

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



Vytvoření metodických listů sportovní masáže
(diplomová práce)

Autor práce: Alexandra Tilpová

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

Oponent: PaedDr. Jaroslava Tenglová

České Budějovice, 2011

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA
PEDAGOGICAL FACULTY
DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES



**Creating methodological papers sports massage
(graduation theses)**

Author: Alexandra Tilpová

Supervisor: PhDr. Renata Malátová, Ph.D.

Opponent: PaedDr. Jaroslava Tenglová

České Budějovice, 2011

Bibliografická identifikace

Název diplomové práce: Vytvoření metodických listů sportovní masáže

Jméno a příjmení autora: Alexandra Tilpová

Studijní obor: Učitelství biologie, Učitelství tělesné výchovy

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

Rok obhajoby diplomové práce: 2011

Abstrakt:

Cílem diplomové práce je tvorba metodických listů které poslouží k výuce nebo praxi maséra. Nastíněna je historie a počátek vzniku slova masáž. Popsány jsou masérské hmaty, jejich technika a indikace. Vhodnost a nevhodnost masáže, účinky, vliv na lidský organismus. Je uveden seznam a použití prostředků a pomůcek při sportovní masáži. Na základě odborné literatury a pořízených fotografií jsou vypracovány metodické listy a pro lepší názornost jsou doplněny fotografiemi. Listy byly vyzkoušeny v praxi maséra ve fitness centru.

Klíčová slova:

regenerace, technika hmatů, účinky regenerace, základní masérské hmaty, regenerace jednotlivých svalových skupin

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: Creating methodological papers sports massage

Author's first name and surname: Alexandra Tilpová

Department: Department of Sports studies

Supervisor: PhDr. Renata Malátová, Ph.D.

The year of presentation: 2011

Abstract:

The aim of the thesis is to create methodological papers that will serve to teach or practice massage. There is outlined the history and the beginning of the word massage. There are described the masseur touches, their technique and indications. The suitability and unsuitability of massage, effects, effects on the human body. It lists and uses of funds and equipment for sports massage. Based on the literature and captured images are developed methodology sheets for your convenience and are accompanied by photographs. The leaves have been tested in practice, a masseur in the fitness center.

Keywords:

regeneration, technology movements, the effects of regeneration, basic massage touches, the regeneration of individual muscle groups

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 - v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

Podpis studenta

Datum: 29.4.2011

Poděkování

Děkuji vedoucímu mé diplomové práce, PhDr. Renatě Malátové, Ph.D, dále všem, kteří se na tvorbě podíleli jako modelovové postavy pro tvorbu fotografií a samotnému fotografovi. Poděkování patří i fitness centru, které poskytlo místnost pro vznik fotografií.

Obsah

Obsah	8
1. Úvod.....	16
2 Metodologie	11
2.1 Cíle, úkoly, předmět práce	11
2.2 Použité metody práce.....	11
2.3 Rozbor literatury	12
3 Analytická část práce	14
3.1 Historie masáží	14
3.2 Sportovní masáž.....	17
3.2.1 Druhy sportovních masáží	17
3.3 Účinky sportovní masáže.....	20
3.3.1 Mechanický účinek masáže	20
3.3.2 Biochemický účinek masáže.....	20
3.3.3 Reflexní účinek masáže	21
3.4 Kontraindikace.....	22
3.4.1 Kontraindikace celková, absolutní.....	22
3.4.2 Kontraindikace místní, lokální.....	23
3.5 Masérna a její prostředí.....	24
3.6 Osobní hygiena	26
3.7 Masážní prostředky.....	27
3.8 Masážní pomůcky	31
3.9 Základní masérské hmaty	33

3.9.1 Tření.....	33
3.9.2 Hnětení.....	34
3.9.3 Roztírání.....	35
3.9.4 Tepání	36
3.9.5 Chvění.....	38
3.9.6 Pasivní pohyby v kloubech	39
4. Syntetická část práce.....	40
4.1 Masáž zad	40
Obr.17	48
4.2 Masáž hrudníku.....	49
4.3 Masáž břicha	55
4.4 Masáž zadní strany dolní končetiny.....	60
4.5 Masáž přední strany dolní končetiny	76
4.6 Masáž šíje	92
4.7 Masáž horní končetiny.....	97
4.8 Rameno	115
5. Závěr	120
Referenční seznam literatury	121
Seznam příloh	123

1. Úvod

Masáže se jako takové u nás dostává stále větší obliby. Se vzrůstající honbou za tělesnou krásou a dokonalým tělem, vzniká stále více sportovních odvětví. Do podvědomí lidí pronikají nové pohybové aktivity. S pohybem a fyzickým výkonem neodmyslitelně souvisí i regenerace, kterou je třeba podpořit. A právě v tomto okamžiku se uplatňuje sportovní masáž.

Vzhledem k tomu, že masáže se zabývala a stále zabývá mnoho odborníků, rozhodla jsem se vytvořit ucelené metodické listy, a to na základě dostupných odborných prací z tohoto odvětví. Metodické listy lze použít při hodinách výuky regenerace či v samotné praxi maséra. Shrnují masérské hmaty, jejich posloupnost, přesný popis a jsou doplněny názornými fotografiemi. Inspirací pro tvorbu diplomové práce mi byl i fakt, že pracuji ve fitness zařízení, kde stále stoupá obliba masáží a jsou zde v podstatě na denním pořádku. Lidé si uvědomují, že vlivem špatných životních návyků u nich dochází ke značným problémům s pohybovým aparátem a že je třeba s tím něco dělat. Veškeré kompenzační cviky, cviky na zpevnění svalů ochablých a protažení svalů zkrácených je nutno doplnit o patřičnou regeneraci. V kombinaci s relaxačním centrem, kde je možnost saunování a vodních procedur, správně vedený trénink a následná masáž dokáží člověka na okamžik odtrhnout od každodenního shonu a alespoň chvíli se věnovat svému tělu. Psychická a fyzická stránka spolu prokazatelně souvisí, a proto by měl člověk myslet na své zdraví dříve, než bude akutní ho řešit.

