

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)
hygiena, pomocné masážní prostředky
kontraindikace masáží**

4.3. 8-10 A11(236)

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)