

---

# Obsah

---

|  |           |
|--|-----------|
| PŘEDMLUVA K 2. VYDÁNÍ . . . . .                    | 9         |
| PŘEDMLUVA K 1. VYDÁNÍ . . . . .                    | 11        |
| ÚVOD . . . . .                                     | 13        |
| <b>I. MANUÁLNÍ MASÁŽ . . . . .</b>                 | <b>14</b> |
| <b>KLASICKÁ MASÁŽ . . . . .</b>                    | <b>16</b> |
| Mechanismus účinku masáže . . . . .                | 16        |
| Příprava masáže . . . . .                          | 17        |
| Technika klasické masáže . . . . .                 | 20        |
| A. Všeobecné zásady . . . . .                      | 20        |
| 1. Základní hmaty . . . . .                        | 20        |
| 2. Směr hmatů . . . . .                            | 31        |
| 3. Sled hmatů . . . . .                            | 32        |
| 4. Postup při masáži . . . . .                     | 33        |
| 5. Doba trvání masáže . . . . .                    | 34        |
| B. Provedení masáže . . . . .                      | 35        |
| 1. Masáž dolní končetiny . . . . .                 | 35        |
| a) přední plocha . . . . .                         | 35        |
| b) zadní plocha . . . . .                          | 40        |
| 2. Masáž horní končetiny . . . . .                 | 42        |
| 3. Masáž zad . . . . .                             | 45        |
| 4. Masáž břicha . . . . .                          | 52        |
| 5. Masáž hrudi . . . . .                           | 56        |
| 6. Masáž šíje . . . . .                            | 58        |
| Indikace a kontraindikace masáže . . . . .         | 60        |
| MASÁŽ VE VODĚ . . . . .                            | 64        |
| KOSMETICKÁ MASÁŽ . . . . .                         | 66        |
| MASÁŽ ÚTROBNÍCH ORGÁNŮ A HLUBOKÝCH TKÁNÍ . . . . . | 68        |
| Masáž srdce . . . . .                              | 68        |
| Masáž dělohy . . . . .                             | 70        |
| Masáž prostaty . . . . .                           | 71        |
| Masáž oka . . . . .                                | 71        |
| Masáž měkkého patra . . . . .                      | 71        |

|  |     |
|--|-----|
| SPORTOVNÍ MASÁŽ . . . . .                                | 72  |
| REFLEXNÍ MASÁŽ . . . . .                                 | 75  |
| Vývoj reflexní masáže . . . . .                          | 76  |
| Základy anatomie a fyziologie nervové soustavy . . . . . | 78  |
| Nervy vegetativní . . . . .                              | 79  |
| Okrsky nervového zásobení . . . . .                      | 86  |
| O reflexních projevech . . . . .                         | 89  |
| Účinek reflexní masáže . . . . .                         | 101 |
| I. Technika segmentová . . . . .                         | 106 |
| 1. Příprava masáže . . . . .                             | 106 |
| 2. Vyhledávání reflexních projevů . . . . .              | 108 |
| 3. Postup při masáži . . . . .                           | 114 |
| 4. Masážní hmaty . . . . .                               | 115 |
| 5. Masážní sestavy . . . . .                             | 146 |
| Dávkování masáže . . . . .                               | 154 |
| Přesuny reflexů . . . . .                                | 161 |
| Indikace . . . . .                                       | 162 |
| Onemocnění ústrojí oběhového . . . . .                   | 164 |
| Onemocnění srdce . . . . .                               | 164 |
| Nálezy reflexních změn . . . . .                         | 164 |
| Provedení masáže . . . . .                               | 165 |
| Onemocnění cévní . . . . .                               | 165 |
| Nálezy reflexních změn . . . . .                         | 168 |
| Provedení masáže . . . . .                               | 169 |
| Onemocnění ústrojí dýchacího . . . . .                   | 169 |
| Nálezy reflexních změn . . . . .                         | 169 |
| Provedení masáže . . . . .                               | 174 |
| Onemocnění trávicího ústrojí . . . . .                   | 174 |
| Onemocnění žaludku a tenkého střeva . . . . .            | 175 |
| Nálezy reflexních změn . . . . .                         | 175 |
| Provedení masáže . . . . .                               | 175 |
| Onemocnění tlustého střeva . . . . .                     | 180 |
| Nálezy reflexních změn . . . . .                         | 180 |
| Provedení masáže . . . . .                               | 180 |
| Onemocnění jater a cest žlučových . . . . .              | 181 |
| Nálezy reflexních změn . . . . .                         | 181 |
| Provedení masáže . . . . .                               | 181 |
| Onemocnění vyměšovacího ústrojí . . . . .                | 186 |
| Nálezy reflexních změn . . . . .                         | 186 |
| Provedení masáže . . . . .                               | 186 |
| Onemocnění páteře . . . . .                              | 187 |
| Lumbosakrální syndrom . . . . .                          | 190 |
| Nálezy reflexních změn . . . . .                         | 190 |
| Provedení masáže . . . . .                               | 190 |
| Cervikobrachiální syndrom . . . . .                      | 190 |
| Nálezy reflexních změn . . . . .                         | 190 |
| Provedení masáže . . . . .                               | 191 |
| Cervikokraniální syndrom . . . . .                       | 191 |
| Nálezy reflexních změn . . . . .                         | 191 |
| Provedení masáže . . . . .                               | 191 |
| Onemocnění kloubů . . . . .                              | 196 |