2 Metodologie

2.1 Cíle, úkoly, předmět práce

Cílem práce je vytvořit teoretický přehled masážních hmatů a jejich účinků. Dalším záměrem je rozebrat druhy sportovní masáže a jejich použití a zdůvodnit použití masážních prostředků dostupných na trhu. Úkolem bylo též zpracování výukových didaktických karet sportovní masáže.

2.2 Použité metody práce

1. teoretické metody analytické

Při analýze dochází k rozboru daného jevu. Vědecké myšlenky jsou analyzovány na jednotlivé části, které je třeba roztřídit podle určitého zvoleného systému. Teoretické poznatky byly analyzovány do kapitol a na základě této teoretické analýzy došlo následně k vytvoření syntetické teoretické části (SYNEK, SEDLÁČKOVÁ, VÁVROVÁ 2002).

2. teoretické metody syntetické

Teoretické myšlenky a hypotézy z rozboru vědecké literatury byly seskupeny do nového celku. Ten je roztříděn podle určitého systému do skupin a na základě syntézy jsou vypracovány metodické listy (SYNEK, SEDLÁČKOVÁ, VÁVROVÁ 2002).

3. metoda statických obrázků

Statické obrázky jsou pořízeny fotoaparátem a jsou použity pro názornou ukázkou k popsanému jevu. Dotváří metodické listy a vložením specifických symbolů, nejčastěji v podobě šipek, přesně vystihují daný pohyb.

2.3 Rozbor literatury

Sportovní masáže se věnuje celá řada autorů. Popisují jednotlivé druhy sportovních masáží, pořadí hmatů a jejich provedení. V některých oblastech se autoři ve svých myšlenkách mírně rozcházejí, ale víceméně je technika sportovní masáže publikována shodně.

Hošková (2000) ve svém díle sama uvádí, že její učitel v oblasti regenerace byl MUDr. Josef Kvapilík, který je považován za jednu z nejvýznamnějších osobností sportovní masáže. Hošková se příliš nevěnuje pohledu na historii masáží, o to více však rozebírá oblast hygieny a celkové rekonvalescence maséra. V celém jednom oddíle popisuje, že práce maséra je fyzicky náročná a masér by měl tudíž brát zřetel sám na sebe a provádět soubor komplexních cviků, které autorka uvádí. Postupy masérských hmatů jsou modifikované dle Kvapilíka (1991) a shodují se v provedení. Nalezneme zde i návody, jak provádět masáž v rozdílných prostředích jako jsou klinické podmínky, zastřešené místnosti či otevřená sportoviště s vybavením a bez vybavení pro masáž.

Masážní prostředky jsou nastíněny pouze zlehka, hlavním zástupcem je Alpa, které je věnována samostatná stránka. Je zde uvedena a blíže rozebrána akupresura s názornými obrázky jednotlivých akupresurních bodů.

Veselý, Urbánek a kol. (1972) naopak značnou část věnují pohledu do historie masáží, jejich vzniku. Zabývají se prvními záznamy, způsobem provedení a používáním vhodných pomůcek a prostředků. Hned v úvodu publikace je připomínka autorů, kde je psáno, že „při vzájemné masáži masíruje muže muž, ženu žena.“ Vzhledem k době vydání publikace je tato poznámka pochopitelná, avšak v dnešní době poněkud usměvavá. Jednotlivé kapitoly mají různé autory, což je blíže specifikováno v obsahu knihy. Celou historii zde zpracoval MUDr. Josef Kvapilík – je tudíž s jeho publikací shodná. Základní masérské hmaty publikuje MUDr. Antonín Veselý, ale jejich pořadí i popis provedení souhlasí s popisem u Kvapilíka (1992). Stejně tak v technice provedení jednotlivých svalových partií jsem nenašla žádné zásadní odlišnosti. Poměrně podrobně jsou rozebrány masážní prostředky, kde je uvedeno i jejich procentuální složení. Závěr je věnován podmínkám, které musí masér splňovat pro svoji kvalifikaci.

Kvapilík a kolektiv (1992) je v podstatě výchozí publikací nejen pro tuto diplomovou práci, ale i pro řadu autorů, kteří z jeho vědomostí o sportovní masáži čerpají. Zmíněný historický pohled na masáže je obsáhlý a zasahuje až do roku vydání tohoto díla. Druhy masáží neobsahují narozdíl od Hoškové (2000) masáž po cestování, kterou jsem do své diplomové práce také zahrnula. Dnes je tato problematika aktuální, jelikož sportovci překonávají v době mezi utkáními velké vzdálenosti a stráví dost času v dopravních prostředcích. Technika a provedení základních masérských hmatů jsou výchozím materiálem pro sestavení diplomové práce a ostatní autoři pouze doplňují tuto kostru vytvořenou autorem, který je považován za průkopníka celé sportovní masáže.

3 Analytická část práce

3.1 Historie masáží

Problematiku historie masáží spatřují autoři VESELÝ a URBÁNEK (1972) shodně jako KVAPILÍK (1992):

Vznik masáží můžeme spatřovat na samém počátku lidské civilizace, kdy již pravěký člověk, zmožený lovem, si svá bolavá místa nejrůzněji mačkal a hnětl. Tento projev péče o namožené (či dokonce zraněné) místo na těle pravěkému člověku zmírňoval bolest a byl tedy stále častěji používán a samozřejmě i zdokonalován.

