

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH  
PEDAGOGICKÁ FAKULTA  
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

# **DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**2011**

**Iveta ROULOVÁ**

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH**  
**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**  
**KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**



**Analýza masážních postupů a účinků sportovní masáže**  
**na lidský organismus**  
**(diplomová práce)**

Autor práce: Iveta Roulová, učitelství TV – Z pro 2. stupeň ZŠ  
Vedoucí práce: PhDr. Renata Malátová, Ph.D.  
Oponent: PaedDr. Jaroslava Tenglová

České Budějovice, 2011

**UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA**

**PEDAGOGICAL FACULTY**

**DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES**



**Analysis procedures and effects of sports massage on  
the human body  
(graduation theses)**

Author: Iveta Roulová

Supervisor: PhDr. Renata Malátová, Ph.D.

Opponent: PaedDr. Jaroslava Tenglová

České Budějovice, 2011

## **Bibliografická identifikace**

**Název diplomové práce:** Analýza masážních postupů a účinků sportovní masáže na lidský organismus

**Jméno a příjmení autora:** Iveta Roulová

**Studijní obory:** Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň ZŠ  
Učitelství zeměpisu pro 2. stupeň ZŠ

**Pracoviště:**

**Vedoucí diplomové práce:** PhDr. Renata Malátová, Ph.D.

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2011

**Abstrakt:**

V současné uspěchané přecivilizované době se stále více zvyšuje zájem o celkovou relaxaci i regeneraci těla v různých relaxačních a wellness centrech formou masáží. Cílem diplomové práce bylo na základě analýzy pramenů vytvoření teoretického přehledu jednotlivých masážních hmatů, jejich správné řazení v postupu masáže. Byly zde vystiženy účinky, které při masáži působí na lidský organismus. Tyto účinky se navzájem doplňují a prolínají.

Jsou zde také rozebrány různé druhy masáží s hlavním zaměřením na sportovní masáž a její aplikace pro danou sportovní situaci. Dále byly vytvořeny metodické listy jednotlivých masážních postupů, které mohou být následně použity jako teoretická pomůcka pro širokou veřejnost.

**Klíčová slova:** relaxace; regenerace; wellness; lidský organismus; metodické listy

## **Bibliographical identification**

**Title of the graduation thesis:** Analysis procedures and effects of sports massage on the human body

**Author's first name and surname:** Iveta Roulová

**Field of study:** Physical Education Teacher for 2 grade elementary school  
Geography Teacher for 2 grade elementary school

**Department:** Department of Sports studies

**Supervisor:** PhDr. Renata Malátová, Ph.D.

**The year of presentation:** 2011

**Abstract:** At the present hurried time are increasingly interested in increasing the total relaxation and body regeneration in a variety of relaxation and wellness centers through massage. The aim of this thesis on the basis of analysis was a theoretical overview of massage movements, the proper procedure for sorting. There have been capturing the effects that the massage has on the human organism. These effects are complementary and intertwined. They also analyzed different types of massage with a primary focus on sports massage and its applications in the sporting situation. Finally, was to create lists of methodological procedures for whole body massage, which can then be used as a theoretical tool for the general public.

**Keywords:** relaxation; regeneration; wellness; human body; lists of methodological procedures

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

Podpis studenta

1.dubna 2011

### **Poděkování**

Chtěla bych poděkovat vedoucí mé diplomové práce, paní PhDr. Renatě Malátové, Ph.Dr. za vypůjčení literatury, poskytnutí odborných informací i rad a provedení masáží spolu s fotodokumentací v budově školy.

Dále děkuji Barboře Dolákové, Šárce Martinů a Jaroslavě Matyášové studentkám pedagogické fakulty i mému bratrovu Miroslavu Roulemu a Bc. Kateřině Pospíšilové za jejich pomoc a účast při fotodokumentaci masážních postupů.

Jméno a podpis

# Obsah

1 Úvod.....	10
2 Metodologie.....	11
2.1 Cíl, úkoly a předmět práce.....	11
2.2 Použité metody práce.....	11
2.3 Rozbor literatury.....	12
3 Analytická část práce.....	15
3.1 Definice masáže a její druhy.....	15
3.1.1 Masáž léčebná (rehabilitační).....	15
3.1.2 Masáž kosmetická.....	15
3.1.3 Masáž rekreační.....	16
3.1.4 Masáž sportovní.....	16
3.2 Historie masáže a sportovní masáže.....	20
3.2.1 Masáž ve starověku.....	20
3.2.2 Masáž ve středověku.....	22
3.2.3 Masáž v novověku.....	22
3.2.4 Přehled vývoje sportovní masáže na území Čech.....	23
3.3 Účinky sportovní masáže na lidský organizmus.....	24
3.4 Indikace a kontraindikace masáže.....	24
3.4.1 Indikace.....	24
3.4.2 Kontraindikace.....	25
3.5 Pomocné masážní prostředky.....	26
3.6 Hygienické zásady při masáži.....	29
3.7 Základní masážní hmaty.....	31
3.7.1 Tření.....	32
3.7.2 Hnětení.....	35
3.7.3 Roztírání.....	38
3.7.4 Tepání.....	42
3.7.5 Chvění (vibrace).....	46
3.7.6 Pohyby v kloubech ..	48



4 Syntetická část.....	50
4.1 Masáž zad.....	50
4.2 Masáž šíje.....	53
4.3 Masáž břicha.....	57
4.4 Masáž hrudníku.....	60
4.5 Masáž dolní končetiny zezadu.....	64
4.6 Masáž dolní končetiny zepředu.....	77
4.7 Masáž horní končetiny.....	89
5 Závěr.....	109
Referenční seznam literatury.....	110

# 1 Úvod

Mnoho lidí si možná ještě dnes myslí, že masáže jsou spojené spíše se sportovní nebo rekonvalescenční činností. Jenomže život v 21. přecivilizovaném století, nám stále více ukazuje, že toto již není pravda, neboť masáže mají i blahodárný účinek nejen na fyzické, ale především na duševní zdraví jedince.

Takže i u obyčejného člověka zatíženého jednostrannou prací či námahou nebo klasického úředníka, který nemá většinu své pracovní doby, někdy trávající i více hodin, takřka žádný pohyb, mají právě masáže blahodárný účinek. Tento účinek spočívá buď v uvolnění namoženého svalstva a nebo naopak v rozmasírování a prokrvení ztuhlého těla.

Dále je známo, že některé masáže uvolňují a zpevňují pokožku, čímž mohou způsobit omlazující efekt a také mohou působit na určité partie těla, částečně s různým cvičením a dietami, jako odtučňovací kúra. Z tohoto širokého spektra účinků si lze odvodit, že masáže jsou nejen vhodné, ale i žádané a vyhledávané veškerou dnešní populací.

Je však důležité, aby člověk provozující masáže byl opravdu vyškolený a znalý, jak v praktikách jednotlivých typů masáže, tak i v anatomii lidského těla. Neznalý masér může člověka nejenom odradit, ale může mu svým způsobem i ublížit. Správný masér by měl být obeznámen o tělesném i duševním zdraví jedince a podle toho reagovat a zvolit ten správný a nejvhodnější postup. Z toho jasně vyplývá, že každý člověk může mít trochu jiné problémy a je právě na masérovi, aby tomuto co nejlépe přizpůsobil své znalosti a dovednosti.

Je na každém z nás jak se starat a pečovat o své tělo, ale musíme si uvědomit, že náš organismus nedokáže tak rychle reagovat na poměrně rychlé změny v celé společnosti. Pohodlí a špatná životospráva si vybírá svou daň v podobě různých civilizačních chorob a onemocnění. Proto se i dnes vracíme ke starým metodám založených na přírodní léčbě, mezi které patřily právě i masáže. Nejstarší zprávy o různých praktikách léčby, podobných masáži, byly popisovány již na papyru z dob 5 tisíc let před našim letopočtem v Egyptě, odkud se dále šířily do celého světa.

Dnešní věda a dokonalá znalost anatomie posunuly původní masáže do popředí léčby různých nemocí spojených s dnešním uspěchaným způsobem života.

## **2 Metodologie**

### **2.1 Cíle, úkoly a předmět práce**

Cílem diplomové práce je vytvoření teoretického přehledu jednotlivých masážních hmatů, který bude současně doprovázen vlastní fotodokumentací, kde se zároveň zaměříme na správnost prováděných hmatů a jejich účinky na lidský organizmus.

Dalším cílem práce je vytvoření metodických listů za použití fotodokumentace na popis postupu sportovní masáže.

### **2.2 Použité metody práce**

„Metoda je cílevědomý, záměrný postup, přesně vymezené myšlení a jednání, jimž se dosahuje určitého cíle, poznání či řešení. Specifickým znakem metody je, že představuje převážně souhrn racionálních logických postupů a do jisté míry i technických úkolů a operací.“ (ŠTUMBAUER, 1989, str.19)

Data pro diplomovou práci jsem získala z odborné literatury, která je uvedena v literárním přehledu. Po důkladném prostudování literatury byly na tomto základě použity metody obsahová analýza, syntéza a metoda statických obrázků..

#### **Metoda obsahové analýzy**

Jedná se o velmi důležitou metodou pro vytvoření teoretické části práce, umožňuje nám získávat potřebné důležité informace, na jejichž základě provádíme rozbor použité literatury. (ŠTUMBAUER, 1989)

Touto metodou došlo k rozboru jednotlivých typů masáží, masážních hmatů a jejich správné řazení za sebou. Následně jsou zde zmíněny účinky masáže na lidský organizmus, jejich vhodné použití a následná kontraindikace

#### **Metoda obsahové syntézy a statických obrázků**

Na obsahovou analýzu nám navazuje obsahová syntéza, kde dochází ke slučování jednotlivých rozebraných částí do jednoho celku. Syntéza bývá závěrem vědecké práce. (ŠTUMBAUER, 1989)

Hlavním bodem této diplomové práce bylo vytvoření metodologických listů pomocí metody syntézy a statických obrázků. Touto metodou jsem popsala jednotlivé postupy sportovní masáže, které jsem obohatila o obrázky z vlastní fotodokumentace. Pro tuto diplomovou práci byla potřeba zhotovit 165 obrázků. Fotodokumentace byla prováděna z fotoaparátů Canon 450D, Casio EX-Z65 a Panasonic DMC-LZ6.

Oba figuranti souhlasili s následnou fotodokumentací jednotlivých obrázků.

## 2.3 Rozbor literatury

FLANDERA, S.. *Sportovní masáže*, Olomouc: Poznání, 2008

- určena především jako učební pomůcka sloužící pro výuku absolventů rekvalifikačních kurzů sportovní masáže, doprovázena kvalitní obrazovou fotodokumentací, ale s nekvalitním popisem jednotlivých hmatů

FRÖMEL, K.. *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*, Olomouc: UP, 2002

- česky psaná příručka, detailně rozebírá psaní publikačních prací metodického charakteru

HOŠKOVÁ, B.. *Masáž ve sportu*, Praha: Olympia, 2000

- zabývá se zde pouze sportovní masáží a všeho co se masáže týká, dobře zpracovaná obrazová příloha na které je dobře znázorněn a vysvětlen pohyb jednotlivých masážních hmatů

JANSA, P., DOVALIL, J., kol.. *Sportovní příprava*, Praha, 2007

- zaměřeno na sport ze všech hledisek, masáže zmíněny pouze okrajově

JIRKA, J.. *Regenerace a sport*, Praha: Olympia, 1990

- je zaměřena na regeneraci těla ze všeobecného hlediska, v této publikaci je jen malá zmínka o masáží, respektive o sportovní masáží, velmi podrobně shrnutá a zjednodušená kapitola k tomuto tématu

KVAPILÍK, J.. *Sportovní masáž pro každého*, Praha: Olympia, 1991

- je to příručka o praktikách sportovní masáže určená i široké veřejnosti, zaměřeno jak na masáž celkovou, tak hlavně i na automasáž, tato příručka je doprovázena obrazovou fotodokumentací, na které je znázorněn směr provádění jednotlivých hmatů, publikace je už starších informací

KVAPILÍK, J., kol.. *Teorie a praxe sportovní masáže*, Praha: UK, 1992

- zastaralá publikace doprovázená obrazovou fotodokumentací, zaměřená pouze na sportovní masáž a procedury, jež se masáže týkají

KVAPILÍK, J., VORAČKA, M.. *Regenerace sil sportovců svazarmu*, Praha: Oddělení vrcholového sportu ÚV Svazarmu, 1983

- publikace je starších informací, zaměřena na regeneraci celkově, sportovní masáž zmíněna jen v několika kapitolách, doprovázeno obrázkovou fotodokumentací se zkráceným pohybem provádění jednotlivých hmatů

KVAPILÍK, J., NÁPRAVNÍK, Č., TINTĚRA, J.. *Zdravotní propedeutika pro posluchače tělesné výchovy a sportu*, Praha: UK, 1977

- tato publikace obsahuje zdravotní propedeutikou, nebo-li základní zdravotní předměty, jimiž se zabývají na fakultách tělesné výchovy pro výchovu tělovýchovných pedagogů, trenérů i jiných tělovýchovných pracovníků, na masáž zaměřena jen v několika kapitolách, doprovázeno obrazovou, ne moc kvalitní, dokumentací

PAVLOVÁ, Z., kol.. *Učební texty masáže a regenerace*, České Budějovice: Jihočeská univerzita České Budějovice, 1998

- stručně zpracované učební texty zaměřené na regeneraci a sportovní masáž, doplněno náčrtů různých regeneračních cviků a obrazovou fotodokumentací postupů masáže

PEETERSOVÁ, J.. *Reflexní terapie*, Bratislava: Slovart,s.r.o., 2008

- z anglického originálu přeloženo Janem Nemájovským, zaměřeno na reflexní masáž a její účinky na lidské tělo

RIEGEROVÁ, J., kol.. *Rekondiční a sportovní masáže*, Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007

- stručná publikace zaměřená jak na regeneraci a sportovní masáž, tak se zde i okrajově zabývá dalšími druhy masáže jako je Shiatsu a kosmetická masáž, provázena nekvalitní obrazovou publikací

SEDMÍK, J.. *Masáže*, Praha: NS Svoboda, 1995

- kompletní kniha masážních technik, jednotlivé kapitoly jsou dobře odborně zpracované, ale s nekvalitní obrazovou dokumentací jednotlivých postupů masáže

## **3 Analytická část práce**

### **3.1 Definice masáže a její druhy**

Masáž patří mezi speciální regenerační a relaxační procedury. Spadá mezi prostředky, které mechanicky působí na lidské tělo, to znamená že používáme ruce nebo jiné masážní přístroje. Masáž uplatňujeme především za cílem upevnění tělesného i duševního zdraví, k celkovému posílení organismu či zvýšení výkonnosti ať už ve sportu nebo jen jako osvěžení po fyzické i psychické námaze. Masáží také lze docílit celkové zlepšení vzhledu, dále je velmi významná k léčbě i doléčení různých chorobných a poúrazových stavů (KVAPILÍK, 1991; JANSÁ A KOL., 2007).

