

OBSAH

1 Historie masáže	3
2 Masáž a její druhy	7
3 Indikace a kontraindikace rekondičních a sportovních masáží	10
4 Působení masáží	11
5 Hygiena masáže	13
6 Masážní prostředky	14
7 Základní masérské hmaty	15
8 Postup při celkové masáži	26
9 Masáž pohotovostní	50
10 Automasáž	53
11 Masáž Shiatsu	54
12 Dětská Shiatsu masáž	79
13 Kosmetická masáž	84
14 Několik poznámek k regeneraci	86
15 Literatura	92