Nejstarší písemný doklad o masáži pochází z Egypta a je datován do období již před 5000 lety př.n.l. Zprávy z té doby hovoří o masáži jako o jedné z nejstarších léčebných procedur.

Vznik samotného slova masáž má hned několik vysvětlení, která lze spatřovat v řeckém slově massó, francouzském masser, arabském mas, latinském massa, hebrejském mašeš a v sanskrtu makch. Všechna slova nesou význam jako mačkání, hnětení, tvarování hmoty, mazání, tření.

Masáž se postupně rozvíjela po celém světě a v každé zemi měla určité typické prvky. Využití našla jak při léčbě nejrůznějších onemocnění, tak i jako součást celé hygieny, jako tomu bylo například v Indii. V Japonsku byla masáž zase úzce spojována s vodními procedurami, v Číně šlo o propojení masáže a dechové gymnastiky. Babyloňané využívali účinků masáže při válečných taženích.

Masáž ve sportovním odvětví tak, jak ji známe dnes, se poprvé objevuje v Řecku. Historické zprávy Pliniovy, Theofrastovy a Diskoridovy uvádějí, že před zápasy tzv. aleptové zápasníky natírají oleji smíchanými s pískem a pryskyřicí. Tyto oleje lze považovat za předchůdce dnešních masážních olejíčků, gelů a emulzí. V Řecku našla masáž tedy novou podobu, dnes bychom ji mohli srovnávat s masáží prováděnou před sportovním výkonem.

Další vývoj masáž prodělává v Římě, kam se dostává z Řecka. Je užívána opět ve spojení se zdravotnictvím, ale nově je dělena na masáž suchou a na masáž, při které

je použit tuk. Masér také provádí masáž různě dlouhou dobu a to ji odlišuje na masáž krátkodobou a dlouhodobou. Z této doby pochází tolik známé gladiátorské hry a i na těchto hrách našla masáž své opodstatnění. Lékař gladiátorské školy Claudius Galenus zavádí přípravnou masáž, kterou označuje jako *frictio* a masáž po závodech, nazývanou jako apoterapeutickou. Účinky masáže podle historických pramenů prokazuje fyzické zlepšení sportovců a Galenus je právem nazývám jako praotec sportovní masáže.

Během středověku nebyla masáž kvůli nevelkému zájmu o přírodní vědy příliš rozšířena, z významnějších prvků ve vývoji lze uvést Slovany a jejich používání dubových či březových větviček, což může stimulovat dnešní podobu tepání.

Návrat a další vývoj můžeme spatřovat v období renesance, kdy jako Hieronym Mercurialis ve svém díle *De arte gymnastica* (první vydání z roku 1569) popisuje dosavadní znalosti z oblasti masáží, popisuje tři druhy masérského hmatu roztírání a vše výstižně obohacuje kresbami.

V průběhu 18. a 19. století se s rozvojem tělesné výchovy především v německých a švýcarských zemích masáž konečně začíná uplatňovat a rozvíjet – zpočátku společně s tělovýchovou například v Lingově Ústředním ústavě pro gymnastiku, později se osamostatňuje. Bylo založeno mnoho masérských škol, například škola Zabłudowského nebo škola dr. Hartera v Helsinkách.

Dvacáté století je v masérství spojováno se jmény jako Kirchberger, Brustman, Raul Coste, Kampf, Müller, Dobrovolskij, Sarkizov-Serazini, Hoffa, ...

V bývalém Československu byla první publikací shrnující poznatky masáží vydána roku 1906. Naši specialisté vycházeli především z technik Zabłudowského, avšak na svůj rozkvět si musela masáž ještě nějaký čas počkat. První masérské kurzy se konaly na našem území až roku 1950, a to zásluhou především MUDr. Josefa Kvapilíka a MUDr. Jána Jánošdeáka je roku 1953 sportovní masáž součástí osnov FTVS. K úplnému sjednocení a vytvoření příručky Kvalifikace sportovního maséra dochází roku 1965, čímž byla publikována jakási jednotná norma, podle níž se maséři školí a dál vzdělávají.

Dnes je výuka masáže zařazena na Fakulty tělesné výchovy a sportu a do škol se zdravotnickým zaměřením jako povinná součást studia. Studenti jsou seznámeni se základy masérských hmatů a s jejich teoretickým i praktickým provedením (RIEGEROVÁ A KOL. 2007).

Současná situace nahrává velkému rozvoji masáží. Pronikají k nám nejrůznější druhy a stávají se stále populárnějšími, ať z důvodu pouhé relaxace či z důvodů zdravotních. Setkáváme se specializovanými masážemi používanými v oblasti terapeutické jako je např. Dornova metoda, Breussova masáž. Přichází k nám masáže typické pro kulturu Číny, Japonska, Indie. Využívá se nejrůznějších masážních pomůcek a olejů či emulzí.

Samotná sportovní masáž má využití ve všech sportovních zařízeních, každý klub má k dispozici svého maséra, který se stará o pohodlí a zdraví svých svěřenců, závodníků, atletů, hokejistů, fotbalistů, zápasníků. Všichni potřebují rychlou regeneraci, na závodníky je kladen stále větší tlak z hlediska jejich výkonů. Je třeba rychlé rekonvalescence po zranění. A díky tomu dochází k neustálému rozvoji a zdokonalování masáží, jejich hmatů a využití.

3.2 Sportovní masáž

„Masáž je speciální procedura, která je využívána především k upevnění tělesného a duševního zdraví, k posílení organismu, ke zvýšení výkonnosti nebo k osvěžení po fyzické i psychické námaze či ke zlepšení celkového vzhledu, popřípadě k léčení nebo doléčování některých chorobných a poúrazových stavů.“ KVAPILÍK (1992, s.15)

Z této charakteristiky je zřejmé, že masáž je prováděna téměř ve všech odvětví, můžeme rozeznat masáž rehabilitační, masáž rekreační, masáž sportovní či kosmetickou. Blíže se zaměříme na masáž sportovní, její rozdělení, účinky, využití.