Základními druhy masáže podle zaměření jsou:

- Masáž léčebná (rehabilitační)
- Masáž kosmetická
- Masáž rekreační
- Masáž sportovní

#### ***3.1.1 Masáž léčebná (rehabilitační)***

Jedná se o druh masáže spadající do léčebné procedury. Používá se především na léčbu či doléčení některých nemocí nebo různých stavů, které vznikly po úrazu. Je nutné, aby tuto masáž prováděl pouze odborně vyškolený pracovník (zdravotník, lékař nebo pracovník rehabilitačního centra). Léčebná masáž se poskytuje vždy na lékařské doporučení a je bezplatná (KVAPILÍK A VORAČKA, 1983).

#### ***3.1.2 Masáž kosmetická***

Jeden z velmi vyhledávaných druhů masáže převážně ženami. Je za určitý poplatek a provádí ji odborné kosmetičky např. v kosmetických salónech. Je vhodná pro léčbu různých kosmetických vad nebo ke zdokonalení celkového vzhledu (KVAPILÍK A VORAČKA, 1983).

### **3.1.3 Masáž rekreační**

Tato masáž se aplikuje u zdravých osob, jež potřebují osvěžit nebo urychlit odstranění únavy. Provádí ji školení maséři vždy na přání zákazníka za určitý peněžní poplatek. Tyto služby jsou ve veřejných saunách, lázních, plovárnách apod. (KVAPILÍK A VORAČKA, 1983).

### **3.1.4 Masáž sportovní**

Je používaná hlavně u sportovců a zdravých jedinců. Provádějí ji sportovní maséři v různých tělovýchovných zařízeních, ale i školení pracovníci v sauně (KVAPILÍK A VORAČKA, 1983).

Pomáhá sportovci odstranit únavu nebo ho dokáže nabudit k podání maximálního sportovního výkonu. Pokud chceme urychlit léčbu nějakých zranění či úrazů sportovce, použijeme léčebnou sportovní masáž (PAVLOVÁ A KOL., 1998).

Sportovní masáž se využívá v různých formách, podle toho jakého účinku u sportovce chceme dosáhnout:

- *Masáž přípravná (kondiční)*- je část známá jako masáž celková, provádějí se na celém těle. Musí být vydatná a měla by trvat 50-60 minut. Využívá se při ní všech skupin masážních hmatů. Lze ji orientovat i jen na určitou část těla (končetinu), poté se jí říká částečná. Zlepšuje se po ní zdravotní stav a kondice (KVAPILÍK A VORAČKA, 1983; PAVLOVÁ A KOL., 1998).
- *Masáž odstraňující únavu*- provádí se zásadně po nějaké fyzické zátěži (závody, trénink). Jejím hlavním úkolem je urychlení zotavovací činnosti. Je buď částečná, trvající 15-30 minut nebo celková, trvající 60 i více minut. Tuto masáž provádíme 1-2x týdně a nesmíme ji provádět těsně před výkonem, neboť by snížila celkovou výkonnost (PAVLOVÁ A KOL., 1998).
- *Masáž pohotovostní*- používá se pouze před závodem, aby dokonale připravila sportovce na podání maximálního možného výkonu, bývá součástí rozcvičky. Pohotovostní masáž je pouze částečná a krátkodobá, trvající jen několik minut. Aplikujeme ji podle potřeby a pocitů sportovce. U klidného sportovce použijeme **dráždivou masáž**, trvající asi 5-10



- *Masáž v přestávkách mezi výkony-* používá se např. v atletice mezi jednotlivými disciplínami vícebojů nebo mezi turnaji, trvající více hodin či dnů.. tento typ masáže má dvě fáze, první je **částečná masáž odstraňující únavu-** zaměřuje se na namáhané části těla z předešlého výkonu a následuje **masáž pohotovostní-** zaměřuje se na tu část těla, jež bude teprve zatížena. Doba této formy masáže je závislá na trvání pauzy mezi jednotlivými sportovními výkony (KVAPILÍK A VORAČKA, 1983).
- *Masáž sportovně kosmetická-* masáž soustředíme na oblast obličeje a přední strany krku, působí jako relaxace a odstraňuje známky stárnutí. Není moc využívána, nejvíce se aplikuje u sportovkyň, jejichž disciplíny jsou hodnoceny i podle estetického vzhledu (gymnastika, krasobruslení). Využívají ji také muži, kteří mají disciplíny zatěžující mimické svalstvo (sportovní střelci, letci) (PAVLOVÁ A KOL., 1998).
- *Masáž sportovně léčebná-* pomáhá zkracovat dobu léčby po poranění. Určuje ji vždy lékař a provádí ji rehabilitační pracovníci (KVAPILÍK A VORAČKA, 1983).
- *Automasáž-* už od samotného názvu si lze odvodit, že tuto masáž si masírovaný provádí sám na sobě. Masážní hmaty jsou téměř podobné jako u masáže prováděné masérem, ale jsou přizpůsobené. Musíme zaujmout vhodnou polohu umožňující nám dostatečné uvolnění a přístup k masírovaným částem (PAVLOVÁ A KOL., 1998).

V dnešní době existuje velké množství různých druhů masáží, které pochází z různých zemí a kultur, vychází z jejich tradičních metod. Tyto jednotlivé druhy masáží se navzájem prolínají, je nutné, aby masér měl patřičnou znalost anatomie i kineziologie a dokázal tyto znalosti s danou masážní technikou skloubit dohromady

(RIEGEROVÁ A KOL., 2007; <http://cs.wikipedia.org/wiki/Mas%C3%A1%C5%BE>).

Mezi ty nejznámější masáže patří např.:

- **Reflexní masáž-** je to typ masáže využívající reflexních bodů nacházejících se na nohou a rukou. Tyto reflexní body představují různou oblast těla. Díky této masáži dokážeme odstranit bolest z jednotlivých částí těla. Tato forma pravděpodobně pochází z Číny, kde byla využívána jako léčba (PEETERSOVÁ, 2008).
- **Shiatsu-** jedná se o speciální druh masáže vycházející z tradiční čínské medicíny, je součástí reflexní terapie, formou dotyků, tlaků a protahováním částí těla vzniká určitá energie, kterou následně rozproudí v energetických drahách (meridiánech), a tím obnoví energetickou rovnováhu těla. Masér se snaží pouze pomocí masírovanému spojit se s léčivou schopností svého vlastního těla, tak obnovit jeho zdraví. Ovlivňuje nejen fyzický, ale i mentální a emocionální aspekty masírovaného. Při této masáži je masírovaný oblečený, nepoužívají se žádné masážní prostředky (RIEGEROVÁ A KOL., 2007; HOŠKOVÁ, 2000; <http://cs.wikipedia.org/wiki/%C5%A0iacu>).
- **Akupresura-** je podobná akupunktuře, patří do tradiční léčebné čínské metody, i zde stlačujeme na lidském těle akupresurní body palci nebo konečky prstů až na hranici bolestivosti a provádíme krouživé pohyby, tím dochází k odstranění bolesti a uvolnění (HOŠKOVÁ, 2000; <http://cs.wikipedia.org/wiki/Akupresura>).
- **Thajská masáž-** je jemnější, kombinovaná s pasivními strýčinkovými polohami, spojuje prvky akupresury a jógy, díky protahování a stlačování reflexních bodů na meridiánech, dosahujeme naprostého uvolnění a protažení celého těla, tato masáž je prováděna většinou na zemi (RIEGEROVÁ A KOL., 2007; <http://www.masaze-kurzy.cz/thajskamasaz.php>).
- **Havajská masáž Lomi-Lomi-** tento druh masáže vychází z velmi jemných a plynulých pohybů, tuto masáž ocení i samotný masér, neboť tato masáž je velmi šetrná i pro klouby maséra ([http://www.masaze-kurzy.cz/havajska\\_masaz.php](http://www.masaze-kurzy.cz/havajska_masaz.php))
- **Lymfatická masáž (lymfodrenáž)-** používá technik ovlivňujících mízní systém a podporuje tok lymfy (RIEGEROVÁ A KOL., 2007)

- **Aromaterapeutická masáž-** jedná se o klasickou masáž spojenou s léčbou těla a jeho částí různými vonnými oleji (silicemi), aromatické oleje dokážou ovlivnit jednotlivé reakce v mozku- mohou navodit pocit uklidnění, povzbuzení, v období nebezpečí nachlazení působí jako prevence proti nákaze a uvolnění dýchacích cest, dále působí proti únavě i zánětům, na trhu se setkáme s velkou nabídkou těchto aromatických olejů např. bazalkový, heřmánkový, levandulový, citrónový, mátový, čajovníkový, šalvějový, rozmarýnový, ylang-ylangový eukalyptový aj. (RIEGEROVÁ A KOL., 2007; HOŠKOVÁ, 2000; [http://cs.wikipedia.org/wiki/Aroma\\_mas%C3%A1%C5%BE](http://cs.wikipedia.org/wiki/Aroma_mas%C3%A1%C5%BE)).
- **Bowenova masáž-** jde o velmi jemnou techniku, terapeut manipuluje s měkkou tkání, prsty či palci pohybuje kůží přes svalstvo nebo šlachu, kde vyvíjí velmi jemný tlak a s tímto tlakem po chvilce sklouzne s kůží opět zpět (RIEGEROVÁ A KOL., 2007; <http://cs.wikipedia.org/wiki/Mas%C3%A1%C5%BE>).
- **Masáž horkými lávovými kameny** – pomocí těchto zahřátých kamenů navodíme u masírovaného pocit úlevy a odpočinku, v současné době je to velmi oblíbený způsob masáže i pro maséra, neboť šetří při masáži své ruce (<http://www.masaze-kurzy.cz/horkekameny.php>)
- **Baňkování-** vychází ze základů čínské medicíny, používají se při tom umělohmotné nebo skleněné baňky, baňkováním uvolňujeme nejen tělo a různé blokády, ale také mají význam pro zbavování se těla nečistot a toxických látek obsažených ve svalech (<http://www.masaze-kurzy.cz/bankywang.php>)
- **Medová masáž** – med má velmi léčivý a detoxikační účinek, díky jeho lepkavým účinkům s jeho pomocí odstraňujeme z těla různé staré usazeniny a jedy (<http://www.masaze-kurzy.cz/masazmedem.php>)
- **Vodní masáž-** jedná se o masáž těla za pomoci proudění vody ve vanách nebo sprchách, ve kterých jsou zabudovány různé vodní trysky, pomáhají masírovanému jak po fyzické stránce, tak po psychické, výhodou této masáže je, že si ji může kdokoli provádět doma ve vlastní koupelně (<http://www.masaze.info/hydromasaze/>)
- **Masáž miminek-** s touto masáží by se mělo začít až po době šestinedělí, masáží odstraňujeme nebo zmírňujeme u miminka poporodní stres

- a jiné.

### **3.2 Historie masáže a sportovní masáže**

Je zřejmé, že masáž patřila k prvním léčebným a rehabilitačním činnostem člověka. Byla používána již v pravěku, kde už i pravěký člověk poznal, když si třel a hnětl kůži i svalstvo, zmírnil či odstranil tím nejen bolest, ale sloužila také k odstranění únavy a celkovému osvěžení (PAVLOVÁ, 1998; SEDMÍK, 1995).

Samotný původ slova masáž svědčí o jejím dávném vzniku. Poprvé se tento termín objevil ve staré řečtině pod názvem „*massé*“, což v překladu znamená hnísti, mačkat. Podobná slova jsou známa i v jiných indoevropských jazycích, například kmen tohoto slova se objevuje ve francouzském slově „*masser*“, který má tentýž význam a hlavně se nejspíš zasloužil o zmezinárodnění tohoto významu v řadě jiných jazyků. Další kmen slova masáž je možné vidět v dalších jazycích jako je hebrejščina „*mašeš*“, v arabštině *mas*, v sanskrtu „*makch*“ a latině „*massa*“, kde všechny tyto slova mají stejný význam a znamenají třítí, mazati apod. (KVAPILÍK, 1977).

#### **3.2.1 Masáž ve starověku**

Nejstarší písemné zprávy o masáži pocházejí z dob 5000 let před naším letopočtem z Egypta a Číny. Jedná se o dvacet metrů dlouhý a třicet centimetrů široký svitek, tzv. Ebersův papyrus z Egypta, v němž jsou různé vědomosti o staroegyptském lékařství a masáž je zde uváděna jako jeden z možných léčebných prostředků. Další v pořadí nejstarší údaj o masáži pochází z Číny. Jde o kánon z dob asi 3700 př.n.l. Nei Thing Sou Wen (v překladu to znamená „Kniha o vnitřních pocitech“), za autora je považován Chuang Ti (tzv. Žlutý císař). Zmiňuje se o masáži spolu s gymnastikou jako péči o tělo. Další významný záznam o masáži představují knihy Konfuciovy (Konfucius žil v letech 551-467 př.n.l.), ve kterých popisuje metodiku masáže jako léčebný prostředek spojený s dechovou gymnastikou (RIEGEROVÁ A KOL., 2007; KVAPILÍK, 1991).

