

Obsah

Úvod	9
MASÁŽ	11
Stručně z historie	11
Charakteristika a význam masáže	12
Cíl sportovní masáže	13
Účinky masáže	13
Masážní techniky - hmaty a jejich použití	15
Tření	16
Hnětení	20
Roztírání	24
Tepání	28
Chvění	31
Pohyby v kloubech	33
Masážní prostředky	34
Masér a prostředí	36
Kompenzace zatížení maséra	38
Kontraindikace masáže	50
Druhy sportovní masáže a jejich použití	51
Specifická sportovní masáž	51
Kondiční masáž	51
Masáž zad	52
Masáž šíjové oblasti	54
Masáž hrudníku	55
Masáž břicha	56
Masáž dolní končetiny - zadní strana	59
Masáž plosky	59
Masáž Achillovy šlachy	60
Masáž lýtky	61
Masáž stehna	61

Masáž hýžděové oblasti	62
Masáž dolní končetiny – přední strana	63
Masáž nártu a prstů u nohou	63
Masáž kotníku	63
Masáž bérce	63
Masáž kolenního kloubu	64
Masáž stehna	64
Vytrásání celé dolní končetiny	65
Masáž horní končetiny	66
Masáž prstů ruky	67
Masáž hřbetu ruky a prstů	67
Masáž dlaně	67
Masáž zápěstí	67
Masáž předloktí	68
Masáž lokte	68
Masáž paže	68
Masáž ramene	70
Pohotovostní masáž	75
Masáž v přestávkách mezi výkony	76
Masáž odstraňující únavu	77
Masáž po cestování	78
Sportovně léčebná masáž	79
Nespecifická sportovní masáž	80
REGENERACE	85
Pojetí regenerace	85
Rozdělení regenerace	86
Dělení regeneračních prostředků	87
Pedagogické prostředky	87
Psychologické prostředky	88
Biologické (biologicko-lékařské) prostředky	89
Farmakologické prostředky	89
Únava	89
Termoregulace	91
Výživa	94
Proteiny	96
Sacharidy	96
Lipidy	97
Vitamíny	98
Minerály a stopové prvky	101
Doplňky stravy (farmakologické prostředky)	105
Příjem tekutin a pitný režim	106
Tepelné regenerační procedury	110
Vodní regenerační procedury	115
Světelné regenerační procedury	122

Elektroprocedury	123
Regenerace pohybem	124
Další možnosti	126
 Summary	127
Literatura	128