V dnešní době je mnoho sportovců fyzicky velmi přeceňováno, nemají dostatečný čas na odpočinek, rekonvalescenci. Okolí od nich žádá stále perfektní výkony, nátlak je obrovský, zranění četná a ani v tomto případě nemá sportovec dostatečnou dobu na rekonvalescenci a odpočinek. Po zranění se musí co nejrychleji vrátit zpět do hry. Je tedy, dá se říci, nutností, aby byli součástí sportovního odvětví maséři, kteří pomohou tělu lépe regenerovat. Dokážou ale tělo i nabudit na daný sportovní výkon nebo naopak zklidnit po výkonu.

3.2.1 Druhy sportovních masáží

Podle potřeby, délky trvání, pořadí jednotlivých hmatů a vydatnosti dělíme sportovní masáže do těchto skupin HOŠKOVÁ (2000):

a) masáž přípravná

- zařazuje se do přípravného období sportovce. Jedná se o masáž celého těla, která je prováděna speciálními masérskými hmaty v určitém pořadí. Jednotlivé hmaty jsou silnějšího rázu a i celá masáž se vyznačuje určitou vydatností. Hmaty jsou vždy směrem k srdci, zlepšuje se tedy krevní oběh sportovce, dochází k rychlejšímu odplavování škodlivých látek z jednotlivých tkání a k celkovému pročištění a rychlejší regeneraci těla. Je náročná na provedení, trvá kolem jedné hodiny.

b) masáž pohotovostní

- je využívána těsně před sportovním výkonem, kdy její účinky slouží k nabuzení sportovce, rozproudění krevního oběhu a k maximální pohotovosti celého organismu. Bývá nedílnou součástí individuálního rozcvičení sportovce. Tato masáž se dá zařadit před pohybové rozezhřátí nebo naopak i po pohybovém rozezhřátí. Potřeby sportovců jsou individuální, proto u někoho je tato masáž použita a prováděna jako nabuzující, vyburcující k co nejlepšímu výkonu, naopak u sportovců, kteří před startem prožívají stresové situace, slouží masáž k celkovému zklidnění a soustředění se pouze na výkon. Může být tímto tedy rozdělena na povzbuzující, dráždivou nebo naopak uklidňující pohotovostní masáž. Krátkodobá masáž, délka je pouze 5-10 minut.

c) masáž mezi jednotlivými výkony

- je prováděna v přestávkách, poločasech, mezi jednotlivými závody nebo v případě, že soutěž trvá několik dní. Spojuje v sobě prvky masáže odstraňující únavu a masáže pohotovostní. Měla by pomoci s odstraněním únavy po již proběhlém výkonu, ale zároveň by nemělo dojít k úplnému zklidnění organismu a měla by usnadnit nastartování a dodání sil do dalšího kola, poločasu, dne závodu.

d) masáž odstraňující únavu

- tento typ masérských hmatů má své opodstatnění po vykonání větší fyzické námahy sportovce, ať již po náročném tréninku či zápase. Má dopomoci zejména k rychlejšímu odplavení škodlivin z těla a tedy rychlejší regeneraci sportovce. Ovšem po příliš vyčerpávající aktivitě, kdy je sportovec na pokraji svých sil, není vhodné masáž provádět a mělo by dojít nejprve ke zklidnění organismu v rozmezí jednoho dne. Po masáži již nemá následovat žádná fyzická aktivita a nejlepším způsobem podpoření rychlejší regenerace je spánek nebo alespoň hodinový odpočinek sportovce. Této masáže lze využít i u rekreačních sportovců, a to po tréninku. Je to také jedna z nejčastěji zařazovaných masáží v nejrůznějších fitness centrech.

e) masáž sportovně kosmetická

- jemná masáž prováděna na obličeji a dekoltu. Své využití našla především u sportovkyň z oblasti gymnastiky, krasobruslení. Jejím cílem je udržení celkového vzhledu ve sportech, kde je kladen větší důraz na estetiku.

f) masáž sportovně léčebná

- měla by být v souladu s doporučením lékaře a sám masér by měl její použití vždy s lékařem konzultovat. Hodí se na léčení nebo dovyhláčení některých úrazů sportovce, avšak je zde kladen velký důraz na anatomickou znalost a výborné provedení.

g) masáž po cestování

- v dnešní době naprosto aktuální masáž. Řada sportovců se neustále přemísťuje z místa na místo vzhledem k odlišné poloze místa utkání – a často při tom urazí i několik set kilometrů. Je nutností, aby po takové cestě tělo sportovce prošlo patřičnou regenerací. Svaly jsou po delší době sezení ztuhlé a je třeba jejich prokrvení a odplavení nahromaděných škodlivin v tkáních. Můžeme mít charakteristiku masáže celkové či pouze šíje, zad, dolních končetin, které bývají po cestování nejvíce ztuhlé nebo oteklé.

Jakýkoli druh sportovní masáže má provádět pouze kvalifikovaný masér znalý všech masérských hmatů, jejich indikace a také ovládající znalosti z oboru anatomie člověka. Je tedy vhodné svěřit se do rukou pouze odborníka. Lze samozřejmě provozovat tzv. automasáž, kdy se sportovec masíruje sám, výhodou je, že si sami určujeme intenzitu jednotlivých hmatů a máme přímou odezvu na jejich provádění, mezi nevýhody však patří to, že pokud jedinec masíruje sám sebe, není v klidu, ale vykonává při tom nějaký pohyb, nejedná se tedy o pasivní činnost, ale spíše aktivní a nemusí mít vždy takový účinek, jako kdyby jí prováděl masér. Ovšem je lepší provést automasáž, než nechat tělo po námaze jen tak a spoléhat pouze na vlastní regeneraci.

