

OBSAH

Úvod	11
O autoroch	13

ČASŤ VŠEOBECNÁ

Charakteristika sebamasaže a možnosti jej využitia u bežných ľudí a športovcov, osôb starších a zdravotne znevýhodnených	17
Pôsobenie sebamasaže (mechanické, chemické a reflexné)	21
Účinky sebamasaže na organizmus človeka, jeho jednotlivé časti či systémy	
a na organizmus celkovo	24
Masážne prostriedky a pomôcky pri sebamasaži	31
Základy techniky sebamasaže	36
trenie	36
vytieranie	38
rozotieranie	38
hnetenie	39
tepanie	40
chvenie	41
Prstovotlakové pôsobenie na akupresúrne body pri sebamasaži (autodigitopresia) a možnosti využitia AKU pomôcok	44
Telovedné východiská techniky a postupov sebamasaže na ľudskom tele	49
Obvyklé manuálne (ručné) postupy sebamasaže na tele	84
sebamasaž dolných končatín	84
sebamasaž hrudníka (u mužov)	100
sebamasaž brucha	101
sebamasaž sedacích svalov	104
sebamasaž driekovej oblasti	106
sebamasaž chrbta	106
sebamasaž šijových svalov	107
sebamasaž hlavy	110
sebamasaž tváre	112
sebamasaž horných končatín	114
Sebamasaž dolných končatín vlastnými nohami	127
Doplňujúce a podporné možnosti sebamasaže	136
Prevádzacie podmienky a možnosti v sebamasaži	138

Sebamasáž ako prostriedok regenerácie psychofyzických síl	140
---	-----

ČASŤ ŠPECIÁLNA

Uplatňovanie sebamasáže u športovcov	145
Realizačné východiská na vykonávanie sebamasáže	146
Druhy športových masáží	147
Doplňujúce a náhradné možnosti sebamasáže	150
Záver	152
Použitá a odporúčaná literatúra	154