

Obsah

I.	ÚVOD DO MASÁŽÍ.....	3
II.	PODMÍNKY A HYGIENICKÉ ZÁSADY PŘI MASÁŽÍCH	5
III.	CÍL MASÁŽÍ	6
IV.	FYZIOLOGICKÉ ÚČINKY MASÁŽE	7
V.	INDIKACE A KONTRAINDIKACE MASÁŽÍ	8
VI.	PRAVIDLA MASÁŽÍ	10
VII.	ZÁKLADNÍ SMĚRY MASÁŽNÍCH HMATŮ	11
VIII.	POMOCNÉ MASÁŽNÍ PROSTŘEDKY	11
IX.	ZÁKLADNÍ MASÁŽNÍ HMATY	15
X.	MASÁŽNÍ SESTAVY	20
1.	MASÁŽ ŠÍJE A RAMEN	20
2.	MASÁŽ ZAD	26
3.	MASÁŽ DOLNÍ KONČETINY ZEPŘEDU	34
4.	MASÁŽ KOLENE ZEPŘEDU	42
5.	MASÁŽ DOLNÍ KONČETINY ZE ZADU	45
6.	MASÁŽ KOLENE ZE ZADU	52
7.	MASÁŽ HORNÍ KONČETINY	54
8.	MASÁŽ BŘICHA	62
9.	MASÁŽ HRUDNÍKU	69
10.	MASÁŽ OBLIČEJE	72
11.	MASÁŽ HLAVY	85