3.3 Účinky sportovní masáže

Člověk využívá masáž kvůli očekávanému výsledku. Jednotlivé působení na organismus masírovaného se však liší v závislosti na tom, která masáž je prováděna, jak intenzivně, s použitím jakých masérských prostředků a pomůcek.

Člověk toužící po masáži by měl přesně vědět, jakého cíle má daná masáž dosáhnout, kde a na co zapůsobit a zbytek je na samotném masérovi, který dle přání vybere a provede určitý typ masáže. Můžeme rozdělit všechny druhy masáží do tří kategorií dle působení, jak uvádí HANSGUT a KAPOUNKOVÁ (2009), s ohledem na to, kterou oblast masér stimuluje. A sice mechanická, biomechanická a reflexní oblast.

3.3.1 Mechanický účinek masáže

Při provádění masérských hmatů dochází vlivem tření – tím pádem lepšího prokrvení – dané masírované oblasti k uvolňování škodlivin, rychlejší krevní a mízní cirkulaci. Krev odkysličená s vyšší intenzitou navrací směrem do srdce, dochází k opětovnému okysličení a zpětnému zásobování jednotlivých orgánů a částí těla novými živinami potřebných k regeneraci těla.

Účinek spatřujeme i v rozšíření jednotlivých kapilár a tím pádem většímu krevnímu průtoku a přenosu kyslíku. Pojivové tkáně se roztahují a získávají tak větší pružnost, nedochází tolik ke kornatění tepen, je déle zachována jejich elasticita, což může společně se zdravým životním stylem a dostatkem pohybu mít i příznivý vliv například na výskyt křečových žil.

Ke zotavení celého organismu dochází mnohem rychleji, než při ponechání těla pasivně a spoléhání se pouze na regeneraci tělu vlastní a nepodpořenou.

3.3.2 Biochemický účinek masáže

Pokud je technika masáží pečlivá, a to zejména hmaty jako tepání nebo hnětení, kdy je intenzita vyšší, jsou biochemické účinky patrné již na pouhý pohled. Můžeme pozorovat zčervenání kůže v oblasti, kde byla masáž vykonána.

Jedná se o biochemický účinek a toto lokální zčervenání pokožky je způsobeno zvýšenou produkcí chemických látek obsažených v lidském těle za normálních okolností pouze v malé míře. Těmito látkami jsou především histamin a acetylcholin, jejichž nadměrné vyplavování má vliv na rozšíření krevních vlásečnic uložených těsně pod kůží, tím pádem v nich proudí více okysličené krve, což se navenek projeví zčervenáním pokožky.

3.3.3 Reflexní účinek masáže

Masér působí na kůži a také na receptory v ní uložené. V závislosti na druhu masáže dochází ke stimulaci nebo inhibici jednotlivých receptorů v podkoží, šíření impulsů směrem k centrální nervové soustavě a následnému vyhodnocení situace a odpovědi na podráždění.

Všechny tři účinky spolu samozřejmě souvisejí a nevyskytují se jednotlivě, ale vytvářejí ucelený soubor a masáž tak působí ve všech rovinách. Z jednotlivých dílků vzniká blahodárny účinek, který má vliv také na psychickou stránku člověka, čímž opět podporuje příznivý dopad celé masáže. Již samotný dotyk maséra na tělo masírovaného může přinést určité psychické uvolnění a tím pádem bude tělo příznivě reagovat na celou masáž. Stres, který může být v člověku nahromaděný, bývá často jediným faktorem vzniku nejrůznějších svalových spazmů, bolesti hlavy, zad. Rozhodně bychom tedy masáž neměli podceňovat a měla by být součástí naší péče a hygieny. Tím, že tělo chceme mít neustále v dobré kondici, čehož docílíme také sportem, musíme se o něj umět postarat i po výkonu a dát mu naopak po vykonané práci možnost správné regenerace.

3.4 Kontraindikace

Kontraindikace je stav, při kterém masáž nelze provádět. Rozlišujeme dva typy kontraindikací – a to celkovou, při které se masáž úplně vyloučí nebo místní, kdy masáž provést můžeme, avšak některá místa je třeba vynechat KVAPILÍK (1992).

3.4.1 Kontraindikace celková, absolutní

Při tomto rozpoložení není možné masáž konat. Masáž by buď vůbec nedosáhla svého účinku, nedošlo by ke zlepšení regenerace, navození daného stavu, či by dokonce naopak mohla uškodit a zhoršit zdravotní stav.

Mezi absolutní kontraindikace řadíme:

- gravidita a šestinedělí u žen
- infekční onemocnění
- srdečně-cévní onemocnění
- onemocnění dutiny břišní související se záněty (apendix, žlučnickové vředy, nádory, ...)
- nedávno provedená operace
- kožní onemocnění
- vysoká fyzická zátěž a vyčerpání
- konzumace těžkého jídla
- horečka

Masáž není vhodná ihned po těžkém fyzickém výkonu, ale s menším časovým odstupem, dle fyzického zatížení 2-3 hodiny nebo až druhý den. Stejně tak není dobré masírovat okamžitě po jídle, kdy se optimální odstup udává 2 hodiny.

Jakékoli jiné doporučení od lékaře, který masáž nedoporučuje, je třeba respektovat s ohledem na zdraví masírovaného. Nikdy bychom neměli masáž provozovat pouze na základě vlastního uvážení a nebrat zřetel na lékařské doporučení. Sportovní masér nemá oprávnění provádět jakékoli masáže z oblasti zdravotnictví.

