

OBSAH

OBSAH	3	
ÚVOD	5	
1	DEFINICE SPORTOVNÍ MASÁŽE	6
1.1	VÝZNAM MASÁŽE	6
2	HISTORIE MASÁŽE	7
2.1	HISTORIE SPORTOVNÍ MASÁŽE	7
2.2	DEVATENÁCTÉ STOLETÍ.....	8
2.3	SPORTOVNÍ MASÁŽ V ČESKÝCH ZEMÍCH	9
3	ZÁKLADNÍ MASÉRSKÉ HMATY, POSTUP PŘI CELKOVÉ MASÁŽI	10
3.1	TŘENÍ	10
3.2	HNĚTENÍ	10
3.3	ROZTÍRÁNÍ.....	10
3.4	TEPÁNÍ	10
3.5	CHVĚNÍ	10
3.6	POHYBY V KLOUBECH	11
3.7	POSTUP PŘI CELKOVÉ MASÁŽI ODSTRAŇUJÍCÍ ÚNAVU	11
4	DRUHY SPORTOVNÍ MASÁŽE	12
4.1	MASÁŽ PŘÍPRAVNÁ	12
4.2	MASÁŽ ODSTRAŇUJÍCÍ ÚNAVU	12
4.3	MASÁŽ POHOTOVOSTNÍ	13
4.4	MASÁŽ O PŘESTÁVKÁCH MEZI VÝKONY	14
4.5	LÉČEBNÁ SPORTOVNÍ MASÁŽ	14
5	POMOCNÉ MASÁŽNÍ PROSTŘEDKY	15
5.1	MÝDLA.....	15
5.2	ZÁSYPY (PUDRY).....	16
5.3	LIHOVÉ PROSTŘEDKY	16
5.4	TUKOVÉ PŘÍPRAVKY	16
5.5	EMBROKACE	16
5.6	PROSTŘEDKY PRO LOKÁLNÍ MASÁŽE	17
5.7	EMULZE	17
5.8	VNITŘNĚ PODÁVANÉ PŘÍPRAVKY PODPORUJÍCÍ EFEKT MASÁŽE	18
6	PŘÍSTROJE A MECHANICKÉ POMŮCKY PRO MASÁŽ	19
7	ÚČINKY MASÁŽE	20
8	KONTRAINDIKACE SPORTOVNÍ MASÁŽE	21
9	HYGIENA MASÁŽE	22
9.1	HYGIENA PROSTŘEDÍ MASÁŽE	22
10	AROMATERAPIE	23
10.1	VYSVĚTLENÍ POJMŮ	23

10.2	BIOGENEZE SILIC	23
10.3	ZÍSKÁVÁNÍ SILIC	24
10.4	KVALITA SILIC	24
10.5	STÁLOST SILIC.....	24
10.6	VYUŽITÍ SILIC	25
10.7	ZPŮSOBY APLIKACE	25
11	REGENERAČNÍ PROCEDURY POUŽITELNÉ SPORTOVNÍM MASÉREM.....	27
11.1	VODNÍ PROCEDURY.....	27
11.2	STUDENÉ PROCEDURY	28
11.3	TEPLÉ A HORKÉ PROCEDURY.....	29
11.4	VHODNÉ VODNÍ PROCEDURY.....	29
11.5	SAUNA.....	33
11.6	SVĚTELNÉ PROCEDURY	33
12	SYSTÉMOVÁ ENZYMOTERAPIE JAKO DOPLNĚK SPORTOVNÍ MASÁŽE	34
12.1	CO JE VLASTNĚ SYSTÉMOVÁ ENZYMOTERAPIE?	34
12.2	VYUŽITÍ PŘÍPRAVKŮ WOBENZYM A PHLOGENZYM PRO SYSTÉMOVOU ENZYMOTERAPII	34
12.3	VYUŽITÍ PŘÍPRAVKŮ PRO SYSTÉMOVOU ENZYMOTERAPII K REGENERACI PO ZVÝŠENÉ FYZICKÉ NÁMAZE.....	35
12.4	SPRÁVNÉ UŽITÍ PŘÍPRAVKŮ PRO SYSTÉMOVOU ENZYMOTERAPII	35
12.5	SPRÁVNÝ VÝBĚR, DÁVKOVÁNÍ A DOBA UŽÍVÁNÍ	35
13	TAPING	37
13.1	ROZDĚLENÍ TAPINGU DLE POUŽITÍ.....	37
13.2	APLIKACE	38
14	PŘEHLED HMATŮ SPORTOVNÍ MASÁŽE (MASÁŽ ODSTRAŇUJÍCÍ ÚNAVU).....	64
14.1	MASÁŽ ZAD	64
14.2	MASÁŽ DOLNÍ KONČETINY ZE ZADU.....	68
14.3	MASÁŽ DOLNÍ KONČETINY ZEPŘEDU	78
14.4	MASÁŽ BŘICHA	85
14.5	MASÁŽ HRUDNÍKU	88
14.6	MASÁŽ HORNÍ KONČETINY	91
14.7	MASÁŽ ŠÍJE	101
15	STRUČNÝ SEZNAM HMATŮ.....	103
	MASÁŽ DOLNÍ KONČETINY ZE ZADU	103
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	111