

OBSAH

Úvod.....	7
O sportovní masáži obecně.....	10
Masérské hmaty.....	10
Masážní prostředky.....	12
Kontraindikace	13
Kloubní rozsahy.....	15
Sportovní masáže	19
Pohotovostní masáže.....	47
Automasáž	54
Tejpování	61
Základy anatomie člověka	62
1. Stavební plán lidského těla.....	62
2. Pohybový systém.....	64
3. Trávicí systém	79
4. Dýchací systém.....	83
5. Oběhový systém a krev.....	87
6. Vylučovací soustava	93
7. Kožní ústrojí	97
9. Řízení činnosti organismu	104
10. Nervové řízení organismu.....	108
První pomoc.....	120
První pomoc při poruše základních životních funkcí.....	121
První pomoc při krvácení	125
První pomoc při zlomeninách	127
Poranění měkkých tkání	128
Termická traumata	129
Hygienicko-epidemiologické minimum	131
Práva a povinnosti osob a výkon státní správy v ochraně veřejného zdraví ...	131
Hygienické požadavky na výkon činností epidemiologicky závažných.....	132
Základy dezinfekce a sterilizace	137
Rané a kožní nákazy	141
Mykózy	145
Pohlavní nemoci neboli venerické nákazy.....	147
Vzorový provozní řád	153