

# OBSAH

---

PÍSEMNICTVÍ . . . . .	8
PŘEDMLUVA . . . . .	10
ÚVOD . . . . .	12
<b>I. MANUÁLNÍ MASÁŽ</b> . . . . .	<b>14</b>
<b>KLASICKÁ MASÁŽ</b> . . . . .	<b>15</b>
Mechanismus účinku masáže . . . . .	15
Příprava masáže . . . . .	17
Technika klasické masáže . . . . .	20
A. Všeobecné zásady . . . . .	20
1. Základní hmaty . . . . .	20
2. Směr hmatů . . . . .	33
3. Sled hmatů . . . . .	34
4. Postup při masáži . . . . .	34
5. Doba trvání masáže . . . . .	35
B. Provedení masáže . . . . .	36
1. Masáž dolní končetiny . . . . .	36
a) přední plocha . . . . .	36
b) zadní plocha . . . . .	41
2. Masáž horní končetiny . . . . .	45
3. Masáž zad . . . . .	50
4. Masáž břicha . . . . .	56
5. Masáž hrudi . . . . .	60
6. Masáž šíje . . . . .	61
7. Masáž hlavy . . . . .	65
8. Masáž obličeje . . . . .	66
Indikace a kontraindikace masáže . . . . .	70
MASÁŽ VE VODĚ . . . . .	72
KOSMETICKÁ MASÁŽ . . . . .	74
MASÁŽ ÚTROBNÍCH ORGÁNŮ A HLUBOKÝCH TKÁNÍ . . . . .	76
Masáž srdce . . . . .	77
Masáž dělohy . . . . .	79
Masáž prostaty . . . . .	79
Masáž oka . . . . .	80
Masáž měkkého patra . . . . .	80

SPORTOVNÍ MASÁŽ . . . . .	81
REFLEXNÍ MASÁŽ . . . . .	84
Vývoj reflexní masáže . . . . .	85
Základy anatomie a fyziologie nervové soustavy . . . . .	88
Nervy vegetativní . . . . .	89
Okrsky nervového zásobení . . . . .	96
O reflexních projevech . . . . .	106
Účinek reflexní masáže . . . . .	113
I. Technika segmentová . . . . .	118
1. Příprava masáže . . . . .	118
2. Vyhledávání reflexních projevů . . . . .	122
3. Postup při masáži . . . . .	127
4. Masážní hmaty . . . . .	128
5. Masážní sestavy . . . . .	161
Dávkování masáže . . . . .	169
Přesuny reflexů . . . . .	176
Indikace . . . . .	178
Onemocnění ústrojí oběhového . . . . .	180
Onemocnění srdce . . . . .	180
Nálezy reflexních změn . . . . .	181
Provedení masáže . . . . .	181
Onemocnění cévní . . . . .	184
Nálezy reflexních změn . . . . .	184
Provedení masáže . . . . .	185
Onemocnění ústrojí dýchacího . . . . .	188
Nálezy reflexních změn . . . . .	188
Provedení masáže . . . . .	188
Onemocnění trávicího ústrojí . . . . .	189
Onemocnění žaludku a tenkého střeva . . . . .	189
Nálezy reflexních změn . . . . .	192
Provedení masáže . . . . .	192
Onemocnění tlustého střeva . . . . .	193
Nálezy reflexních změn . . . . .	193
Provedení masáže . . . . .	193
Onemocnění jater a cest žlučových . . . . .	198
Nálezy reflexních změn . . . . .	198
Provedení masáže . . . . .	199
Onemocnění vyměšovacího ústrojí . . . . .	199
Nálezy reflexních změn . . . . .	199
Provedení masáže . . . . .	204
Onemocnění páteře . . . . .	204
Lumbosakrální syndrom . . . . .	205
Nálezy reflexních změn . . . . .	205
Provedení masáže . . . . .	208
Cervikobrachiální syndrom . . . . .	208
Nálezy reflexních změn . . . . .	208
Provedení masáže . . . . .	208
Cervikokraniální syndrom . . . . .	209
Nálezy reflexních změn . . . . .	209
Provedení masáže . . . . .	209

Onemocnění kloubů . . . . .	209
Nálezy reflexních změn . . . . .	214
Provedení masáže . . . . .	215
Onemocnění gynekologická . . . . .	215
Nálezy reflexních změn . . . . .	215
Provedení masáže . . . . .	220
Onemocnění neurologická . . . . .	220
Nálezy reflexních změn . . . . .	221
Provedení masáže . . . . .	221
Kontraindikace . . . . .	221
<b>II. Technika vazivová . . . . .</b>	<b>222</b>
Mělká technika vazivová . . . . .	223
Technika třením (kutánní, subkutánní, fasciální) . . . . .	224
Postupy při masáži . . . . .	226
1. Malá sestava . . . . .	226
2. Velká sestava . . . . .	229
3. Masáž zad . . . . .	230
4. Masáž v oblasti axily . . . . .	230
5. Masáž na šíji a krku . . . . .	230
Jevy vyvolané masáží . . . . .	232
Indikace a kontraindikace . . . . .	234
<b>III. Technika periostová . . . . .</b>	<b>235</b>
Kontraindikace . . . . .	244
<b>II. OSTATNÍ DRUHY MASÁŽE . . . . .</b>	<b>245</b>
<b>MASÁŽ VODOU . . . . .</b>	<b>246</b>
a) Masáž ve vodním prostředí . . . . .	246
Podvodní masáž . . . . .	246
Vířivá lázeň . . . . .	254
b) Masáž mimo vodní prostředí . . . . .	256
<b>MASÁŽ KARTÁČEM . . . . .</b>	<b>257</b>
<b>PŘÍSTROJOVÁ VIBRAČNÍ MASÁŽ . . . . .</b>	<b>258</b>
<b>SYNKARDIÁLNÍ MASÁŽ . . . . .</b>	<b>262</b>
<b>MASÁŽ LIBOVOLNĚ INTERMITUJÍCÍM TLAKEM . . . . .</b>	<b>263</b>
<b>VAKUOVÁ MASÁŽ . . . . .</b>	<b>264</b>
<b>SEZNAM VĚCNÝ . . . . .</b>	<b>265</b>