

# **Klasická a sportovní masáž** **/ jaro 2011 / - přednáška**

Přednášející : MUDr. Kateřina Kapounková

1. úvod - test
2. charakteristika masáží, historie masáží
3. hygiena, pomocné masážní prostředky
4. kontraindikace masáží
5. masážní hmaty
6. celkové a místní účinky masáží
7. druhy sportovní masáže
8. mechanické masážní prostředky a přístroje
9. podvodní masáž, masáž a sauna, masáž a světelné procedury
10. doplňující masážní techniky / akupresura,.. /
11. rezerva
12. zk – písemný test
13. zk- písemný test

## **Doporučená literatura:**

1. Javůrek J. Léčebná rehabilitace sportovců
2. Žaloudek K. Masáž
3. Jirka Z. Regenerace a sport
4. Kvapilík J. Sportovní masáž
5. Hošková B. Masáž ve sportu
6. Poděbradský J. Fyzikální terapie I,II

## **Dálkaři :**

**I. charakteristika masáží, historie masáží  
( 3 hod)**

**4.3. 8-10 A11(236)**

**hygiena, pomocné masážní prostředky  
kontraindikace masáží**

**II. volno**

**1.4.8,25-10,25 K 205 ( 3 hod )**

**III. masážní hmaty  
celkové a místní účinky masáží  
druhy sportovní masáže**

**22.4. 10,40-12,00 A34(225).( 2 hod )**