Indie je zemí, kde se masáž už v dřívějších dobách používala jako součást osobní hygieny. Vyličeno je to podrobně v náboženských knihách o poznání života, tzv. Védách (1800 let př.n.l.). V nich se doporučuje ranní vstávání, vypláchnout si ústa vodou, natřít tělo olejem, cvičit a provést si masáž (KVAPILÍK, 1991).

Za zakladatele jsou rovněž považováni Babylóňané a Asyřané, jež používali masáž hlavně ve vojsku. V Asyrském městě Ninive byla při archeologických vykopávkách nalezena alabastrová váza na níž byla znázorněna masáž. Starověcí židé dokonce masáž ritualizovali do formy obřadu. Například z bible známe, že Máří Magdalena umyla Kristovi nohy, poté je otřela svými vlasy a nakonec je namazala vonnou mastí. Byla to nejen pocta, ale zároveň i osvěžující masáž (KVAPILÍK, 1991; SEDMÍK, 1995).

Směrem do Řecka se masáž dostala z Egypta, kde první zmínkou o masáži je v Homérově Odyssee, kde krásná Kirké masíruje Odyssea v lázni. Za „otce evropské medicíny“ je považován Hippokrates (žil v letech 460-377 př.n.l.), který využíval masáže při léčbě zlomenin a kloubů. Hippokrates poznal, že masáží lze napjaté svaly uvolňovat a ochablé svaly utužovat. Používala se často u sportovců a zápasníků. Tyto masáže vykonávali profesionální maséři- „aleptové“, kteří se učili metodám masáží na gymnaziech (KVAPILÍK, 1991; SEDMÍK, 1995).

Od Řeků se masáže dále šířily do Říma. Řecký lékař Asklepiades (žil v letech 124-60 př.n.l.), který se přestěhoval do Říma se zasloužil o léčebnou masáž. Rozděloval několik druhů masáže: suchou nebo s použitím nějakého tuku jako masážního prostředku, krátkodobou a dlouhodobou co se dálky trvání týče a je považován za zakladatele nového hmatu, tzv. chvění. Největší zásluhu na rozvoji masáže má římský lékař Claudius Galenus (žil v letech 131-201 př.n.l.), který se považuje za praotce sportovní masáže. Byl lékařem ve škole gladiátorů (zápasníků), kde jako první používal cílevědomě masáž jako součást tréninkové přípravy sportovců. Neoddělitelnou součástí života Římanů byla návštěva lázní. Tyto lázně měly vyhřívanou podlahu i stěny a díky tomu dostaly název *thermy*. Byly považovány za střediska tělesné kultury, kde se nacházely vedle bazénů a místností pro koupání i masérny, šatny, místnosti pro natírání olejem, tělocvičny pro gymnastická cvičení, odpočívárny, ale i čítárny, knihovny a obrazárny. Nechával se zde masírovat Gaius Julius Caesar svým otrokem a císař Hadrián zavedl u vojska vzájemnou masáž vojáků (KVAPILÍK, 1991; SEDMÍK, 1995).

### **3.2.2 Masáž ve středověku**

Toto historické období je charakteristické svým nezájmem ve většině evropských zemích o přírodní vědy, lékařství, ale i kulturu těla a s tím i spojené masáže. Bylo to způsobeno zhoršením hygienické úrovně a díky tomu rozšíření infekčních chorob a časté epidemiemi. Masáže, které zde ještě byly v lázních prováděny se už nebraly jako léčebný účinek, ale tato doba považovala dotýkání se obnaženého těla za něco velmi nemravního a lazebnice provádějící stále ještě tuto činnost neměly příliš dobrou pověst (RIEGEROVÁ A KOL., 2007; KVAPILÍK, 1991).

Jedinými zabývajícími se intenzivně přírodními vědami a lékařstvím byli Arabové. Známy je např. Avicena ( Ibn Sína, žil v letech 780-837 n.l.), který byl propagátorem hygienických pravidel, masáží a tělesných cvičení. Používali nezvyklá hmaty při masáži zad a to masáž chodidla, tento způsob je popisován Puškinem při návštěvě tureckého Erzerumu (KVAPILÍK, 1991).

### **3.2.3 Masáž v novověku**

V západní Evropě nastává v 16. stol. renesance v lékařství, tělesné výchově a tím i masáží. Zaslouhují se o to lékaři, kteří se znovu navrací k antickým dílům zaměřeným na člověka a lidské tělo. Nejvíce se o to zasloužili především Symforius Chambie, který psal knihy o tělesném pohybu, klidu a masáži, dále Fux z Tübingenu, Ambrosius Paré, který doporučoval masáž při kloubním onemocnění, Giovanni Alfonzo Boreli se zabývá příčinou pohybu a snaží se o vysvětlení příčin svalových bolestí. Největší osobností tohoto období však byl Hieronym Mercurialis, shromáždil veškeré tehdejší informace o masáži a léčebné gymnastice do svého díla „O gymnastice“, která byla vydaná roku 1569 ve Veroně (KVAPILÍK, 1991; SEDMÍK, 1995).

17. a 18. stol. se zasloužilo o rozvoj lékařství, ve kterém lékaři uplatňovali masérské zkušenosti a dovednosti. Zdokonalovali masážní postupy a jednotlivé hmaty, které daly vzniku léčebné masáži, dnes využívané v mnoha oborech. V tomto období se o rozmach zasloužili Němec Hoffman (1660-1742), dále Fuller, kteří masáž doporučovali jako prostředek k udržení zdraví a francouzští lékaři Andry a Tissot, ti se snažili zavést masáž do ortopedie a chirurgie (KVAPILÍK, 1991).

V 19. stol. nastává rozvoj vlastní moderní sportovní masáže. Největší zásluhu na tom má švédská tělocvičné soustava spolu s jejím zakladatelem Peerem Lingem (1776-

1839). Vypracoval svůj vlastní systém masáže a roku 1813 ve Stockholmu založil školu Ústřední ústav pro gymnastiku, kde mimo jiné tyto masáže vyučoval. Velkým významem je zakládání masérských škol, nejvýznamnější je škola Isidora Zabłudowského (1851-1906), který působil nejprve v Petrohradě a poté na univerzitě v Berlíně (KVAPILÍK, 1991; SEDMÍK, 1995).

Ve 20. stol. byla sportovní masáž dostupná spíše majetnějším jedincům nebo bohatým sportovním klubům. V roce 1924 se vyučovala sportovní masáž na Státním ústředním ústavu tělesné kultury, která sídlila v Moskvě. Za hlavního propagátora byl považován profesor I. M. Sarkizov-Serazini, podle jehož učebnice se ještě dnes vyučuje na vysokých sovětských školách (KVAPILÍK, 1991).

### ***3.2.4 Přehled vývoje sportovní masáže na území Čech***

Prvotní zmínkou o masáži v Čechách byla publikace od Vítězslava Chlumského (1867-1943) pod názvem „O masáži“ vydané roku 1906 v Praze. Edvard Cmunt u nás ve třicátých letech zavedl masáž podle vzoru Zabłudowského školy a začal hovořit o názvu klasická masáž (KVAPILÍK, 1991; SEDMÍK, 1995; RIEGEROVÁ A KOL., 2007).

Před první světovou válkou se spíše uplatňovala formou automasáže a ani pak nedošlo k jejímu úplnému rozvoji. Za průkopníka sportovní masáže na našem území v meziválečném období byl MUDr. M. Jaroš, který vydal učebnici Sportovní masáž. Většímu rozmach však nedalo ani období po roce 1934, kdy byla zákonem umožněna masérská živnost (KVAPILÍK, 1991).

Teprve až po druhé světové válce začíná být zájem o sportovní masáže a je to především ovlivněno jejím zařazením do povinné výuky budoucích tělovýchovných pedagogů fakult tělesné výchovy a sportu a dalších škol (RIEGEROVÁ A KOL., 2007; KVAPILÍK, 1991).

V současnosti je využívání sportovní masáže orientováno na profesionální sportovce, ale i cvičence. Navíc v poslední době můžeme zaznamenávat obrovský nárůst aplikace sportovní masáže i u ostatní populace (KVAPILÍK, 1991).

### 3.3 Účinky sportovní masáže na lidský organizmus

Působení masáže na tělo a následný účinek na organizmus člověka je mnohostranný. Závislí to na mnoha faktorech. Těmito faktory jsou např. výběr jednotlivých masérských hmatů, směry těchto hmatů, závisí to na intenzitě, rychlosti i celkovém provedení a po sléze nám účinky masáže ovlivňují také pomocné masážní prostředky a prostředí, ve kterém se masáž uskutečňuje. Důležitým faktorem je též okamžitý tělesný i duševní stav masírovaného (KVAPILÍK A VORAČKA, 1983).

Podle důležitosti lze účinky masáže shrnout do tří skupin, které se následně prolínají:

- *Reflexní účinek*- během masáže dochází k podráždění receptorů, které jsou umístěny v kůži, podkoží i hluboko v organizmu. Dráždění těchto nervových zakončení vyvolává různé impulzy , které ovlivňují centrální nervový systém a tím i celý organizmus (KVAPILÍK A VORAČKA, 1983; RIEGEROVÁ A KOL., 2007; JANSÁ A KOL., 2007)
- *Biomechanický účinek*- úzce souvisí s reflexním účinkem. Při masáži se v oblasti tkání uvolňují histaminové látky, a to se následně projevuje jako rozšíření cév v kůži i podkoží, kde dojde ke značnému prokrvení a zvýšení teploty těla. Je prokázáno také uvolňování adrenalinu a acetylcholinu, které úzce souvisejí právě s činností nervové soustavy nebo-li reflexním účinkem (KVAPILÍK A VORAČKA, 1983; JIRKA, 1990; JANSÁ A KOL., 2007).
- *Mechanický účinek*- urychluje se nejen žilní, ale i mízní cévní systém, a tím způsobuje rychlejší odstranění tzv. únavových látek a látek vzniklých při látkové výměně (KVAPILÍK A VORAČKA, 1983; JIRKA, 1990; JANSÁ A KOL., 2007).

### 3.4 Indikace a kontraindikace masáže

#### 3.4.1 Indikace masáže

Sportovní masáž doporučujeme v různých situacích. Nejvíce se tato masáž indikuje u sportovců, u kterých chceme docílit odstranění únavy po nějakém



namáhavém tréninku či zatížení. Slouží k urychlení odstraňování různých únavových látek z organismu (KVAPILÍK A KOL., 1992).

Masáž by jsme měli zařadit v dostatečném časovém odstupu po nějaké námaze. Je to dáno stupněm únavy (zhruba asi po 30 minutách až několika hodinách) a při obzvláště velké vyčerpávající námaze by se měla aplikovat až po delším pasivním odpočinku, respektive až druhý den. Velmi účinné je, aby tato masáž navazovala na lázeňství v sauně, kdy je tělo dostatečně prohřáté a uvolněné (KVAPILÍK A KOL., 1992).

Dále můžeme tuto masáž indikovat u sportovců, jež se chystají na nějaký sportovní výkon, abychom nabudili organismus na zátěž (KVAPILÍK A KOL., 1992).

Důležitým předpokladem pro všechny typy sportovní masáže je, aby masírovaný měl dobrý zdravotní stav celého organismu. Masáže aplikujeme jen tehdy, zda-li víme, že nebude spojována s nebezpečím poškození zdraví jedince (KVAPILÍK A KOL., 1992).

### **3.4.2 Kontraindikace masáže**

Kontraindikací masáže rozumíme nějaký zákaz či nevhodnost používání masáže z důvodu možného ublížení na zdraví jedince. Na lidském těle je plno míst, kterým by se měl masér vyhýbat, protože těmto místům masáže neprospívají a může je i poškodit. Na kontraindikace pohlížíme z různých úhlů. Lze je dělit:

- *podle doby trvání*- trvalé a dočasné
- *podle rozsahu části těla, kterou masírujeme*- částečná a celková (KVAPILÍK A KOL., 1992; FLANDERA, 2008)

Před každou masáží je velmi důležité, aby se masér informoval o zdravotním stavu organismu daného jedince. V případě nějakých nejasností je vhodné se poradit i s lékařem či odbornou osobou (KVAPILÍK A KOL., 1992).

Jednotlivé typy kontraindikací:

- **Celková kontraindikace u zdravých jedinců**- neměli bychom nikdy masírovat sportovce, který je po nadměrné tělesné námaze a pokud je celkově vyčerpán po těžkém tréninku. Zde masáž uplatňujeme po uplynutí několika hodin nebo ji odložíme na druhý den. Dále bychom měli dbát na to, aby masírovaný nebyl po vydatném jídle. V tomto případě lze masáž

- **Částečná kontraindikace u zdravého jedince-** na lidském těle se nacházejí místa, kterým by jsme se při masáži měli vyhnout. Jsou to místa, kde se pod kůží nacházejí různá nervová zakončení, uzliny a velké cévy. Jsou to například oblasti krajiny třísel a jamek podpažních, loketních i podkoleních. Vynecháváme i taková místa jako jsou krk zepředu, krajinu pohlavních orgánů, u mužů prsní bradavky, u žen celá prsa a nemasírujeme ženám v období menstruace břicho, abychom tím nezvyšovali menstruační krvácení. Sportovní masáže neprovádíme ani při těhotenství a v období šestinedělí. Vyhýbáme se i místům, kde není moc svaloviny, tyto oblasti jsou většinou kryty pouze kůží, jako například hrany či trny kostí nebo obratlů (KVAPILÍK A KOL., 1992; FLANDERA, 2008).
- **Celková kontraindikace u chorobných stavů a nemocných jedinců-** při nádorovém onemocnění, krvácivosti i při infekčních chorobách, které často doprovází horečnaté stavy a pocity malátnosti, masáž zásadně neprovádíme (KVAPILÍK A KOL., 1992; FLANDERA, 2008).
- **Částečná kontraindikace u nemocných a zraněných jedinců-** kontraindikujeme masáže v místech kde je kůže poškozena různými kožními poraněními (bodnutí hmyzem, odřeniny , rány, uštknutí hadem a jiné pokousání zvířetem) i záněty (plísň, vředy). Vyhýbáme se i vystouplým útvarům na kůži (tzv. mateřská znaménka), místům kde došlo k výraznému zvětšení žil. Nesmíme v žádném případě masírovat oblast břicha v momentě jakýchkoliv bolestí ani místa, jež jsou po následku úrazu (výrony a jiné) z důvodu možného způsobení komplikací při léčbě (KVAPILÍK A KOL., 1992; FLANDERA, 2008).

