

Obsah

1	Úvod.....	6
2	Komplexní regenerace ve sportu	7
2.1	Adaptace	7
2.2	Obecné zásady prevence vzniku úrazů, mikrotraumat a chronických poškození organismu.....	9
2.3	Regenerace-zotavení, superkompenzace	10
2.4	Únava	11
3	Formy regenerace.....	15
3.1	Časná regenerace	15
3.2	Pozdní regenerace.....	15
3.3	Regenerace pasivní	15
3.4	Regenerace aktivní	16
3.5	Úkoly regenerace	16
4	Prostředky regenerace	17
4.1	Pedagogické prostředky	17
4.2	Psychologické prostředky.....	20
4.3	Biologické prostředky.....	24
4.3.1	Racionální výživa	24
4.3.2	Regenerace pohybem	25
4.3.3	Prostředky fyzikální, balneologické	32
4.4	Farmakologické prostředky.....	44
5	Historie masáže a sportovní masáže	45
5.1	Masáž ve starověku.....	45
5.1.1	Masáž ve středověku	47
5.1.2	Masáž v novověku.....	47
5.1.3	Přehled vývoje sportovní masáže na území Čech.....	48
6	Sportovní masáž	49
6.1	Masáž a její druhy	49
6.1.1	Masáž léčebná (rehabilitační)	49
6.1.2	Masáž kosmetická.....	49
6.1.3	Masáž rekreační (regenerační, rekondiční, relaxační).....	49
6.1.4	Masáž sportovní.....	49
6.2	Účinky sportovní masáže na lidský organizmus.....	55

6.3	Indikace a kontraindikace masáže.....	58
6.3.1	Indikace masáže	58
6.3.2	Kontraindikace masáže	58
6.4	Pomocné masážní prostředky	59
6.5	Hygienické zásady při masáži	62
6.5.1	Hygiena prostředí masáže	62
6.5.2	Hygiena maséra	63
6.5.3	Hygiena masírovaného.....	64
6.6	Základní masážní hmaty a jejich použití	64
6.6.1	Tření.....	65
6.6.2	Hnětení.....	67
6.6.3	Roztírání	69
6.6.4	Tepání.....	71
6.6.5	Chvění (vibrace).....	72
6.6.6	Pohyby v kloubech	73
7	Praxe sportovní masáže	75
7.1	Masáž zad	75
7.2	Masáž hrudníku	80
7.3	Masáž břicha.....	84
7.4	Masáž dolní končetiny zezadu.....	87
7.5	Masáž dolní končetiny zepředu	98
7.6	Masáž horní končetiny	107
7.7	Masáž šíje	119
	Literatura	122