

OBSAH

Úvod	5
MASÁŽ	7
Krátkce z historie	7
Charakteristika a význam masáže.	8
Cíl sportovní masáže	9
Účinky masáže	9
Masážní techniky – hmaty a jejich použití	11
Tření	12
Hnětení	16
Roztírání	19
Tepání	23
Chvění	27
Pohyby v kloubech	29
Masážní prostředky.	30
Masér a prostředí	33
Kontraindikace masáže.	37
Druhy sportovní masáže a jejich použití	38
Specifická sportovní masáž.	38
Kondiční masáž	38
Pohotovostní masáž	66
Masáž o přestávkách mezi výkony.	67
Masáž odstraňující únavu	68
Masáž po cestování.	68
Sportovně léčebná masáž.	70
Nespecifická sportovní masáž	71
Alternativní masážní mechanické prostředky	74
REGENERACE	76
Pojetí regenerace	76

Rozdělení regenerace	77
Dělení regeneračních prostředků	78
Pedagogické prostředky	78
Psychologické prostředky	78
Biologické (biologicko-lékařské) prostředky	79
Farmakologické prostředky	79
Únava	79
Termoregulace	81
Výživa	84
Příjem tekutin a pitný režim	93
Tepelné regenerační procedury	95
Vodní regenerační procedury	103
Světelné procedury	106
Elektroprocedury	108
Regenerace pohybem	108
Další možnosti	110
LITERATURA	111