### 3.5 Pomocné masážní prostředky

Pomocnými masážními účinky můžeme docílit zvýšení účinku při sportovní masáži, zvyšují skluznost, a tím dochází ke snadnějšímu provádění jednotlivých

masážních hmatů (např. tření, hnětení a roztírání), jež by se bez těchto prostředků nedaly provádět, protože by byly nepříjemné a působily bolest. Vedle tohoto účinku slouží tyto prostředky dále jako nosič účinných látek, které následně zvyšují celkový účinek masáže (KVAPILÍK A KOL., 1992; JIRKA, 1990).

Masážní prostředky lze rozdělit do 6 základních skupin:

1. **Mýdla**- v minulosti byla tradičním masážním prostředkem, v současné době se stále používají, ačkoliv nejsou příliš vhodná, protože mají značné nevýhody. Mýdla mají špatnou skluznost, v momentě kdy chceme tuto skluznost zlepšit, je nutné často masírovaného namáčet vodou. Problémem je, že nadbytek vody se rychle odpařuje a bere tím kůži značné množství tepla. Jedinými výhodami mýdel jsou jejich snadná dostupnost, smývateľnost a nízká cena. Nejčastěji se používají toaletní nebo dětská mýdla, která nevysušují příliš pokožku a jsou dobře snášena lidmi s citlivou kůží (KVAPILÍK A KOL., 1992; FLANDERA, 2008; RIEGEROVÁ A KOL., 2007).
2. **Pudry (zásypy)**- pudry mají nedostatečnou skluznost. Využíváme je zvláště tehdy, pokud potřebujeme určité místo vysušit ( jsou to tzv. potivá místa jako například plošky nohou, kde mývají pudry i nějakou dezinfekční přísadu). Používání pudrů ocení převážně ten masér, který nemá u sebe vodu k dispozici, jelikož pudr se dá dobře setřít pouhým ručníkem. Nejčastějšími zásypy jsou například SYPSI a AVIRIL, který je vhodný k prevenci i léčbě různých kožních onemocnění (KVAPILÍK A KOL., 1992; FLANDERA, 2008; SEDMÍK, 1995).
3. **Lihové masážní přípravky**- jedná se o tekuté prostředky, které nejvíce vyhovují krátkodobé masáži ( např. masáž pohotovostní, automasáž, masáž v přestávkách mezi výkony). Lihové prostředky mají antimikrobiální účinek, dokáže rozpustit řadu účinných látek, které se nerozpouští ani ve vodě ani v tucích. Jejich nevýhodou je jejich nevhodnost pro skluz a rychlé odpařování lihu z pokožky způsobuje její snadnější ochlazování. Nejběžnějšími lihovými prostředky dostupnými na trhu jsou Alpa (francovka) a Sportovka. Sportovka základní (univerzální) má nažloutlou barvu a je s protizánětlivým účinkem a je vhodná pro všechny druhy masáže. Na trhu je možné sehnat ještě červenou Sportovku s hřejivým účinkem díky capsaicinu z papriky a kafry. Tato barva je

4. **Tukové masážní prostředky**- do této oblasti spadají nejstarší masážní prostředky. Jsou buď polotuhého (masti, krémy) nebo kapalného skupenství (oleje). Oleje mohou být buď rostlinného původu (olivový, slunečnicový, sezamový, řepkový, sójový) nebo živočišného původu (lanolin, sádlo, lůj). Následně mohou být tyto prostředky minerální povahy (vazelína, parafin). Nevýhodou těchto přípravků je jejich snadná oxidace na vzduchu a dochází ke žluknutí, a tím pro kůži nejsou už následně vhodné, dále jejich špatná smývateľnost. Dříve byly na trhu dostupné CALOVAT MAST, RHEUMOSIN MAST a NEOPEVITON MAST, jehož účinkem bylo rozšiřování cév, tím docházelo ke zlepšení krevního a mízního oběhu (vhodná pro masáž pacientů se špatným prokrvením končetin). CALCIUM PANTOTHENICUM SPOFA je mast, která je vhodná k léčebné masáži obličeje, neboť je důležitá pro metabolické procesy v kůži. INFADOLAN MAST je vhodná pro masáž částečnou velmi suché kůže. V současné době je znám krém Viperoderm, dále masážní oleje AÖK nebo Salus. Tyto oleje mají velmi dobrý terapeutický účinek. Jejich nevýhodou je špatná omyvatelnost a často dráždivě reagují s kůží. Do této kategorie spadají i ochranné masážní preparáty jako jsou např. Indulona masážní obsahující silikonový olej, který dobře chrání pokožku a je zároveň dobře omyvatelná teplou vodou (KVAPILÍK A KOL., 1992; FLANDERA, 2008; RIEGEROVÁ A KOL., 2007; SEDMÍK, 1995).
5. **Emulze**- je to jeden z nejpoužívanějších přípravků v současné době, je to směs mastného základu a vody, kde je její trvalost udržována a stabilizována pomocí emulgátorů. U nás jsou nejznámější emulze značky Emspoma, které obsahuje tuky, emulgátory a dezinfekční látky. Máme několik typů: *Emspoma bílá* (základní, univerzální)- tato emulze je vhodná na celkovou přípravou masáž, masáž odstraňující únavu, léčebnou a pohotovostní masáž

*Emspoma speciál červená* (hřejivá)- velmi dobře prokrvuje pokožku, je vhodná pro dráždivý typ masáže a masáž kloubů, není vhodná k masáži obličeje

*Emspoma speciál modrá* (chladivá, osvěžující)- je vhodná pro uklidňující typ masáže a masáž k odstranění únavy

*Emspoma speciál zelená*- slouží k odstranění únavy a bolestivých míst,má protizánětlivé účinky

*Emspoma speciál žlutá* (silikonová)- tento typ emulze plní úlohu ochranného prostředku, má vodoodpudivé a izolační účinky, díky její schopnosti zabraňování ztrátě tepla je vhodná pro masáž před výkonem i za chladného počasí (často využívaná cyklisty maratónci i fotbalisty) (KVAPILÍK A KOL., 1992; RIEGEROVÁ A KOL., 2007; SEDMÍK, 1995).

6. **Gely**- jedná se o roztok rosolovité hmoty, jež je tvořen směsí vody, lihu a škrobu. Velmi snadno se vstřebávají, tudíž nejsou příliš vhodné pro celkovou masáž těla (RIEGEROVÁ A KOL., 2007).

Odlišným typem masážních prostředků jsou i různé pomůcky mechanického charakteru, jako jsou například drsné látky, kartáče relaxační pásy s kuličkami, vibrační strojky a jiné. Práci rukou však tyto pomůcky nahradit nemůžou (RIEGEROVÁ A KOL., 2007).

### 3.6 Hygienické zásady při masáži

Pokud chceme dosáhnout úplného maximálního efektu sportovní masáže, je nutné abychom dodržovali určitá zásady týkající se hygieny. Měli bychom dbát na prvním místě jak na hygienu prostředí, ve které masáž probíhá, tak i hygienu maséra a masírovaného. Pokud těchto zásad nedbáme, riskujeme tím výskyt a přenos různých nepříjemných kožních chorob a onemocnění (KVAPILÍK, 1985; PAVLOVÁ A KOL, 1998).

#### Hygiena prostředí masáže

Masážní místnost musí působit na člověka velmi pozitivně, aby se v ní cítil dobře. Měla by být dobře větratelná, provzdušněná, dobře osvětlená a vymalovaná světlými či

teplými barvami. Teplota masérny se pohybuje v rozmezí od 23°C do 26°C. Pokud teplota místnosti je nedostatečná, lze masírovaného přikrýt světlou přikrývkou. Stěny v místnosti by měly být do výšky 180 cm kryty vhodným, omyvatelným a lesklým nátěrem. Na podlaze by se neměly vyskytovat žádné spáry, měla by být hladká, aby se dala snadno omývat a nesmí být vyrobena z klouzavého materiálu (KVAPILÍK, 1985; PAVLOVÁ A KOL, 1998; SEDMÍK, 1995).

Masážní místnost musí být dostatečně prostorná, okolo masírovacího stolu dodržujeme minimální vzdálenost 1m široké volné pásmo. Mimo tento prostor je potřebné vyhradit si místo i pro umyvadlo s tekoucí studenou a teplou vodou, lékárna se základním vybavením. Nedaleko masážní místnosti je nutná přítomnost sprch, které jsou nejlépe doplněny horkovzdušnými sušiči celého těla, jež nám odbourávají používání ručníku. Dále by se zde měla vyskytovat místnost pro odpočinek sloužící třeba i jako odpočívárna pro saunu (KVAPILÍK, 1985; PAVLOVÁ A KOL, 1998; SEDMÍK, 1995).

Masírovanému je prováděna masáž převážně v leže na masážním stole, který musí být stabilní s rovným, dobře omyvatelným povrchem. Jedinou výjimkou je masáž šije, kterou lze provádět i na židli. Optimální výška stolu, v případě že masér stojí, je 70-75cm nad zemí (je to samozřejmě dáno výškou maséra). Ideální rozměry plochy stolu jsou 190 x 75 cm. Masážní stůl přikrýváme bílým prostěradlem, které měníme po každé masáži (SEDMÍK, 1995).

### **Hygiena maséra**

Práce maséra je velmi náročné povolání, proto je potřebné, aby masér byl patřičně zdatný k vykonávání této práce. Musí dbát na své zdraví, nesmí být žádným bacilonosičem a musí dbát na čistotu svých rukou bez kožních vyrážek či jiných problémů. Zároveň musí mít ostříhané nehty, které by jinak mohly masírovaného poškrábat. Při masáži nesmí nosit na ruku žádné prsteny ani hodinky. Před každou masáží i po ní si vždy umyje důkladně ruce teplou vodou a mýdlem (KVAPILÍK, 1985; PAVLOVÁ A KOL, 1998; SEDMÍK, 1995).

Nejtypičtějším oděvem maséra je lehký vzdušný vždy čistý oděv, nejlépe v bílých plátěných kalhotách a tričku či košile. Masér během masáže stojí, tudíž zatěžuje dolní končetiny a proto je velmi důležité zvolit vhodnou obuv. Nejvíce se přikláníme ke vzdušnosti a správnému držení klenby nohy z nášlapné strany (KVAPILÍK, 1985; PAVLOVÁ A KOL, 1998; SEDMÍK, 1995).

### **Hygiena masírování**

Důležité je, aby se masírovaný před každou masáží důkladně osprchoval teplou vodou a mýdlem. Dojde tím k odstranění nežádoucích nečistot a k prokrvení (předehtání je možné i v sauně), což nám zvýší účinek masáže. Po této proceduře osušíme celé tělo nejlépe horkovzdušným sušičem nebo ručníkem. Před masáží musí masér nejprve upozornit masírování na různé kontraindikace. Zároveň je důležité nemasírovat tělo bezprostředně po jídle a je nutné odstranit z těla moč i stolici, aby během masáže nedocházelo ke stahům svalstva. Masáž nesmí masírování nikdy bolet nesmí odcházet rozlámaný nebo snad dokonce s modřinami (KVAPILÍK, 1985; PAVLOVÁ A KOL, 1998).

### **3.6 Základní masážní hmaty a jejich vhodné použití**

Pokud chceme dosáhnout nejlepšího možného účinku masáže, musíme dbát na správné řazení hmatů. Zároveň tento účinek je také dán charakterem hmatu, to s jakou intenzitou budeme požadovaný hmat provádět, vhodně zvolená frekvence jednotlivých hmatů, místem použití nebo-li aplikace a následné provedení masáže jako celku masáže (JIRKA, 1990).

Dráždivý typ masáže především požaduje vysoký rytmus, jednotlivé hmaty jsou prováděny v různých směrech, popřípadě můžeme používat i různé pomocné prostředky, které jsou dráždivého charakteru (JIRKA, 1990).

Co se týká regenerace, jde nám především o uklidňující (sedativní) typ masáže, pro který je typičtější pomalejší a především klidnější tempo, převážná část hmatů je prováděna s menším tlakem a menší intenzitou, směr pohybu u jednotlivých hmatů je převážně dostředivý, to znamená, že je prováděn směrem od periferie k srdci. Pokud u tohoto typu masáže používáme nějakých pomocných masážních prostředků, jedná se hlavně o neutrální, nebo-li indiferentní látky (JIRKA, 1990).

Při základní sportovní masáži rozdělujeme masérské hmaty do šesti základních skupin:

1. tření
2. hnětení
3. roztírání
4. tepání

5. chvění
6. pohyby v kloubech

Pořadí těchto jednotlivých hmatů není neměnné, ale při regenerační masáži je však nutné dodržet pořadí prvních skupin, tj. tření, roztírání a hnětení (JIRKA, 1990).

