

OBSAH

ÚVOD	5
TEORIE MASÁŽE	7
1. Definice sportovní masáže	7
1.1 Účinky masáže	8
1.2 Druhy sportovní masáže	9
1.3 Pomocné masážní prostředky	10
1.4 Přístroje a mechanické pomůcky pro masáž	12
2. HYGIENICKÉ ZÁSADY SPORTOVNÍ MASÁŽE	13
3. KONTRAINDIKACE MASÁŽE	15
4. SYSTÉM MASÉRSKÝCH HMATŮ	16
VÝUKOVÉ DVD	19
POUŽITÁ LITERATURA	21