

O B S A H

Úvodem k třetímu vydání	3
-----------------------------------	---

Část všeobecná

Pojem masáže	5
Dějiny sportovní masáže	5
Technika masáže	12
Masérské hmaty	12
Tření	12
Hnětení	15
Roztírání	17
Tepání	19
Chvění	21
Pohyby v kloubech	22
Pomocné prostředky masáže	23
Pomocné přístroje k masáži	26
Všeobecné pokyny k masáži	26
Vlastnosti a hygiena sportovního maséra	29
Zákaz masáže	30
Účinek masáže	31
Všeobecný účinek masáže	31
Reflexní účinek	31
Chemický účinek	36
Mechanický účinek	37
Účinek masáže na jednotlivá ústrojí	39
Účinek na kůži a podkožní vazivo	39
Účinek na kosterní svalstvo	41
Účinek na klouby, šlachy a jejich pochvy	46
Účinek na krevní oběh	47
Účinek na složení krve	48
Účinek na nervy	49
Účinek na dýchání	49
Účinek na přeměnu látkovou a celkový účinek	50

Část zvláštní

Technika sportovní masáže	53
Masáž prováděná sportovním masérem	54
Masáž dolní končetiny	54
Masáž chodidla, hřbetu nohy a hlezenního kloubu	55
Masáž Achillovy šlachy	57
Masáž bérce a lýtky	57
Masáž kloubu kolenního a jámy podkolenní	61
Masáž stehna	62
Masáž hýždí	65
Zkrácená masáž stehna	66
Masáž dolní končetiny vcelku	66
Masáž horní končetiny	67
Masáž prstů	67
Masáž hřbetu a dlaně ruky	67
Masáž zápěstního kloubu	69

Masáž předloktí	69
Masáž loketního kloubu	71
Masáž paže	72
Masáž ramene	72
Masáž lopatkového svalstva	74
Masáž horní končetiny vcelku	74
Masáž zad	75
Masáž šíje a krku	78
Masáž hrudníku	80
Masáž břicha	82
Masáž celého těla	84
Rozdělení sportovní masáže	85
Masáž přípravná	86
Masáž pohotovostní	91
Masáž v přestávkách mezi výkony	95
Masáž odstraňující únavu	95
Masáž při sportovních poraněních	97
Použití masáže v jednotlivých sportovních odvětvích	98
Cvičení vytrvalosti	99
Cvičení rychlosti	100
Cvičení síly	100
Cvičení obratnosti	101
Chůze	101
Běh	103
Lyžařství	105
Cyklistika	105
Rychlobruslení	106
Skoky	106
Kolektivní míčové hry	107
Kopaná	107
Rugby	108
Házená	109
Košíková	109
Odbíjená	109
Hokej lední i pozemní	109
Tenis	110
Vrhy a hody	110
Veslařství	111
Plování	111
Rohování	113
Zápas	114
Vzpírání	115
Šerm	116
Gymnastika	116
Automasáž	117
Automasáž dolní končetiny	119
Automasáž nohy, kloubu hlezenního a Achillovy šlachy	119
Automasáž bérce a lýtka	123
Automasáž kolena	128
Automasáž stehna	129
Automasáž hýždí	132
Automasáž dolní končetiny vcelku	132

Automasáž pasu a zad.	133
Automasáž hrudníku	134
Automasáž břicha	136
-Automasáž horní končetiny	138
Automasáž ruky a předloktí	138
Automasáž loketního kloubu a paže	140
Automasáž ramena a šije	141
Automasáž horní končetiny vcelku	146
Automasáž obličeje	146
Automasáž celého těla.	147
Písemnictví	149

MUDr. MIROSLAV JAROŠ
SPORTOVNÍ MASÁŽ

Vydal Orbis, Praha. Šéfredaktor dr. Josef Štefánek. Tělovýchovné publikace. Vedoucí redaktor Josef Šimon. Odpovědná redaktorka Dagmar Boháčková. Technický redaktor Zdeněk Šebesta. Obálku navrhl Stanislav Valášek. Korektor Josef Drábek.
301 11 2 - 457/3/53SV - 681.

Sazba 30. VI. 1953 tisk 10. XI. 1953. III. vydání, v Orbise I. Náklad 2.200 výtisků. Plánovací archy 4,75. Vydavatel. archy 10,53. Autor. archy 10,37. Skupina papíru 222, formát 86×122 cm, 60 g, knihtisk. Písmo garmond Planten. Vytiskly Pražské tiskárny, n. p., základní závod v Praze, 4^o/₁₀.

Cena 14,60 Kčs

I. X. 1953