Jedním z hlavních předpokladů úspěšné masáže je zajištění, aby masírovaný byl dostatečně prohřátý. Z tohoto důvodu se vždy v první části celkové masáže soustředí na hmaty, které mají lehký rozehřívací charakter. Potřebné rozehřátí u sportovce můžeme docílit i jinými metodami, jako jsou například podle Doc. MUDr. Zdeňky Jirky (1990, s. 234):

- *kratší pobyt v potírně sauně, která je vyhřátá jen na teplotu 50 °C*
- *pobyt v regeneračním bazénku s neutrální teplotou nebo teplou sprchou*
- *lze také použít parafínového obkladu, ale pouze při místní masáži*

### **3.6.1 Tření**

Tření je nejpoužívanější skupinou masérských hmatů, kde ruka maséra je neustále v kontaktu s povrchem kůže masírovaného. Tento hmat provádíme jednou nebo oběma rukama, kde třeme masírovaného dlaní, hřbetem ruky či pouze bříšky prstů. Tření z počátku začínáme mírným tlakem, který později zvyšujeme, čímž dosahujeme prokrvení kůže, které poznáme jejím zčervenáním spolu s mírně zvýšenou teplotou v místě provedeného tření. Dále tím urychlujeme krevní a mízní oběh, s kterým souvisí i výměna látek ve tkáních, přísun živin a odplavení „metabolických odpadků“, jenž způsobují převážně pocity únavy nebo bolesti (JIRKA, 1990; SEDMÍK, 1995).

Rozlišujeme tření úvodní, které provádíme na začátku masáže a tření závěrečné, jež se provádí nakonec a je téměř shodné s úvodním třením. Závěrečné tření ale provádíme v opačném pořadí než tření úvodní (FLANDERA, 2008).



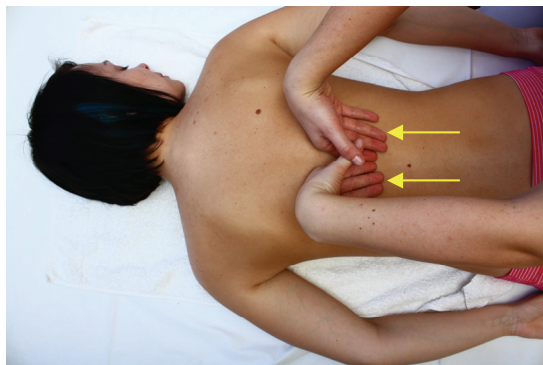
Do skupiny tření zařazujeme podle MUDr. Kvapilíka a kolektivu (1991, s.21-23) tyto jednotlivé hmaty:

- *tření plochou dlaně nebo dlaní-* provádíme celou plochou dlaně, obr.1



Obr.1

- *tření obtahováním-* celou plochou hřbetu ruky od sebe (vpřed) a zpět dlaní, tento hmat provádíme současně oběma rukama, obr.2



Obr.2

- *tření bříšky prstů-* celou dlaní od sebe (vpřed) a zpět klikatě mírně ohnutými zabořenými bříšky prstů, obr.3



Obr.3

- *tření vytíráním přes ruku*- střídatě masírujeme plochou dlaně jedné a pak druhé ruky (palec je v částečné opozici proti ostatním prstům směrem dostředivě), obr.4



Obr.4

- *tření kolébkou*- částmi dlaní, tzv. „ patkami ”, navzájem sepnutých ruko, obr.5



Obr.5

- *tření nůžkovým hmatem*- vidlicí mezi ohnutým druhým a třetím prstem, tj. mezi ukazovákem a prostředníkem, obr.6



Obr.6

### 3.6.2 Hnětení

Hnětení je nejúčinnější a nejvydatnější masážní hmat, protože jeho působení je nejen na povrchu kůže, ale i podkoží a na svaly dobře přístupných jako je např. dlouhý břiškatý sval na končetinách, velký prsní sval nebo široký zádový sval (SEDMÍK, 1995).

Tento hmat se provádí střídavým stlačením, postupným uvolněním a následným protahováním. Svalové napětí je závislé na použité rychlosti a tlaku a díky tomu se toto napětí buď zvyšuje nebo snižuje. Ruce jsou na sval položeny tak, že oba palce jsou na jedné straně a ostatní prsty na druhé straně (JIRKA, 1990).

Hnětení má opět vliv na krevní i mízní oběh, ale nejen v kůži a podkoží, avšak zasahuje hlouběji až na samotné svalstvo. Musíme proto dbát na správné provádění a to ve směru odtoku krve v žilách a toku lymfy v mízních cévách. Je nutné si zároveň dát pozor na to, aby masírovaný byl dostatečně uvolněný, jinak nemá tento způsob masáže žádný efekt a navíc může způsobovat bolest masírovanému (KVAPILÍK, 1991; SEDMÍK, 1995).

Do skupiny hnětení zařezujeme podle MUDr. Kvapilíka a kolektivu (1991, s.25-29) tyto varianty:

- *hnětení uchopováním a odtahováním*- provádíme na končetinách, kožně svalovou řasu pevně uchopíme do dlaní obou rukou ( palec je v opozici proti ostatním prstům ), stiskneme, odtáhneme kolmo od podélné osy svalu a pustíme, obr.7



Obr.7

- *hnětení vlnovité*- kožně svalovou řasu uchopíme dlaněmi ( palec je v opozici ) a provádíme oběma rukama protisměrný pohyb ( střídavě ) a postupujeme současně směrem proximálním, ruce jsou asi 5 cm od sebe , mezi nimi se tvoří z hnětené řasy vlnovka, obr.8



Obr.8

- *hnětení finské*- dlaněmi a prsty vyzvedneme kožně svalovou řasu ( tím svalstvo do jisté míry napneme ) a palci provádíme následující pohyby:
  - a) masírujeme spirálovými pohyby, obr.9



Obr.9

b) provádíme klikaté pohyby, tzv. slalom, obr.10



Obr.10

- *hnětení pomalým válením*- protisměrný pohyb rukou přiložených k masírované krajině dlaněmi a napnutými prsty, pohyby jsou vedeny kolmo na podélnou osu končetin, obr.11



Obr.11

- *hnětení rozmačkáváním pěstmi*- provádí se pouze na hýždích střídavě oběma rukama, obr.12



Obr.12

- *hnětení stlačováním hrudníku*- přiloženou dlaní se stlačuje hrudník na jednu či na dvě doby ( druhá ruka pomáhá zatěžovat první ruku), obr.13



Obr.13

### **3.6.3 Roztírání**

Roztírání je téměř shodné s třením, ale provádíme jej s větším tlakem a působíme při něm až na podkožní tkáň s vazivem i svalstvem. Tento hmat se nejvíce užívá pro masáž převážně plochých svalových skupin a měkkých tkání v okolí kloubů. Roztírání provádíme spirálovými či kruhovými pohyby (SEDMÍK, 1995; KVAPILÍK, 1991).

Tento způsob musíme rozlišit na roztírání svalů a roztírání kloubů jež se liší jednotlivými hmaty (SEDMÍK, 1995; KVAPILÍK, 1991).

**Roztírání svalů** jednotlivými způsoby podle MUDr. Kvapilíka a kolektivu (1991, s. 29-31):

- *roztírání částí dlaně („patkou“)*- eventuelně se zatížením druhou rukou, obr.14



Obr.14

- *roztírání čtyřmi prsty*- mírně ohnutými prsty provádíme krouživé pohyby, eventuelně se zatížením druhou rukou, obr. 15



Obr.15

- *roztírání osmi prsty*- ruce položíme na sebe a všemi osmi prsty provádíme krouživé pohyby, obr.16



Obr.16

- *roztírání palcem*- krouživé pohyby palcem jedné ruky, obr.17



Obr.17

- *roztírání špetkou*- prsty jsou složeny vedle sebe, obr.18



Obr.18

- *roztírání pěstí*- hřbetem pěstí, eventuálně se zatížením druhou rukou. Provádíme buď směrem tam a zpět (tzv. žehlení) na zádech podél páteře, nebo otáčivým pohybem pěstí při roztírání dlaně. Obr.19



Obr.19



Dále do této kapitoly ještě spadá **roztírání kloubů**, které pan MUDr. Kvapilík a kolektiv (1991, s. 31) popisuje takto:

- *roztírání částí dlaně („patkou“), obr.20*



Obr.20

- *roztírání špetkou, obr.21*



Obr.21

- *roztírání palcem- táhlými pohyby sem a tam či spirálovitě:*
  - a) *palcem jedné ruky*

b) palci obou rukou- dlouhými protisměrnými pohyby- tzv. obkružováním, obr.22



Obr.22

c) osmičkovým hmatem palci obou rukou, obr.23



Obr.23

### ***3.6.4 Tepání***

Tepání provádíme rychlými střídavými údery obou rukou. Důležitou zásadou u tepání je, abychom tepali pouze ty svaly, které jsou dobře uvolněny, jinak bychom způsobovali masírovanému bolest (JIRKA, 1990; KVAPILÍK, 1991).

Dělí se na povrchové a hluboké. Jeho účinnost závisí na frekvenci, síle těchto jednotlivých úderů a místě aplikace. Tepání, které má slabější intenzitu zvyšuje svalové napětí a zužuje cévy. Tepání silnější intenzity má opačný vliv na svaly, to znamená, že cévy rozšiřuje a utlumuje nervový systém (KVAPILÍK, 1991).

Druhy tepání dle MUDr. Kvapilíka a kolektivu (1991, strana 35-41):

a) „tepání povrchní:

- *tepání tleskáním*- celou plochou dlaní a prstů, dlaně a prsty jsou napjaté do jedné roviny. Obr.24



Obr.24

- *tepání pleskáním*- dlaň do misky, masáž stlačeným vzduchem. Obr.25



Obr.25

- *tepání smetáním*- smetání konečky prstů, bříšky prstů, provádíme vždy ve směru k sobě. Obr.26



Obr.26

- *tepání konečky prstů*- tepeme střídavě oběma rukama a současně všemi prsty jedné ruky, prsty jsou ohnuty podobně jako při hře na klavír. Někdy je možno tepat postupně jednotlivými prsty. Obr.27



Obr.27

b) tepání hluboké:

- *tepání vějířovité*- střídavé a rytmické tepání hranou pátých prstů, na které postupně dopadají prsty ostatní. Pohyb vychází převážně ze zápěstí. Obr.28



Obr.28

- *tepání sekáním*- malíkovou hranou dlaní, napnuté prsty jsou přiloženy těsně vedle sebe. Pohyb vychází převážně z loketního kloubu. Obr.29



Obr.29

- *tepání pěstmi*- ruce sevřeny v pěsti, provádí se pouze na hýždích. Pohyb horními končetinami může vycházet až z ramenních kloubů.

Obr.30



Obr.30

### 3.6.5 Chvění (vibrace)

Při tomto druhu hmatu musíme důrazně dbát na to, aby masírovaný měl naprosto uvolněné svalstvo. Masér může tohoto uvolnění docílit i sám tím, že masírovanému dává končetinu do jiných poloh, díky kterým nastane maximální uvolnění

Tento hmat provádíme Rychlým třesavým pohybem ruky, kterou máme trvale přiloženou na povrchu kůže.

Chvění má reflexní nebo dráždivý účinek. Ve svalech způsobuje lepší prokrvení. U rychlého a vydatného chvění způsobujeme podráždění svalů, zvyšujeme jejich napětí a celková podráždění organismu. Naopak pomalejší a mírnější pohyby na naše svaly působí uvolněně a na organismus má vliv velmi uklidňující (JIRKA, 1990; KVAPILÍK, 1991).

Jednotlivé druhy chvění podle MUDr. Kvapilíka a kolektivu (1991, s. 41-42):

- *chvění dlaní*- dlaň je přiložena na jednom místě nebo masírujeme s posunem po vlnovce a eventuálně s poněkud roztaženými prsty od sebe.

Chvějeme rychlými a krátkými pohyby do stran. Chvění může též vznikat rychlým zatížením dlaně s následným rychlým uvolněním, tzv. pérováním.

Obr.31



Obr.31

- *chvění vidlicí*- vidlici tvoří palec proti ostatním prstům, obr.32



Obr.32

- *chvění rychlým válením*- provádí se podobně jako pomalé válení (viz hnětení), ale rychlými pohyby
- *chvění vytřásáním*- vytřásání celých končetin najednou. Masér musí uchopit končetinu oběma rukama pevně, aby vytřásaná končetina nevyklouzla, zvláště pokud masírujeme pomocí velmi kluzkých masážních

prostředků. Obr.33



Obr.33

### ***3.6.6 Pohyby v kloubech***

Tyto pohyby mohou být pasivní, aktivní či smíšené. U sportovní masáže se převážně používají pouze pasivní pohyby. Tyto pohyby lze provádět v jednom kloubu nebo ve více kloubech současně (KVAPILÍK, 1990; RIEGEROVÁ A KOL.,2007).

Účinkem těchto pohybů je prokrvení, díky nim dráždíme hluboká nervová zakončení a působíme na kloubní aparát. Značný význam mají i u doléčování sportovců, kteří mají různá kloubní poranění (KVAPILÍK, 1990; RIEGEROVÁ A KOL.,2007).

Jednotlivé pohyby podle Prof. RNDr. Jarmily Riegerové, CSc. (2007, s.23-25):

- **pohyby v jednom kloubu:**

1. *pohyby ohýbáním a natahováním*- provádíme v daném kloubu flexi a extenzi, obr.34



Obr.34



2. *pohyby kroužením*- rotace na zevní i vnitřní stranu, obr.35



Obr.35

○ **pohyby ve více kloubech:**

1. *pohyb ohýbáním a natahováním*- současně na dolní končetině v kloubu kolenním a kyčelním, či na horní končetině současně v loketním a ramenním kloubu. Tyto pohyby je možné aplikovat i v jiných polohách končetin, např. v unožení či upažení. Obr.36



Obr.36

2. *pohyby kroužením*- v kloubu kyčelním či ramenním a současně ohýbání a natahování v dalších kloubech, obr.37



Obr.37

## 4. Syntetická část

V celé této části byly použity citace z publikací FLANDERA (2008), HOŠKOVÁ (2000), KVAPILÍK a kol. (1992) a RIEGEROVÁ (2007).

