

OBSAH

Úvod.....	7
O sportovní masáži obecně.....	10
Masérské hmaty.....	10
Masážní prostředky.....	12
Kontraindikace.....	13
Kloubní rozsahy.....	15
Sportovní masáže.....	19
Pohotovostní masáže.....	47
Automasáž.....	54
Tejpování.....	61
Základy anatomie člověka.....	62
1. Stavební plán lidského těla.....	62
2. Pohybový systém.....	64
3. Trávicí systém.....	79
4. Dýchací systém.....	83
5. Oběhový systém a krev.....	87
6. Vylučovací soustava.....	93
7. Kožní ústrojí.....	97
9. Řízení činnosti organismu.....	104
10. Nervové řízení organismu.....	108
První pomoc.....	120
První pomoc při poruše základních životních funkcí.....	121
První pomoc při krvácení.....	125
První pomoc při zlomeninách.....	127
Poranění měkkých tkání.....	128
Termická traumata.....	129
Hygienicko-epidemiologické minimum.....	131
Práva a povinnosti osob a výkon státní správy v ochraně veřejného zdraví....	131
Hygienické požadavky na výkon činností epidemiologicky závažných.....	132
Základy dezinfekce a sterilizace.....	137
Rané a kožní nákazy.....	141
Mykózy.....	145
Pohlavní nemoci neboli venerické nákazy.....	147
Vzorový provozní řád.....	153