

Obsah

1	Předmluva	8
2	Základy anatomie a fyziologie	11
2.1	Buňka, tkáň, orgán	11
2.2	Anatomické názvosloví	12
2.3	Pohybové ústrojí	13
2.3.1	Soustava kosterní	13
2.3.2	Soustava svalová	28
2.4	Soustava nervová	52
2.5	Soustava dýchací	53
2.6	Soustava trávicí	54
2.7	Soustava oběhová	55
2.8	Soustava kožní	57
3	Teorie masáže	61
3.1	Definice masáže	61
3.2	Historie masáže	61
3.3	Význam masáže pro člověka	65
3.4	Druhy manuální masáže	66
3.4.1	Masáž léčebná	66
3.4.2	Masáž kosmetická	66
3.4.3	Masáž rekreační (kondiční)	66
3.4.4	Masáž sportovní	67
3.4.5	Masáž šenzuální	68
3.5	Působení masáže na organismus	68
3.6	Psychologické aspekty masáže	69
3.7	Hygienické zásady při provádění masáže	72
3.7.1	Hygiena prostředí masáže	72

3.7.2	Hygiena masírovaného	75
3.7.3	Hygiena maséra	76
3.8	Dokumentace v masérské praxi	77
3.9	Indikace a kontraindikace masáže	78
3.9.1	Indikace	78
3.9.2	Kontraindikace	79
3.10	Pomocné masážní prostředky	81
4	Praktická část	85
4.1	Základní masérské hmaty	85
4.1.1	Tření	85
4.1.2	Hnětení	89
4.1.3	Roztírání	93
4.1.4	Tepání	98
4.1.5	Chvění	103
4.1.6	Pohyby v kloubech	106
4.2	Všeobecné zásady provádění masáže	108
4.2.1	Směr hmatů	108
4.2.2	Sled hmatů	109
4.2.3	Postup při jednotlivých druzích masáží	109
4.2.4	Doba trvání masáží	111
4.3	Postup při provádění přípravné masáže a masáže odstraňující únavu	112
4.3.1	Masáž zad	112
4.3.2	Masáž hrudníku	115
4.3.3	Masáž břicha	118
4.3.4	Masáž dolní končetiny	123
4.3.5	Masáž horní končetiny	136
4.3.6	Masáž šíje	145
4.3.7	Masáž hlavy	147
4.4	Automasáž — manuální	148

5 Ostatní druhy masáže — nemanuální 162

5.1	Masáž vodou	162
5.1.1	Sprchy	164
5.1.2	Podvodní masáž	165
5.1.3	Vodní stříky	165
5.1.4	Vířivé lázně	166

5.2	Masáž prováděná pomocí mechanických pomůcek a přístrojů	166
-----	--	-----

6 Procedury související s masáží 172

6.1	Světelné procedury	172
6.2	Sauna	174
6.2.1	Postup saunování	174
6.2.2	Účinky sauny	175
6.2.3	Indikace saunování	176
6.2.4	Kontraindikace saunování	176

7 Organizace masérů 177

7.1	Historie a současnost vzdělávání masérů	177
7.2	Stavovská organizace masérů	177
7.3	Živnostenský zákon a zřizování masérských živností	178

8 První pomoc 179

8.1	Všeobecné zásady první pomoci	179
8.2	První pomoc při stavech ohrožujících život	182
8.2.1	Zástava dýchání	182
8.2.2	Zástava oběhu	184
8.2.3	Tepenné krvácení	185
8.2.4	Bezvědomí	187
8.2.5	Dušení	189
8.2.6	Poranění elektrickým proudem	189
8.2.7	Poranění otevřená	190
8.2.8	Poranění krytá	191
8.2.9	Tepelná poškození	192
8.2.10	Šok	195
8.3	Vybavení lékárničky	196

9 Závěr 198

Doporučená literatura 200