### 4.1 Masáž zad

**Tření-** masáž začínáme úvodním třením, které provádíme po celé ploše zad. Masírujeme oběma rukama současně.

- a) *plochami dlaní-* třeme oběma rukama od bederní krajiny směrem k šíji a ramenům. Směrem k šíji jedeme rukama středem zad a zpět se vracíme po stranách. Následně opakujeme tentýž hmat, ale obráceně, směrem k šíji jedeme po stranách a zpět se vracíme kolem páteře. (obr.38)



Obr.38

- b) *bříšky prstů-* toto tření provádíme celými dlaněmi směrem k šíji a zpět se vracíme zabořenými bříšky mírně ohnutých a roztažených prstů. (viz obr.3)
- c) *obtahováním-* provádíme jej třením hřbetem rukou směrem k šíji a plochami dlaní se vracíme zpět. (viz obr.2)

- všechny tyto hmaty lze provádět i od hlavy masírovaného (stojíme u kratší strany stolu u hlavy ležícího), jinak další následující hmaty kromě chvění a závěrečného tření se provádějí na jedné polovině zad. Masírujeme vždy protější stranu zad, hlava ležícího směřuje směrem k masérovi, pokud není masážní stůl uzpůsoben jinak. Po

masáži jedné poloviny zad přechází masér na druhou stranu, kde opět masíruje protilehlou stranu.

**Hnětení-** u masáže zad provádíme pouze *hnětení vlnovité* na okraji širokého zádového svalu, kde prsty jedné ruky jdou v protisměru palce druhé ruky. Jiné druhy hnětení neprovádíme, neboť se jedná o ploché svaly. (viz obr.8)

**Roztírání-** roztírací hmaty provádíme na plochých svalech směrem od horní hrany pánevní kosti směrem nahoru podél páteře.

- a) *patkou dlaně-* provádíme krouživé, spirálovité pohyby po celé ploše zad směrem nahoru vždy od páteře (obr.39)



Obr.39

- b) *čtyřmi prsty-* provádíme krouživé, spirálovité pohyby bez přítomnosti palce. Opět provádíme po celé ploše zad. Mezi prsty je mezera velká asi 1-2cm . Tento hmat lze provádět s pomocným zatížením druhé ruky. (viz obr.15)
- c) *osmi prsty-* spojíme ruce přes sebe a provádíme stejné pohyby jako u roztírání čtyřmi prsty. Roztíráme všemi osmi prsty. (viz obr.16)
- d) *palcem-* provádíme palcem po celé délce zad od křížové oblasti až po oblast šíje. (viz obr.17)
- e) *pěstí („žehlička”)-* masírujeme hřbetními plochami článků 2.-5. prstu ruky směrem nahoru a dlaní zpět. Palec nám směřuje do směru masáže. Opět masírujeme podél páteře až po oblast šíje. (viz obr.19)
- f) *vytírání podlopatkového svalstva-* vytírání provádíme palcem jedné ruky, horní končetina masírovaného je ostře ohnuta v lokti a položena hřbetem



Obr.40

- g) vytírání mezižebních prostor-** mezižební prostory vytíráme čtyřmi prsty, začínáme dole u stolu a střídavě oběma rukama provádíme pohyb tahem směrem k sobě v mezižebních rýhách. Tento hmat je výjimečně prováděn v jednom směru, nikoliv krouživě. (obr.41)



Obr.41

### **Tepání-**

- a) tleskání-** provádíme po celé ploše zad, provádíme střídavé pohyby plochami dlaní (viz obr.24)
- b) pleskání-** provádíme opět po celé ploše zad, z dlaní utvoříme jakousi miskou a střídavými pohyby pleskáme do zad (viz obr.25)

- c) *smetání*- provádíme jej na vnějším okraji širokého svalu zádového. Uchopíme sval do jedné ruky a střídavě ho pouštíme do druhé. (obr.42)



Obr.42

- d) *vějířovitě*- uskutečňujeme jej pouze v oblasti vzpřimovače trupu podél páteře (obr.43)



Obr.43

**Chvění a závěrečné tření**- u masáže zad se závěrečné tření spojuje spolu s vychvěním. Závěrečné tření je stejné jako úvodní, třeme plochami dlaní směrem od sebe až k šíji a cestou zpět provádíme vychvění. (viz obr.38)

## 4.2 Masáž šíjových svalů

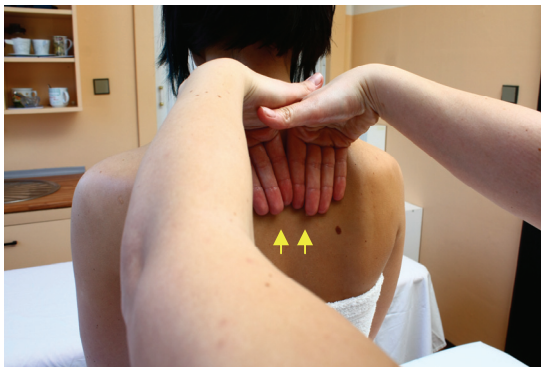
Masáž této oblast provádíme tak, že masírovaný sedí uvolněně, ruce a předloktí má volně opřené o stehna. Masér stojí zezadu masírovaného.

### **Tření-**

- a) úvodní tření-** masírujeme plochami obou dlaní, které jsou mírně ohnuty a palce se nacházejí v opozici. Třeme dlaněmi od hlavy směrem na ramena (obr.44). Lze provádět i tření dlaněmi od ramen směrem dolů mezi lopatky, hřbety rukou opět vyjíždíme nahoru k hlavě (obr.45) a dlaněmi zpět na ramena.



Obr.44



Obr.45

- b) vytírání vidlicí-** lze ho provádět buď oběma rukama současně, vytíráním směrem od oblasti krku na ramena (obr.46) a nebo vytíráním přes ruku (viz obr.4)



Obr.46

**Hnětení-** na šíji se uplatňuje pouze *vlnovité hnětení* na horním okraji trapézového svalu, prsty levé ruky jdou v protisměru palce pravé ruky a naopak (obr.47)



Obr.47

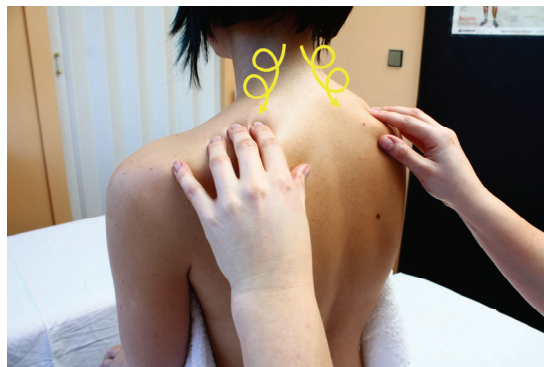
**Roztírání-** lze ho provádět každou stranu zvlášť a nebo obě strany současně

- a) „*patkou*”- masírujeme krouživými pohyby od šíje k ramenům. Na krku masírujeme malíkovou hranou a postupně směrem dolů k ramenům přecházíme v patku (obr.48)



Obr.48

- b) *čtyřmi prsty („špetkou”)*- v horních partiích šíje masírujeme špetkou, tzn. Prsty dáme blízko sebe a utvoříme z nich špetku. Spirálovitým kroužením se postupně dostáváme do dolních partií, kde se prsty už od sebe oddálí. (obr.49)



Obr.49

c) *palci*- spirálovitě kroužíme podél krční páteře (obr.50)



Obr.50

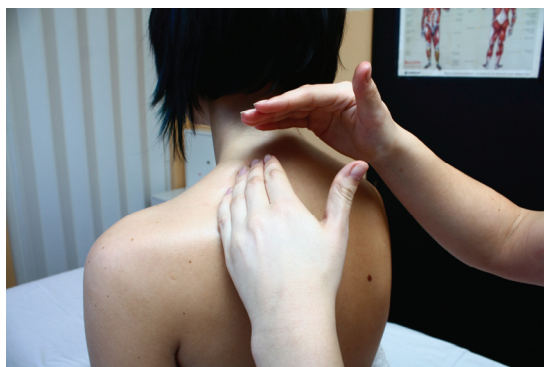
d) *vidlicí*- jednou rukou si zapřeme masírovaného vpředu na hrudi a druhou rukou třeme hřbety prstů podél páteře. (obr.51)



Obr.51

**Tepání**- oba dva způsoby provádíme oběma rukama současně

a) *smetáním*- provádíme jej střídavými pohyby podél krční páteře (obr.52)



Obr.52



- b) *vějířovité tepání*- střídavými pohyby tepeme lehce horní okraj trapézového svalu (viz obr.28)

**Závěrečné tření**- je shodné s třením úvodním, viz. obr.44 a 45

### 4.3 Masáž břicha

Před touto masáží musíme nejprve masírovaného položit do optimální polohy. Musí mít po celou dobu masáže pokrčené dolní končetiny, aby se dostatečně uvolnilo břišní svalstvo. Masáž probíhá vždy ve směru hodinových ručiček kolem pupku.

#### Tření-

- a) *úvodní tření*- třeme plochou dlaně po celé ploše břicha, obkružujeme pupek (viz obr.1)
- b) *hřbetem ruky („miska“)*- provádí se pouze na břichu krouživými pohyby, hřbet ruky je ohnu do tvaru misky a druhou ruku sevřeme v pěst a s mírným zatížením dopomáhá té první ruce (obr.53)



Obr.53

- c) *obtahováním*- provádí se ve dvou směrech do tvaru písmene T. Nejprve masírujeme hřbety rukou směrem od stydké spony k hrudníku (obr.54) a zpět se vracíme dlaněmi (obr.55). Následně jedeme hřbety rukou směrem od pupku



Obr.54



Obr.55



Obr.56



Obr.57

**Hnětení-** používá se pouze *vlnovité hnětení*- od spodního konce kosti hrudní až ke sponě stydké (obr.58)



Obr.58

**Roztírání-** uplatňuje se pouze roztírání *čtyřmi prsty*- spirálovitě obkružujeme pupek (obr.59)



Obr.59

**Tepání-**

a) *smetáním*- smeteme celé břicho střídavými pohyby obou rukou (obr.60)



Obr.60

**b) konečky prstů („bubnování”)-** pohyb vypadá podobně jako když píše na stroji, provádíme opět po celém břiše (viz obr.27)

**Chvění-** provádíme při výdechu

**a) vidlicí-** dlaní ruky pohybujeme směrem do stran (obr.61)



Obr.60

**b) plochou dlaně („dribling”)-** jemným a rychlým pohybem stlačujeme hrudník směrem do pokožky při výdechu. (viz obr.31)

**Závěrečné tření-** je totožné s třením úvodním, ale v opačném provedení. Začínáme třením obtahováním (viz obr.54, 55, 56, 57), dále tření hřbetem ruky (viz obr.53) a nakonec závěrečné tření plochou dlaně (viz obr.1)

#### 4.4 Masáž hrudníku

U masáže hrudníku musíme vynechávat u mužů oblast prsních bradavek a u žen celá prsa. Stejně jako u masáže zad se kromě úvodního tření provádí jednotlivé hmaty nejprve na jedné polovině a pak na druhé polovině hrudníku. Masáž probíhá opět přes tělo masírovaného.

**Úvodní tření-** tření provádíme *plochami dlaní*- je to podobné jako u tření zad, masér stojí u hlavy masírovaného, masírujeme současně oběma rukama přes sternum a následně jedeme směrem dolů po stranách hrudníku zpět. (obr.61, 62)



Obr.61



Obr.62

### **Hnětení-**

- a) *vlnovité*- provádíme jej pouze v oblasti vnějšího okraje velkého prsního svalu, prsty jedné ruky jdou v protisměru palce druhé ruky a naopak (obr.63).



Obr.63

- b) *stlačováním hrudníku*- aplikujeme až při masáži druhé poloviny hrudníku, stlačujeme vždy při výdechu masírovaného buď jednotlivými stisky nebo dvojitým stlačením probíhajícím krátce za sebou tzv. „pérováním“. Důležité je, aby masírovaný měl pootevřená ústa a nezadržoval při stlačení dech. Stisky jsou velmi opatrné a ne příliš velkou silou (viz obr.13).

