOV LOPATKY A ZADNEJ PLOCHY TRAPÉZOVÉHO SVALU.....	150
MASÁŽ INFRASPINATU A SUPRASPINATU.....	154
SUBSKAPULÁRNA MASÁŽ.....	156
PLOŠNÁ VIBRÁCIA CHRBTU.....	156
MASÁŽ STERNA A KLÚCNEJ KOSTI.....	158
MASÁŽ MEDZIREBRIA.....	162
TRAPÉZOVÝ HMAT.....	163
UVOLŇOVANIE HRUDNÍKA.....	165
MASÁŽ ŠIJOVÉHO SVALSTVA.....	167
MASÁŽ LINEA NUCHAE TERMINALIS.....	168
MASÁŽ ČELA.....	169
MASÁŽ LEBEČNEJ KLENBY.....	174
HMAT OD NADOČNICE PO RAMENÁ.....	174
MASÁŽ KRÍŽOVEJ KOSTI.....	176
MASÁŽ GLUTEOV.....	178
MASÁŽ HREBEŇA BEDROVEJ KOSTI.....	179
MASÁŽ ILIACA.....	180
MASÁŽ LONOVEJ KOSTI A SLABÍN.....	180
PRETRIASANIE PANVY.....	182
MASÁŽNE ZOSTAVY.....	182
DORZÁLNA ZOSTAVA.....	182
TORAKÁLNA ZOSTAVA.....	185
ZOSTAVA PRE ŠIJU A HLAVU.....	186
PANVOVÁ ZOSTAVA.....	187
SEGMENTOVÁ TECHNIKA NA KONČATINÁCH.....	188
MASÁŽ HORNEJ KONČATINY.....	188
MASÁŽ DOLNEJ KONČATINY.....	196
REFLEXNÁ MASÁŽ NÔH A CHODIDIEL.....	196
PRÍČINY ÚNAVY A BOLESTI NÔH.....	197
DÁVKOVANIE MASÁŽE.....	224
PRESUNY REFLEXOV.....	226

INDIKÁCIE A APLIKÁCIE ZOSTÁV SEGMENTOVEJ TECHNIKY REFLEXNEJ MASÁŽE	
PRI CHOROBÁCH JEDNOTLIVÝCH ORGÁNOV A SYSTÉMOV.....	229
SRDCOVÉ CHOROBY.....	230
CIEVNE CHOROBY.....	232
CHOROBY DÝCHACÍCH CIEST.....	234
CHOROBY TRÁVIACICH ÚSTROJOV.....	236
CHOROBY HRUBÉHO ČREVA.....	238
CHOROBY PEČENE A ŽLČOVÝCH CIEST.....	240
CHOROBY MOČOVÝCH ÚSTROJOV.....	242
CHOROBY CHRBTICE.....	244
CHOROBY KÍBOV.....	248
GYNEKOLOGICKÉ CHOROBY.....	251
NEUROLOGICKÉ CHOROBY.....	252
KONTRAINDIKÁCIE REFLEXNEJ MASÁŽE.....	254
VÄZIVOVÁ TECHNIKA.....	255
PLYTKÁ VÄZIVOVÁ TECHNIKA.....	255
TECHNIKA TRENÍM.....	256
POSTUPY PRI MASÁŽI.....	259
MALÁ ZOSTAVA.....	259
VELKÁ ZOSTAVA.....	260
MASÁŽ CHRBTI.....	262
MASÁŽ V OBLASTI AXILY.....	263
MASÁŽ ŠIJE A KRKU.....	263
JAVY VYVOLANÉ MASÁŽOU VÄZIVOVOU TECHNIKOU.....	264
INDIKÁCIE A KONTRAINDIKÁCIE VÄZIVOVEJ TECHNIKY.....	264
PERIOSTOVÁ TECHNIKA.....	265
VYKONANIE A MIESTA MASÁŽE.....	266
INDIKÁCIE MASÁŽE.....	267
KONTRAINDIKÁCIE MASÁŽE.....	269
AKUPRESÚRA A JEJ TERAPEUTICKÉ ÚČINKY.....	270
TECHNIKA AKUPRESÚRY.....	271
TECHNIKA DIFERENCOVANÝM TLAKOM.....	271
MASÁŽ AKTÍVNYCH BODOV A DRÁH.....	272
MASÁŽ AKUPRESÚRNYCH DRÁH.....	273
AKUPUNKTÚRNE - AKUPRESÚRNE DRÁHY.....	274
BODY SO ZVLÁŠTNÝM VÝZNAMOM.....	297
MASÁŽ RÚK.....	309
LYMFODRENÁŽ.....	312
ZÁKLADNÉ HMATY.....	312
OŠETRENIE KRKU SPREDU.....	317
OŠETRENIE KRKU ZOZADU.....	318
OŠETRENIE HORNEJ KONČATINY.....	319
OŠETRENIE CHRBTI.....	321
OŠETRENIE KRÍŽOVEJ A SEDACEJ OBLASTI.....	322
OŠETRENIE BRUCHA.....	322

OŠETRENIE DOLNEJ KONČATINY SPREDU.....	323
OŠETRENIE DOLNEJ KONČATINY ZOZADU.....	324
OŠETRENIE HRUDNÍKA.....	325
OŠETRENIE TVÁRE.....	326
INDIKÁCIE.....	327
KONTRAINDIKÁCIE.....	328
MASÁŽ TVÁRE.....	329
POVRCHOVÁ MASÁŽ.....	329
HĽBKOVÁ MASÁŽ.....	330
PLASTICKÁ MASÁŽ.....	330
ŠPORTOVÁ MASÁŽ.....	331
OSTATNÉ DRUHY MASÁŽE.....	332
POUŽITÁ LITERATÚRA.....	333