


OBSAH :

Pohybem ke zdraví	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1
Již naši předkové	—	—	—	—	—	—	—	—	—	3
Masáž dnes	—	—	—	—	—	—	—	—	—	5
Účinky	—	—	—	—	—	—	—	—	—	6
Možnosti použití	—	—	—	—	—	—	—	—	—	8
O hygieně automasáže	—	—	—	—	—	—	—	—	—	9
Hmaty při automasáži	—	—	—	—	—	—	—	—	—	11
Postup při automasáži	—	—	—	—	—	—	—	—	—	18
Automasáž pro ženy	—	—	—	—	—	—	—	—	—	24
Kdy masáž pomáhá a kdy škodí ?	—	—	—	—	—	—	—	—	—	25
Pomocné masážní prostředky	—	—	—	—	—	—	—	—	—	27
Masážní přístroje	—	—	—	—	—	—	—	—	—	29
Závěrem	—	—	—	—	—	—	—	—	—	31

Pro ČUV ČSTV a Českou státní pojištovnu
vydal SPORTPROPAG Praha 1975

Vytiskly  Východočeské tiskárny, n. p., provoz 01 Pardubice.