**Roztírání-** provádíme po celé ploše velkého prsního svalu

a) *patkou dlaně*- spirálovitě kroužíme po svalu (obr.64)



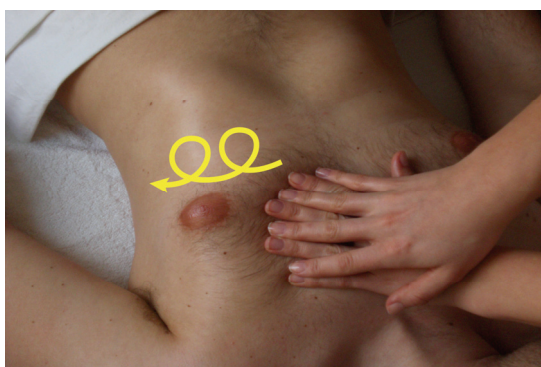
Obr.64

b) *čtyřmi prsty*- spirálovitě kroužíme po svalu (obr.65)



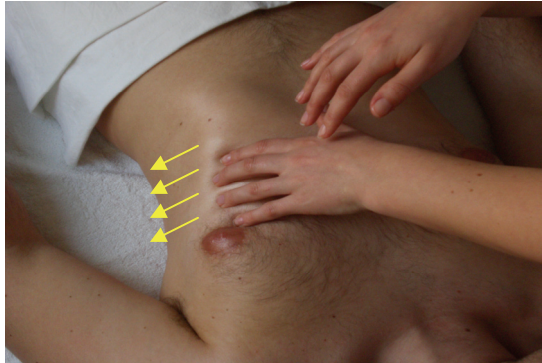
Obr.65

c) *osmi prsty*- spirálovité kruhy po svalu (obr.66)



Obr.66

- d) vytírání mezižeberních svalů-** vytíráme čtyřmi prsty, které nasadíme do mezižeberních prostorů vpředu náhrudnímu a táhneme dolů až k podložce (obr.67)



Obr.67

### **Tepání-**

- a) smetáním-** střídavými pohyby pouze na vnějším okraji velkého prsního svalu (obr.68)



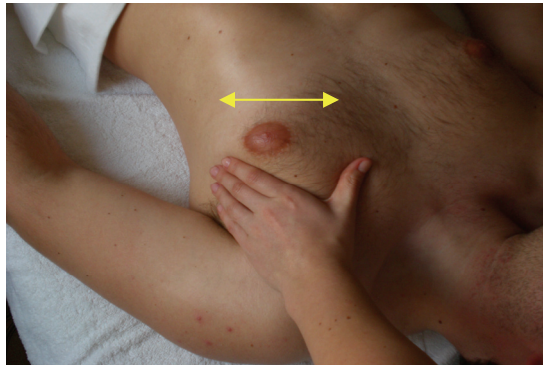
Obr.68

- b) vějířovité-** střídavými pohyby kolmo na snopce velkého prsního svalu (obr.69)



Obr.69

**Chvění-** používá se *chvění vidlicí*- palec ruky je v opozici k ostatním prstům, tento hmat ukončuje masáž první poloviny hrudníku (obr.70)



Obr.70

**Závěrečné tření-** opět je toto tření shodné s úvodním viz obr.61 a 62

#### **4.5 Masáž dolní končetiny- zezadu**

Při této masáži leží masírovaný na břiše a masírujeme též i krajinu hýžděových svalů.

**A. Masáž celé zadní strany dolní končetiny-** prováděná od oblasti Achillovy šlachy směrem až po oblast hýždí

##### **Tření-**

a) *plochou dlaně-* dlaně jsou přiloženy na dolní část lýtky, kde třeme směrem k hýždím. Vnější ruka maséra se pohybuje před vnitřní rukou, kde okraje malíků masírují proximálně. Vnější ruka zajíždí až na oblast hýždí, odkud pokračuje dále na vnější stranu kyčle, stehna a lýtky. Vnitřní ruka postupuje



- b) zpátky po vnitřní straně stehna a lýtku. Vynecháváme oblast podkolení jamky (obr.71)



Obr.71

- c) *obtahováním*- obtahujeme hřbety obou rukou současně směrem k hýždím (obr.72) a zpět se vracíme dlaní (obr.73)



Obr.72



Obr.73

d) *přerušované stisky*- palci obou rukou provádíme opakované stisky směrem do pokožky (obr.74)



Obr.74

**B. Masáž plosky chodidla**- masírujeme při pokrčené noze v koleni, ruka jež nemasíruje, drží dlaní masírovanému nohu zesponu za nárt

**Tření**- pouze tření *obtahováním*- masírujeme hřbetem ruky směrem od prstů k patě a dlaní se vracíme zpět (obr.75)



Obr.75

### **Roztírání-**

- a)** *části dlaně*- patkou provádíme krouživé pohyby od prstů k patě (obr.76)



Obr.76

- b)** *palci*- prsty maséra obou rukou podpírají nárt masírovaného a palci současně masíruje plosku chodidla (obr.77)



Obr.77

- c) *pěstí*- provádíme zavrtávání klouby prstů mezi proximálními a prostředními články 2.–5. prstu (obr.78)



Obr.78

### C. Masáž Achillovy šlachy

#### **Tření-**

- a) *vidlicí* („*nůžkovým hmatem*“)- utvoříme vidlici z ukazováčku a prostředníčku, masér stojí čelem k zevnímu okraji bérce masírovaného, rukou blíže k čelu ležícího provádíme tření vidlicí a rukou vzdálenější podpíráme nohu masírovaného (viz obr.6)
- b) *kolébkou*- masér si opře plosku masírovaného o svůj hrudník či rameno, proplete prsty a kolébavými pohyby masíruje patkami dlaní oblast Achillovy šlachy s větším dostředivým tlakem (viz obr.5)

**Hnětení-** bérec položíme opět na podložku stolu

- a) *vlnovité*- palcem jedné ruky jdeme do protipohybu ukazováku druhé ruky, masér stojí čelem k vnějšímu kotníku masírovaného (obr.79)



Obr.79

- b) *vlnovité hnětení palci („podpichování“)*- stlačujeme palci střídavě proti sobě, tlak je prováděn kolmo na šlachu (obr.80)



Obr.80

#### **D. Masáž lýtka**

- Tření- vytíráním přes ruku-** vytíráme celými dlaněmi vždy směrem k srdci (obr.81)



Obr.81

## Hnětení-

- a) *uchopováním a odtahováním*- podebereme tříhlavý lýtkový sval a pustíme ho (obr.82)



Obr.82

- b) *vlnovité hnětení*- palci jedné ruky pohybujeme do protipohybu prstů druhé ruky (obr.83)



Obr.83

- c) *finské spirálou a slalomem*- palci obou rukou nejprve vytváříme malé spirálky po svalu (viz obr.9) a následně provádíme na svalu vlny (viz obr.10)

## Tepání-

a) *smetáním*- střídavě oběma rukama smetáme lýtko (obr.84)



Obr.84

b) *vějířovité tepání*- tepeme zvolna uvolněnými prsty (obr.85)



Obr.85

**Chvění**- používá se *chvění vidlicí*-bérec se stehnem svírá pravý úhel, chvějeme přes ruku svařem do stran (obr.86)



Obr.86

## E. Masáž stehna

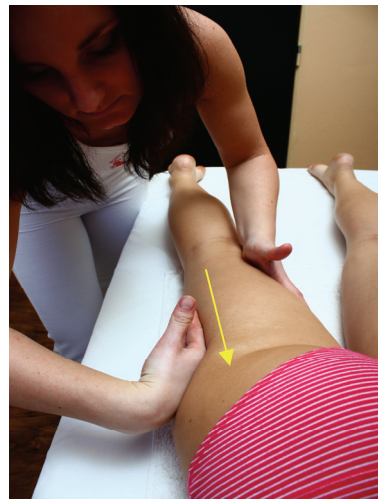
### Tření-

- a) *vytírání přes ruku*- plochou dlaně na celé ploše stehna (obr.87)



Obr.87

- b) *obtahováním*- na zevní straně stehna třeme hřbetem ruky od kolene směrem ke krajně velkému trochanteru a zpět se vracíme dlaní, tření provádíme vnější rukou a vnitřní rukou přidržíme dolní končetinu ležícího (obr.88)



Obr.88

### Hnětení- polohy podobné jako při hnětení lýtky

- a) *uchopování a odtahování*- podebereme sval a pustíme ho (viz obr.7)



- b) vlnovité-** prsty jedné ruky jdou do protipohybu palce ruky druhé (obr.89)



Obr.89

- c) finské spirálou a slalomem-** spirálovité pohyby palci obou rukou maséra a vlnovité pohyby palci obou rukou (obr.90)



Obr.90

**Roztírání-** roztíráme pouze *patkou (části dlaně)* na vnější straně stehna až na kyčelní kloub (obr.91)



Obr.91

**Tepání-** tepeme *sekáním* střídavě zpevněnými prsty, které jsou u sebe na zadní straně stehna (viz obr.29)

**Chvění-** chvějeme *vidlicí-* ohneme bérec v koleni, tak aby byl kolmo k podložce, podhmatem držíme nohu v krajině kotníku rukou, kterou nemasírujeme, masírující rukou provádíme vlnovité pohyby dlaní směrem k hýždím (obr.92)



Obr.92

## F. Masáž v oblasti hýžd'ové

Dbáme na správný směr provádění masáže, či-li od krajiny velkého trochanteru vzhůru ke křížové kosti.

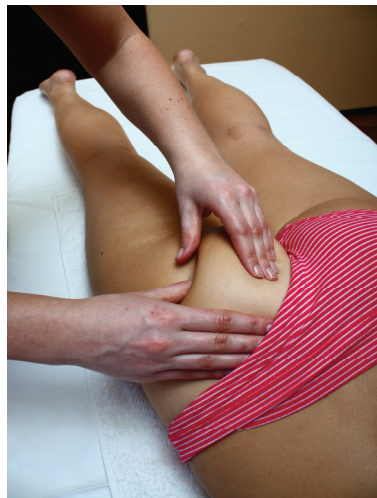
**Tření-** úvodní tření *plochou dlaně-* třeme elipsovítyými pohyby, můžeme s dopomocí druhé ruky (obr.93)



Obr.93

### Hnětení-

a) *vlnovité-* prsty jedné ruky jdou do protisměru palce druhé ruky, celou hýžd'ovou krajinu (obr.94)



Obr.94

b) *pěstmi-* střídavě protlačujeme pěstmi velký hýžd'ový sval (viz obr.12)

**Roztírání-** *osmi prsty*- ruce jsou složeny přes sebe a roztíráme jimi celou oblast hýždí (obr.95)



Obr.95

**Tepání-** tepeme *pěstmi* obou rukou střídavě dolní partii hýždí (viz obr.30)

**Chvění-** *vidlicí*- opět musíme ohnout koleno v bérce, tak aby byl kolmý k podložce, aby došlo k úplnému uvolnění svalstva (obr.96)



Obr.96

Po všech těchto hmatech probíhá **tření závěrečné plochami dlaní** celé dolní končetiny, které je shodné s úvodním (viz obr.71).

## 4.6 Masáž dolní končetiny- zepředu

### A. Masáž celé končetiny zepředu

#### Tření-

- a) *úvodní tření plochou dlaně*- třeme oběma rukama po celé ploše dolní končetiny (obr.97)



Obr.97

- b) *obtahování*- tření začínáme hřbetem ruky nad kolenem až po oblast tříselnou (obr.98), dlaněmi se vracíme zpět a sjíždíme až dolů na nárt (obr.99)



Obr.98



Obr.99

## B. Masáž prstů nohy

**Roztírání-** roztíráme *palci* na hřbetní straně prstů, masér uchopí svými prsty bříška prstů masírovaného a tím vytváří protitlak (obr.100)



Obr.100

## C. Masáž nártu

**Roztírání-** masér jednou rukou masíruje a druhou podpírá nohu masírovaného

- a) *části dlaně* („*patkou*“)- po celé ploše nártu provádíme spirálovité pohyby (obr.101)



Obr.101

- b) *špetkou*- opět spirálovité pohyby čtyřmi prsty (obr.102)



Obr.102

- c) *palci*- spirálovité pohyby palci mezi ligamenty natahovače jednotlivých prstů a palce(viz obr.22)

#### D. Masáž kotníků

**Roztírání**- při prvních následných formách roztírání se masírovaný pootočí na bok a masér masíruje přístupnější stranu kotníku

- a) *částí dlaně („patkou“)*- provádíme spirálky kolem kotníku (obr.103)



Obr.103

b) *špetkou*- spirálky čtyřmi prsty (obr.104)



Obr.104

c) *palci*- obkružujeme oba kotníky současně, masér přidrží prsty patu masírovaného, masírovaný už opět leží na zádech (obr.105)



Obr.105



**E. Masáž přední strany bérce-** masáž probíhá pouze na zevní straně bérce

**Tření-** pouze *obtahováním*- masírujeme hřbetem „vnější“ ruky směrem ke kolenu a zpět se vracíme dlaní, „vnitřní“ ruka přidržuje nohu masírovaného (obr.106)



Obr.106

**Roztírání-**

**a) částí dlaně („patkou“)-** provádíme spirálky pouze na zevní straně bérce (obr.107)



Obr.107

- b)** *palcem*- opět spirálovými pohyby jedeme po vnější straně bérce směrem ke kolenu (obr.108)



Obr.108

- F. Masáž kolenního kloubu-** nejprve musíme dostatečně zafixovat pokrčenou nohu, masér „přisedne” oblast prstů nohy masírovaného a nemasírující rukou si koleno ležícího přidržuje

#### **Roztírání-**

- a)** *částí dlaně („patkou”)*- spirálovými pohyby masírujeme oblast kolene (obr.109)



Obr.109

b) *špetkou*- opět spirálky kolem kolene (obr.110)



Obr.110

c) *palci*- nejprve provádíme osmičkový hmat (obkružujeme koleno do tvaru osmičky, viz obr.23) a palci proti sobě obkružujeme koleno protipohybem (obr.111), nohu masírovaného natáhneme na podložku



Obr.111

- d)** *vidlicí-* přitlačíme kůži na koleni k sobě a s tímto pohybem současně děláme kývavé pohyby směrem k sobě a od sebe (obr.112)



Obr.112

### **G. Masáž stehenního svalu zepředu**

#### **Tření-**

- a)** *vytíráním přes ruku-* střídavě oběma rukama třeme na čtyřhlavém stehenním svalu (obr.113)



Obr.113

- b) *obtahováním*- provádíme pouze na vnější straně stehna „vnější“ rukou, druhá ruka přidržuje nohu masírovaného, třeme hřbetem ruky od kolene až do oblasti trochanteru (obr.114)



Obr.114

### **Hnětení –**

- a) *uchopování a odtahování*- nadzvedneme sval a zase ho pustíme (obr.115)



Obr.115

- b) *vlnovité-* prsty jedné ruky jdou do protipohybu palce ruky druhé, po celém stehně (obr.116)



Obr.116

- c) *finské spirálou a slalomem-* pohybujeme palci ve spirálkách po celém čtyřhlavém svalu stehenním (obr.117)



Obr.117

**Roztírání-** částí dlaně „vnější“ ruky roztíráme zevní krajinu strany stehna a zajíždíme až na kyčel (obr.118)



Obr.118

### **Tepání-**

- a) *vějířovité*- střídavými pohyby obou rukou masírujeme celou plochu stehna (obr.119)



Obr.119

- b) *kombinovaný hmat („zadělávání těsta“)*- provádíme jej pouze na stehně, pokrčíme nohu masírovaného, bližší rukou nadhmatem pouze čtyřmi prsty nadzvedáváme stehno a zároveň jím chvějeme, při zpáteční cestě narážíme



Obr.120

### **Chvění-**

- a)** *vidlicí-* noha je natažena a položena na podložce, chvějeme svalem do stran (viz obr.32)
- b)** *rychlé válení-* dolní končetina je ohnuta, „zasednutím” prstů nohy masírovaného zafixujeme ležícímu nohu, nadzvedneme spodek stehna a chvějeme jím ze strany na stranu (obr.121)



Obr.121



**H. Vytrásání celé dolní končetiny-** pevně uchopíme dolní končetinu za kotník a třese se s ní nahoru, dolu a do stran (viz obr.33)

**I. Pasivní pohyby dolní končetiny-**

**V hlezenním kloubu-**

- a) *ohýbáním a natahováním-* držíme nohu za patu, předloktím tlačíme na plošku nohy a provádíme dorsální a plantární flexi (viz obr.34)
- b) *kroužením-* krouživé pohyby

**V kloubu kolením i kyčelním-**

- a) *ohýbáním a natahováním-* současná flexe v koleni i kyčli s možností přimáčknutí až k hrudi (viz obr.35)
- b) *kroužením-* provádíme krouživé pohyby v kyčli a současně ohýbáme kloub kolenní

Následuje **závěrečné tření plochou dlaně** celé dolní končetiny, které je shodné s úvodním. (viz obr.97).