|  |            |
|--|------------|
| Nálezy reflexních změn . . . . .                           | 196        |
| Provedení masáže . . . . .                                 | 197        |
| Onemocnění gynekologická . . . . .                         | 197        |
| Nálezy reflexních změn . . . . .                           | 197        |
| Provedení masáže . . . . .                                 | 202        |
| Onemocnění neurologická . . . . .                          | 202        |
| Nálezy reflexních změn . . . . .                           | 202        |
| Provedení masáže . . . . .                                 | 203        |
| Uplatnění reflexní masáže při sportu . . . . .             | 203        |
| Nálezy reflexních změn . . . . .                           | 204        |
| Provedení reflexní masáže . . . . .                        | 204        |
| Kontraindikace . . . . .                                   | 204        |
| II. Technika vazivová . . . . .                            | 205        |
| Mělká technika vazivová . . . . .                          | 206        |
| Technika třením (kutánní, subkutánní, fasciální) . . . . . | 207        |
| Postupy při masáži . . . . .                               | 209        |
| 1. Malá sestava . . . . .                                  | 209        |
| 2. Velká sestava . . . . .                                 | 211        |
| 3. Masáž zad . . . . .                                     | 211        |
| 4. Masáž v oblasti axily . . . . .                         | 213        |
| 5. Masáž na šíji a krku . . . . .                          | 213        |
| Jevy vyvolané masáží . . . . .                             | 213        |
| Indikace a kontraindikace . . . . .                        | 217        |
| III. Technika periostová . . . . .                         | 217        |
| Kontraindikace . . . . .                                   | 225        |
| <b>II. OSTATNÍ DRUHY MASÁŽE . . . . .</b>                  | <b>227</b> |
| <b>MASÁŽ VODOU . . . . .</b>                               | <b>227</b> |
| a) Masáž ve vodním prostředí . . . . .                     | 228        |
| Podvodní masáž . . . . .                                   | 228        |
| Vířivá lázeň . . . . .                                     | 235        |
| b) Masáž mimo vodní prostředí . . . . .                    | 237        |
| <b>MASÁŽ KARTÁČEM . . . . .</b>                            | <b>238</b> |
| <b>PŘÍSTROJOVÁ VIBRAČNÍ MASÁŽ . . . . .</b>                | <b>239</b> |
| <b>SYNKARDIÁLNÍ MASÁŽ . . . . .</b>                        | <b>242</b> |
| <b>MASÁŽ LIBOVOLNĚ INTERMITUJÍCÍM TLAKEM . . . . .</b>     | <b>243</b> |
| <b>VAKUOVÁ MASÁŽ . . . . .</b>                             | <b>243</b> |