

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

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. rezerva
11. zk – písemný test
12. 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