3.4.2 Kontraindikace místní, lokální

Masér masíruje, ale je třeba vynechat místa, která uvede masírovaný jako kontraindikační. Obecně jsou publikována místa při masáži, která vždy vynecháváme.

Mezi kontraindikaci lokální řadíme:

- křečové žíly, záněty žil, bércové vředy
- prsní bradavky u mužů a celá prsa u žen
- podkolení jamka, loketní, podpažní
- vystouplá mateřská znaménka, bradavice
- jakákoli otevřená rána, hojící se rána
- genitálie, oblast třísel
- u žen břicho v období menstruace, šestinedělí a těhotenství
- otoky na kůži, popáleniny, modřiny
- břicho při střevních potížích
- místa, kde vystupují a jsou hmatatelné kosti
- přední strana krku
- plísňová onemocnění.

Tato místa nikdy nemasírujeme, abychom neohrozili zdravotní stav masírovaného nebo maséra. Buď je do masáže vůbec nezařadíme, nebo nad nimi hmat přerušíme a pokračujeme dále až za kontraindikačním místem.

3.5 Masérna a její prostředí

Samotná místnost, která je určena k provádění masérských služeb, musí splňovat určité požadavky. Řídí se právními předpisy, a to konkrétně Vyhláškou č. 137/2004 Sb. o hygienických požadavcích na stravovací služby a o zásadách osobní a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných se změnami: 602/2006 Sb.

Z této legislativy je možné shrnout pár bodů:

- pomůcky pro masáž včetně masérského stolu by měly mít omyvatelný povrch, který je třeba po použití vždy dezinfikovat;
- v prostorách vymezených pro masáž by neměly být skladovány jiné pomůcky a potřeby pracovníků než ty, které jsou třeba k masáži;
- nepovolen vstup zvířat s výjimkou vodícího psa;
- používání vždy čistých a dezinfikovaných umyvadel a sprchových koutů, ručníků, prostěradel a dek na přikrytí masírovaného.

K této vyhlášce se dále doporučuje jako místnost vhodná pro masérskou činnost místnost světlá, příjemně působící, větratelná. Optimální teplota by se měla pohybovat v rozmezí 23-24°C. Jako nejvhodnější osvětlení se jeví přirozené světlo. V případě umělého osvětlení by se mělo používat minimálně o intenzitě 100 luxů. Důležitou roli hraje i velikost místnosti. Prostor kolem masážního lehátka by měl masérovi umožňovat volný pohyb kolem všech stran lehátka, jako doporučený se uvádí 1m od každé strany lehátka. Do místnosti by neměl být slyšen žádný zvuk zvenku, pro navození relaxace může masér použít patřičnou hudbu k těmto účelům určenou (RIEGEROVÁ A KOL. 2007).

Masérský stůl by měl mít dostatečnou nosnost, konstrukce je z hlediska stability vhodnější kovová, stejně tak je lepší volit stůl, který není určen k přenosům, pokud víme, že bude stále v jedné místnosti. Tyto stoly jsou stabilnější a odolnější. Potah stolu musí být omyvatelný, vyrábí se v různých barevných provedeních. Pokud máme možnost většího financování, volíme stůl, který lze výškově nastavit – kvůli pohodlí

maséra. Jinak se výška stolu pohybuje v rozmezí 70 až 75 cm. Nebylo by dobré, kdyby se masér při masáži musel neustále ohýbat a poté by měl sám zdravotní komplikace. Dobrým řešením je také stůl s bočním podloketníkem a polohovacím podhlavníkem. Manuální nebo elektrické ovládání výškového nastavení lehátka je opět otázkou investice (RIEGEROVÁ A KOL. 2007).

Pokud to prostory dovolují, měla by se vedle masérské místnosti nacházet ještě jedna místnost, kde by masírovaný po provedené masáži mohl odpočívat. Není-li to možné, masírovaný by měl chvíli po masáži spočinout v masérně. Uvnitř místnosti by měl být viditelně připevněn provozní řád, který obsahuje popis celého zařízení, umístění v budově, zabývá se úklidem a dezinfekcí, osobní hygienou, odpady, stravováním osob pohybujících se v zařízení. S tímto provozním řádem by měly být všechny osoby konající zde služby seznámeny (FLANDERA, 2008).

3.6 Osobní hygiena

Osobní hygiena je záležitost jak maséra, tak i masírovaného, který by měl před masáží provozovat určité hygienické návyky. Samozřejmě veškeré spojitosti s pokožkou maséra i masírovaného se musí řídit zdravotními a hygienickými zásadami. Nikdy masáž nelze vykonávat, pokud se vyskytnou potíže popsané jako kontraindikace.

Masírovaný by se měl před masáží osprchovat, měl by mít čistou a upravenou pokožku. Teplá sprcha navodí i vhodné rozpoložení masírovaného, kdy se krev v těle více rozproudí a masírovaný je předpřipraven na masáž. Vlasy by neměly nijak vadit prováděné masáži, dle toho je třeba zajistit jejich úpravu. Při masáži nesmí dojít k poškození pokožky maséra ani masírovaného.

Masér dbá na své čisté oblečení, které je světlé, nejlépe bílé, barvy. Není zpoceně ani zmačkané. Ruce maséra jsou nejdůležitější oblast, proto o ně masér pečuje, pravidelně zastříhuje a upravuje své nehty. Kůže na ruku maséra je hladká bez mozolů a jakýchkoli otevřených ranek. Obuv maséra je vzdušná, světlé barvy, nejvhodnější je obuv ortopedická, aby při prováděné masáži netrpěly nohy a celý opěrný systém maséra. Celkový zdravotní stav maséra musí být vždy výborný, při jakýchkoli náznacích nebo pochybách o svém zdravotním stavu je masáž vhodné odložit a neprovádět.

