

OBSAH

Predhovor	7
Masáž	9
Pojem a význam masáže	9
História masáže	9
Masážne prostriedky	10
Pomocné masážne prostriedky	11
Klasická masáž	12
Mechanizmus účinku masáže	12
Príprava masáže	13
Hygienické zásady pri výkone masáže	13
Doba trvania masáže	14
Technika klasickej masáže	14
Všeobecné zásady masáže	15
Poradie, sled hmatov	15
Základné hmaty klasickej masáže	17
Trenie	17
Vytieranie a roztieranie	20
Hnietivé úkony	40
Nárazové hmaty – tepanie	48
Vibračné hmaty	59
Postup pri vykonávaní klasickej masáže	62
Masážne zostavy klasickej masáže	63
Masáž dolnej končatiny – predná plocha	63
Masáž dolnej končatiny – zadná plocha	68
Masáž chrbta	80
Masáž brucha	83
Masáž hornej končatiny	89
Masáž šije a pliec	99
Masáž hrudníka	107
Masáž tváre	112
Masáž hlavy	118
Indikácie klasickej masáže	123
Kontraindikácie klasickej masáže	125

Reflexná masáž	126
Vývoj reflexnej masáže	126
Činnosť nervového systému	127
Vegetatívna nervová sústava	128
Sympatikus	128
Parasympatikus	130
Oblasti nervového zásobenia	131
Reflexná projekcia jednotlivých orgánov na povrchu tela	131
Reflexné prejavy	133
Reflexné zmeny	134
Vyhľadávanie reflexných prejavov a zmien	135
Účinok reflexnej masáže	136
Príprava reflexnej masáže	138
Postup pri reflexnej masáži	140
Segmentová technika	142
Masážne hmaty	142
Diagnostické hmaty	143
Prísuvná špirála	146
Medzitŕňový hmat	150
Pílový hmat	151
Posuvné chvenie	152
Prerušovaný ťah vidličkou	153
Masáž okrajov lopatky a zadnej plochy trapézového svalu	154
Masáž infraspinatu a supraspinatu	155
Subskapulárna masáž	160
Plošná vibrácia chrbta	162
Masáž sterna a kľúčnej kosti	162
Masáž medzirebria	164
Trapézový hmat	166
Uvoľňovanie hrudníka	168
Masáž šijového svalstva	168
Masáž linea nuchae terminalis	171
Masáž čela	173
Masáž lebečnej klenby	178
Hmat od nadočnice po ramená	179
Masáž krížovej kosti	179
Masáž gluteov	181
Masáž hrebeňa bedrovej kosti	182
Masáž iliaka	183
Masáž lonovej kosti a slabín	184
Pretriasanie panvy	185
Masážne zostavy	185
Dorzálna zostava	187
Torakálna zostava	188
Zostava pre šiju a hlavu	189
Panvová zostava	190
Segmentová technika na končatinách	191

Masáž hornej končatiny	191
Masáž dolnej končatiny	195
Dávkovanie masáže	200
Presuny reflexov	201
Indikácie a aplikácie zostáv segmentovej techniky reflexnej masáže pri chorobách jednotlivých orgánov a systémov	205
Srdcové choroby	205
Cievne choroby	207
Choroby dýchacích ciest	210
Choroby tráviacich ústrojov	212
Choroby hrubého čreva	216
Choroby pečene a žlčových ciest	216
Choroby močových ústrojov	219
Choroby chrbtice	221
Choroby kĺbov	228
Gynekologické choroby	230
Neurologické choroby	231
Kontraindikácie reflexnej masáže	231
Väzivová technika	233
Plytká väzivová technika	233
Technika trením	237
Postupy pri masáži	237
Malá zostava	237
Veľká zostava	239
Masáž chrbta	240
Masáž v oblasti axily	241
Masáž šije a krku	242
Javy vyvolané masážou väzivovou technikou	242
Indikácie a kontraindikácie väzivovej techniky	243
Periostostová technika	244
Vykonanie a miesta masáže	245
Indikácie masáže	248
Kontraindikácie masáže	249
Kozmetická masáž	250
Povrchová masáž	250
Hĺbková masáž	251
Plastická masáž	251
Športová masáž	252
Ostatné druhy masáže	254
Masáž kefou	254