

OBSAH.

	Str.
Úvod	3
Část všeobecná	7
Pojem masáže	7
Dějiny sportovní masáže	7
Zákonná úprava masérství	11
Technika masáže	12
Tření	12
Hnětení	14
Roztírání	16
Tepání	17
Chvění	19
Pomocné prostředky	20
Všeobecné pokyny	22
Vedlejší příhody	24
Účinek masáže	25
na kůži a podkožní vazivo	25
na oběh krevní a mízní	28
na složení krve	30
na kosterní svalstvo	30
na klouby	34
na šlachy a jejich pochvy	35
na nervy	36
celkový účinek masáže	36
Význam pohybů při masáži	39
Zákaz masáže	40
Část zvláštní	41
Použití masáže ve sportu a rozdělení sportovní masáže	41
masáž přípravná	41
masáž pohotovostní	43
masáž v přestávkách	43
masáž odstraňující únavu	44
léčebná masáž	45
Technika sportovní masáže	45
Masáž prováděná sportovním masérem	46
masáž dolní končetiny	46
masáž chodidla, hřbetu nohy	47
masáž hlezenního kloubu	49
masáž bérce a lýtky	50
masáž Achillovy šlachy	51
masáž kolenního kloubu	52
masáž stehna	53
masáž hýždí	55
masáž dolní končetiny v celku	55
masáž horní končetiny	57
masáž prstů	57
masáž ruky a dlaně	59
masáž zápěstního kloubu	59
masáž předloktí	60

	Str.
masáž loketního kloubu	60
masáž paže	61
masáž ramena	61
masáž lopatkového svalstva	62
masáž horní končetiny v celku	63
masáž zad	64
masáž šíje a krku	68
masáž hrudníku	69
masáž srdce	69
masáž břicha	71
masáž celého těla	73
Automasáž, masáž sebe sama	74
Automasáž jednotlivých částí těla	75
automasáž dolní končetiny	75
automasáž hlezna a nohy	75
automasáž bérce a lýtka	75
automasáž kolenního kloubu	76
automasáž stehna	76
automasáž hýždí	77
automasáž dolní končetiny celé	77
automasáž zad	78
automasáž šíje a krku	78
automasáž hrudníku	78
automasáž břicha	79
automasáž horní končetiny	80
automasáž celého těla	81
Použití masáže u jednotlivých sportovních odvětví	82
Cvičení vytrvalostní	82
Cvičení rychlostní	83
Cvičení silácká	84
Cvičení obratnosti	84
Použití masáže u speciálních odvětví sportu	85
Chůze	85
Běh	86
Cyklistika	87
Lyžařství	87
Bruslařství	87
Skoky	87
Kopaná, rugby atd.	88
Vrhy	89
Rohování	89
Zápas	90
Vzpírání břemen	90
Veslařství	90
Plování	90
Tělocvik	91
Masáž při sportovních poraněních	92
Písemnictví	97