Masérská činnost sama o sobě je pro maséra náročným výkonem, proto je třeba brát zřetel i na dostatečnou regeneraci maséra. Podporou pro příjemnější provádění masáže je vhodný výběr masérského stolu i masérských pomůcek (KVAPILÍK, 1992).

3.7 Masážní prostředky

Na našem trhu se objevují stále nové pomůcky i prostředky pro masáže. Již od počátku masáží můžeme spatřovat používání prostředků, které by masáž usnadňovaly a zlepšovaly její kvalitu. Například v Japonsku byly jako pomůcka užívány větvičky a dřevěné paličky, v Indii zase v oblasti léčebné masáže se masírovanému na hrudník položil pytel s kameny a tím byl masírován. Užívány byly válečky a kuličky z nejrůznějších materiálů, kartáče, masážní žínky.

Pro sportovní masáž dnes nalézají uplatnění především nejrůznější masážní oleje, gely. Obecně můžeme prostředky rozdělit dle KVAPILÍKA (1992) do několika kategorií.

A) mýdla

- jsou nejběžnějším produktem na našem trhu, ale využití v masérství dnes není příliš populární z toho důvodu, že potřebují dostatečnou teplotu v místnosti masáže, aby netuhly a mohly klouzat po pokožce masírovaného. Další nevýhodou je, že při jejich použití dochází k vysušování pokožky masírovaného a je třeba po masáži pokožku zregenerovat pomocí krémů. Vhodné zařazení nachází při automasáži.

B) pudry

- pudry jsou používány pro jejich základní složku, která zajišťuje správný skluz potřebný při provádění masérských hmatů, talek neboli mastek. Nevýhodou naopak spatřujeme v jejich prašnosti a také v tom, že kromě této látky obsahují naopak přípravky, které pokožku vysouší. Jako vhodné se jeví jejich zařazení při masážích například chodidel nebo dlaní rukou, kde dochází k nadměrnému pocení.

C) lihové přípravky

- základním lihovým přípravkem s dlouhodobou tradicí je u nás Alpa, která má své místo opět při automasáži. Nejčastěji je indikována při fyzické námaze, kdy se uplatňuje na promasírování kolen a chodidel. Není vhodná pro déletrvající masáž, kdy s ní nedosáhneme potřebného skluzu pro jednotlivé masérské hmaty. Obsažený líh má antibakteriální účinky.

D) sportovky

- speciálně pro účel masáží jsou vyrobeny také na lihovém základě, ale s přídavkem tukových esterů. Podle přídatných látek je můžeme rozdělit do skupin:

Obr.1 <http://www.jutta-masaze.cz/sportovka-S3>

typ sportovky	barva	složení	účinky, použití
ZÁKLADNÍ 	žlutá	výtažky z léčivých rostlin	protizánětlivé, krátkodobá masáž, automasáž, vhodné použití i na obličej
ČERVENÁ 	červená	capsaicin z papriky, kafr	prohřátí a prokrvení, dráždivá masáž, proti svalovým křečím, nevhodná na obličej
MODRÁ 	modrá	menthol	chladivá, uklidňující a pohotovostní masáž, nevhodná na obličej

E) masážní oleje

- základní složkou je tuk, olej. Je vhodný pro dobrý skluz na pokožce, nevysouší, naopak promašťuje. Nevýhodou je nutnost se po masáži osprchovat, neboť olej vytváří film, kvůli němuž by pak byla pokožka neprodyšná. Oleje se vyrábí s různými přísadami, mají charakteristické vůně, což může zapůsobit na psychiku masírovaného a dosáhnout tak lepší regenerace.




F) masti a krémy

- na rozdíl od olejů jsou hydrofilní, nemají ve svém složení vodu, ale stejně jako oleje obsahují tukovou složku. Jsou snadno roztíratelné a jejich použití je snadné. Tukovou složku může zastupovat: vepřové sádlo, lanolín - tuk z ovčí vlny, vazelína, lebeční tuk vorvaňů, včelí vosk, ... Vyrábí se v nejrůznějších variantách s přidavkem bylinek. Díky masáži se dostávají hlouběji do tkání, kde působí svými léčivými účinky.

G) emulzní přípravky = EMSPOMY

- ve sportovní masáži jsou nejčastěji používané, na trhu se objevují v pěti variantách:

Obr. 2 <http://www.jutta-masaze.cz/emspoma-s3>

typ emspomy	barva	složení	účinky, použití
UNIVERZÁLNÍ 	bílá	tuk rozpuštěný ve vodě emulgátorem	osvěžení těla, nemastí ani nevysouší, vhodná k celkové masáži celého těla či k masáži odstraňující únavu
EMSPOMA "O" 	oranžová	capsaicin, kafr	rozproudí krevní oběh, prohřívá, masáž nabuzující před výkonem, masáž odstraňující únavu při nižších teplotách (do 20°C), automasáž, prevence proti svalovým křečím
EMSPOMA "M" 	modrá	menthol	chladivá, osvěžující, zklidňující, masáž odstraňující únavu, masáž mezi jednotlivými výkony i po výkonu při vyšších teplotách (nad 20°C), nesmí dojít ke

			kontaktu s očima
	zelená	methylosalicylát, kafr	odstraňující únavu a lokální bolest, znečlivění, používá se ve sportovně léčebné masáži k znečlivění bolestivého místa, masáž odstraňující únavu
	žlutá	silikonový olej	hydrofobní, povzbudivá, rozšíření cév, použití za nepříznivého počasí jako film proti prochladnutí za deštivého počasí, sněhu, mrazu

H) derivancia

- nacházejí uplatnění především při masáži léčebné. Jejich složení je přizpůsobeno tomu, že jsou používány při bolestech svalů a kloubů, revmatickém onemocnění. Vhodné jsou zejména pro automasáž a indikace je lokální. Podle Sedmíka (1995) sem můžeme zařadit:

- a) Calovat mast
- b) Jodasapol roztok
- c) Pain expeller roztok
- d) Rheumosin roztok
- e) Rheumosin mast

Každý z masážních prostředků má jiné účinky a pro masáž je třeba brát zřetel na jejich vhodný výběr. Nutnou znalostí maséra je tudíž i orientace v masážních prostředcích, které se objevují na našem trhu a jež s masáží souvisí.

