

OBSAH

Úvod	11
O autoroch	13

ČASŤ VŠEOBECNÁ

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