

OBSAH

ÚVOD	4
1. ZÁKLADY ANATOMIE HYBNOSTI	4
<i>RNDr. Jarmila Kobzová</i>	
2. DERMATOLOGIE	27
<i>MUDr. Jiří Horažďovský</i>	
3. REGENERACE	32
<i>Mgr. Zdeňka Pavlová</i>	
3.1. Pedagogické prostředky regenerace	33
3.1.1. Kompenzační cvičení a svalová dysbalance	33
<i>PaedDr. Alena Linhartová</i>	
3.1.2. Regenerační cvičení ve vodě	40
<i>Mgr. Ivana Lohonková</i>	
3.1.3. Relaxační cvičení	47
<i>Mgr. Zdeňka Pavlová</i>	
3.2. Biologické lékařské prostředky regenerace	48
<i>Mgr. Vlasta Kursová, Mgr. Zdeňka Pavlová</i>	
3.2.1. Masáž	48
3.2.2. Racionální výživa, pitný režim	51
3.3. Psychologické aspekty sportovní masáže	57
<i>PaedDr. Milada Krejčí, CSc.</i>	
4. TEORIE SPORTOVNÍ MASÁŽE	60
<i>Mgr. Zdeňka Pavlová</i>	
4.1. Charakteristika a historie sportovní masáže	60
4.2. Kontraindikace sportovní masáže. Účinky masáže a pomocné masážní prostředky	61
4.3. Druhy sportovní masáže	64
4.4. Hygienické zásady sportovní masáže	65
5. PRAXE SPORTOVNÍ MASÁŽE	67
<i>Mgr. Zdeňka Pavlová</i>	
5.1. Řazení a systém masérských hmatů.	67
5.2. Sportovní masáž odstraňující únavu	68
5.3. Automasáž	84
5.4. Pohotovostní masáž	87
5.5. Masáž sportovně kosmetická	88
6. TAPING	89
<i>Mgr. Zdeňka Pavlová</i>	
ZÁVĚR	93
PŘÍLOHA	95