## **4.7 Masáž horní končetiny**

Masírovaný zaujímá polohu v leže, kromě masáže v oblasti ramene (deltového svalu). Při této masáži masírovaný sedí.

**A. Masáž celé horní končetiny**

**Tření-** masírujeme jednou rukou a druhá ruka přidržuje ruku masírovaného

- a) *úvodní tření-* nejprve uchopíme masírovaného za stejnostrannou ruku (pravá do pravé nebo naopak) a druhou rukou provádíme tření směrem od zápěstí dostředivě k předloktí, od loketní jamky masírujeme na zadní plochu paže až na zadní stranu ramene a přes dvojhlavý sval pažní se vrátíme zpět k předloktí (obr.122 a 123)
  - poté uchopíme masírovaného za druhostrannou ruku a směrem od zápěstí třeme ohybače předloktí, v oblasti loketní jamky

masírujeme po ohybačích loketního kloubu až do podpaží a přes dvojhlavý sval pažní se vracíme zpět směrem k zápěstí



Obr.122



Obr.123

## **B. Masáž prstů ruky**

### **Roztíráním-**

a) *palci*- oběma palci roztíráme hřbetní stranu článků prstů (obr.124)



Obr.124

- b) *nůžkovým hmatem*- roztírání provádíme ukazováčkem a prostředníčkem mezi kterými svíráme jednotlivé prsty masírovaného (obr.125)



Obr.125

- c) *všemi prsty*- propleteme prsty s masírovaným a jemným protlačením roztíráme boční strany všech prstů (obr.126)



Obr.126

### C. Masáž hřbetu ruky

#### Roztíráním-

- a) *částí dlaně („patkou“)*- spirálovitými pohyby masírujeme po hřbetu ruky (obr.127)



Obr.127

b) *špetkou*- spirálky čtyřmi prsty (obr.128)



Obr.128

c) *palci*- roztíráme metakarpální prostory (obr.129)



Obr.129

**D. Masáž dlaně-** masírovanou ruku položíme hřbetem na stůl

**Hnětení-vlnovité** *hnětení* jak malíkového (obr.130), tak palcového valu (obr.131)



Obr. 130



Obr.131

## **Roztírání-**

**a)** *části dlaně („patkou”)- roztírání celé plochy dlaně (obr.132)*



Obr.132

**b)** *palci- prsty podepíráme ruku masírovaného a palci masírujeme spirálovitě dlaň (obr.133)*



Obr.133

**c)** *pěstí- sevřenou pěstí provrtáváme dlaň masírovaného (obr.134)*



Obr.134

## E. Masáž zápěstí

**Roztírání**- provádíme na hřbetní straně zápěstí

a) *částí dlaně („patkou“)*- spirálovitě obkružujeme zápěstí (obr.135)



Obr.135

b) *špetkou*- spirálky čtyřmi prsty (obr.136)



Obr.136

c) *palci*- současně oběma palci (obr.137)



Obr.137

- d) *vidlicí („náramek“)*- masírovanému položíme ruku na malíkovou hranu, masírujeme vidlicí střídavě oběma rukama nahoru a dolů po celém zápěstí (obr.138)



Obr.138

- F. **Masáž předloktí**- nejprve musíme ruku masírovaného položit na jeho nejbližší kyčelní kloub

**Tření- vytíráním** přes ruku směrem od zápěstí k lokti (obr.139)



Obr.139

## Hnětení-

- a) *vlnovité*-prsty jedné ruky jdou do protipohybu palce druhé ruky (obr.140)



Obr.140

- b) *finské slalomem a spirálou* (obr.141)



Obr.141



- c) *pomalé válení*- ruku opřeme o loket masírovaného, předloktí je kolmo ke stolu, střídavými pohyby válíme sval v dlaních (obr.142)



Obr.142

### **Tepání-**

- a) *smetání*- ruka masírovaného je opět na kyčelním kloubu (viz obr.26)
- b) *vějířovitě*- provádíme jej velmi jemně (obr.143)



Obr.143

**Chvění**- *rychlým válením* kde loket je opřený o stůl, provádíme rychlejší pohyby (viz obr.142)

**G. Masáž lokte-** loket musí být v ohnuté poloze, masírováný se dlaní opře o rameno opačné strany

**Roztírání-**

- a) *částí dlaně („patkou“)*- roztíráme kolem lokte (viz obr.20)
- b) *špetkou* (viz obr.21)
- c) *palci („osmičkový hmat“)*- podobné jako u kolena (obr.144)



Obr.144

**H. Masáž paže- bicepsu-** pro správné uvolnění svalů opět opřeme ruku masírovaného o nejbližší kyčelní kloub

**Tření-** vytíráním přes ruku (obr.145)



Obr.145

## Hnětení-

a) *uchopováním a odtahováním*- sval nadzvednu a pustím (obr.146)



Obr.146

b) *vlnovité* (obr.147)



Obr.147

c) *finské slalomem a spirálou*- ruku bliže k ležícímu podvlečeme pod jeho (obr.148)



Obr.148

**Tepání-** *vějířovité* (obr.149)



Obr.149

**I. Masáž paže- tricepsu-** paži masírovaného položíme na vzdálenější kyčelní kloub nebo na protilehlé rameno

**Tření-** *vytíráním přes ruku směrem od lokte až k rameni (obr.150)*



Obr.150

**Hnětení- a)** *uchopování a odtažování- nadzvedneme sval a pustíme (obr.151)*



Obr.151

**b)** *vlnovité (obr.152)*



Obr.152

c) *finské spirálou a slalomem* (obr.153)



Obr.153

d) *pomalé válení*- ruku masírovaného opřeme o protilehlé rameno maséra a provádíme střídavé pohyby (viz obr.11)

**Tepání**- masér musí pokleknout nebo se posadit do podřepu, aby mohl lépe provádět tento hmat, lze jej provádět i přes tělo ležícího

a) *smetání* (obr.154)



Obr.154

**b) vějířovité tepání** (obr.155)



Obr.155

**Chvění- rychlým válením-** poloha paže jako u pomalého válení (viz obr.11)

**J. Masáž ramene-** masírovaný sedí na okraji stolu

**Tření- vytíráním přes ruku** („milenecký hmat“)- obejmeme tělo masírovaného a plochami dlaní třeme od úponové části svalu deltového až po jeho začátek (obr.156)



Obr.156

**Hnětení-**

**a) vlnovité-** ruku masírovaného si položíme na nejbližší rameno, dlaně přiložíme na rameno, palce směřují jeden dopředu a druhý



Obr.157

**b) finské spirálou a slalomem-** provedeme po úponové části svalu směrem vzhůru po rameni (obr.158)



Obr.158



## Roztírání-

- a) *částí dlaně („patkou“)*- protistrannou ruku masírovaného položíme přes ruku maséra a stejnostrannou rukou provedeme masáž (obr.159)



Obr.159

- b) *špetkou*- poloha paží stejná jako u roztírání částí dlaně, ale masírujeme čtyřmi prsty (obr.160)



Obr.160

**Tepání- vějířovitě-** tepající dlaně jsou obráceny k obličeji maséra, lokty jsou zvednuty (obr.161)



Obr.161

**Chvění- vidlicí-** opět podložíme ruku masírovaného rukou maséra, aby došlo k naprostému uvolnění svalů, chvějeme do stran (obr.162)



Obr.162

**K. Chvění celé horní končetiny-** provádíme jej *vytřásáním*- pevně uchopíme oběma rukama ruku masírovaného a v natažené poloze ji vytřásáme (obr.163)



Obr.163

## L. Pasivní pohyby v kloubech

### Pohyby v zápěstí

a) *ohýbáním a natahováním* (obr. 164)



Obr.164

b) *kroužením na obě strany* (viz obr.35)

**Pohyby v loketním a ramenním kloubu-** *kroužením* směrem dopředu i dozadu a současné *ohýbání a natahování* v lokti (viz obr.37)

**M. Závěrečné tření celé horní končetiny-** shodné s třením úvodním, lze ho provádět v sedě (obr.165) nebo opět v leže (viz obr.123 a 124)



Obr.165

## **5 Závěr**

Jedním z cílů diplomové práce bylo vytvoření teoretického přehledu jednotlivých masážních hmatů, který byly současně doprovázeny vlastní fotodokumentací, kde jsem se zároveň zaměřila na správnost provádění hmatů a jejich účinků na lidský organizmus. Dále se zde zabývalo rozborem jednotlivých druhů masáže se zaměřením na sportovní masáž a její následné dělení a aplikaci pro danou sportovní situaci. S tímto tématem souvisí i používání různých masážních prostředků, jež jsou běžně dostupné na trhu. Tyto cíle jsou plněny v jednotlivých podkapitolách analytické části práce.

Dalším cílem bylo zhotovení metodických listů, opět za pomoci fotodokumentace, na jednotlivé postupy sportovní masáže, kterými se zabývalo v podkapitolách syntetické části práce.

Pro tuto diplomovou práci bylo fotodokumentací zhotoveno celkem 165 obrázků různých hmatů, které byly následně i podrobně popsány.

Ve všech uvedených kapitolách byl brán velký ohled na práci s literaturou a jiný dostupný zdroji informací.

Tato práce by mohla na základě vytvoření metodických listů nadále sloužit jako zajímavý informační podklad pro budoucí uchazeče o licenci sportovní a rekondiční masáže, či pouze studenty zajímajících se o toto téma.

## Referenční seznam literatury

1. FLANDERA, S.. Sportovní masáže, Olomouc: Poznání, 2008
2. FRÖMEL, K.. *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*, Olomouc: UP, 2002
3. HOŠKOVÁ, B.. *Masáž ve sportu*, Praha: Olympia, 2000
4. JANSA, P., DOVALIL, J., kol.. *Sportovní příprava*, Praha, 2007
5. JIRKA, J.. *Regenerace a sport*, Praha: Olympia, 1990
6. KVAPILÍK, J.. *Sportovní masáž pro každého*, Praha: Olympia, 1985, 1989, 1991
7. KVAPILÍK, J., kol.. *Teorie a praxe sportovní masáže*, Praha: UK, 1992
8. KVAPILÍK, J., NÁPRAVNÍK, Č., TINTĚRA, J.. *Zdravotní propedeutika pro posluchače tělesné výchovy a sportu*, Praha: UK, 1977
9. KVAPILÍK, J., VORAČKA, M.. *Regenerace sil sportovců svazarmu*, Praha: Oddělení vrcholového sportu ÚV Svazarmu, 1983
10. PAVLOVÁ, Z., kol.. *Učební texty masáže a regenerace*, České Budějovice: Jihočeská univerzita České Budějovice, 1998
11. PEETERSOVÁ, J.. *Reflexní terapie*, Bratislava: Slovart,s.r.o., 2008
12. RIEGEROVÁ, J., kol.. *Rekondiční a sportovní masáže*, Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007
13. SEDMÍK, J.. *Masáže*, Praha: NS Svoboda, 1995
14. ŠTUMBAUER, J.. *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*, České Budějovice: Pedagogická fakulta, 1989

## Internet

1. <http://cs.wikipedia.org/wiki/Mas%C3%A1%C5%BE>
2. <http://cs.wikipedia.org/wiki/Akupresura>
3. [http://cs.wikipedia.org/wiki/Aroma\\_mas%C3%A1%C5%BE](http://cs.wikipedia.org/wiki/Aroma_mas%C3%A1%C5%BE)
4. <http://cs.wikipedia.org/wiki/Mas%C3%A1%C5%BE>
5. <http://cs.wikipedia.org/wiki/%C5%A0iacu>
6. <http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/ps09/masaz/web/pages>
7. <http://masaze.zdrave.cz/masaze-miminek-i-vetsich-deti/>
8. <http://www.masaze-kurzy.cz/bankywang.php>

9. [http://www.masaze-kurzy.cz/havajska\\_masaz.php](http://www.masaze-kurzy.cz/havajska_masaz.php)
10. <http://www.masaze-kurzy.cz/horkekameny.php>
11. <http://www.masaze.info/hydromasaze/>
12. <http://www.masaze-kurzy.cz/masazmedem.php>
13. <http://www.masaze-kurzy.cz/thajskamasaz.php>