3.8 Masážní pomůcky

Při masáži se dají uplatnit nejrůznější masážní pomůcky. Pro masáž sportovních můžeme rovněž využít. Pomohou nám buď zpřístupnit místo, které chceme masírovat, nebo nám připraví pokožku masírovaného na masáž či dokonce mohou nahradit maséra a posloužit při automasáži (PAVLOVÁ, 1998).

Mezi nejběžněji používané pomůcky patří:

a) válec

- slouží jako podpora pod kolena nebo nohy při masáži. Díky němu dojde k lepšímu uvolnění masírované oblasti, sval není v napětí a masáž dosáhne správného účinku.

Obr. 3 <http://www.masazni-lehatka-polster.cz/>



b) límec

- u masáže zad, kdy masírovaný leží na břiše a lehátko nemá otvor pro obličej, můžeme použít tento límec, který se připevní na podpěru hlavy u masérského stolu a vytvoří otvor pro obličej masírovaného.

Obr. 4 <http://www.masazni-lehatka-polster.cz/>



c) masážní míček

- využití nachází před samotnou masáží k lepšímu prokrvení dané oblasti, nebo při automasáži chodidel a dlaní. Vyrábí se v několika velikostních provedení.

Obr. 5 <http://www.masazni-lehatka-polster.cz/>



d) masážní váleček

- zejména pro automasáž, slouží k lepšímu prokrvení, rozproudují krevního a mízního oběhu

Obr. 6 <http://www.masazni-lehatka-polster.cz/>



Je velké množství těchto pomůcek, ale při klasické sportovní masáži využíváme pouze některé. Většina poslouží například v akupresuře. Na trhu můžeme narazit také na elektrická masážní křesla, podložky, lehátka. Jejich využití již ale nesouvisí s klasickou sportovní masáží.

3.9 Základní masérské hmaty

Ve sportovní masáži by se jednotlivé hmaty měly provádět shodně a v ustáleném pořadí. Pro správné provedení je důležitá i znalost anatomie, masér musí vědět, kde jaký sval začíná, kde se upíná a jeho průběh. Jedině tak může být provedena masáž správně a bude mít účinky od ní očekávané. Jednotlivé hmaty jsou rozděleny do šesti základních skupin KVAPILÍK (1992): tření, hnětení, roztírání, tepání, chvění a pasivní pohyby prováděné v kloubech. Jejich posloupnost je nutné dodržovat.

3.9.1 Tření

První a nejjednodušší z používaných hmatů. Provádí se ihned na začátku masáže, kde je označováno jako *úvodní tření*, které pokožku a celý organismus masírovaného připravuje na masáž. Hmaty jsou vedeny zlehka od vzdálenější části směrem k hlavě. Účinkem tření dochází k většímu prokrvení dané masírované části a ke zrychlení průběhu lymfatického systému. Naopak na konci masáže je provedeno *závěrečné tření*.

Podle způsobu provedení KVAPILÍK (1992) dělíme dále tření do šesti podskupin:

a) plochou dlaně

- hmat provádíme celou plochou dlaní, která je stále v kontaktu s masírovaným. Nasazujeme nejprve v místě vzdálenějším od hlavy a postupujeme směrem k hlavě intenzivně, zpět se vracíme volně.

b) obtahováním

- hřbetem ruky obtahujeme dostředivě, zpět se navracíme většinou plochou dlaně

c) bříšky prstů

- vpřed třeme plochou dlaně, zpět klikatě bříšky prstů

d) vytíráním přes ruku

- vytvoříme z palce, který je v opozici a ostatních prstů k sobě přiložených jakousi vidlici a takto celou plochou dlaně v kontaktu s masírovaným třeme střídavě jednou rukou a za ní hned nasazujeme druhou

e) kolíbkou

- tohoto hmatu využíváme při masáži Achillovy šlachy, kdy prsty rukou propleteme a do vytvořené misky umístíme Achillovu šlachu a patkami po stranách třeme dolů a zpět

f) nůžkový hmat

- mezi druhým a třetím mírně pokrčeným prstem ruky vytvoříme vidlici, pohyb provádíme dostředivě a zpět

3.9.2 Hnětení

Provádíme na těle, kde se nachází svaly dlouhé, tedy především na končetinách. Nevhodné je hnětení plochých, krátkých svalů. Dochází k největšímu zpracování svalu, má vliv na prokrvení i hlouběji uložených svalových vláken a vliv se projeví i na nervových zakončeních, které jsou zde volně uloženy. Dle Kvapilíka zařazujeme hnětení:

a) uchopováním a odtahováním

- svalovou řasu uchopíme buď mezi dlaně, přičemž palec je v opozici oproti ostatním prstům, nebo na menších svalech řasu uchopíme pomocí palce a druhého a třetího prstu ruky. Sval odtáhneme směrem od kosti a pouštíme zpět.

b) vlnovité

- z vytvořené vidlice mezi palcem a ostatními prsty protipohybem jedné a druhé ruky hněteme sval. Postupujeme směrem dostředivě, zpět většinou volně sjíždíme. Dlaně jsou neustále v kontaktu s tělem masírovaného.

c) finské – u velkých svalů si nejprve sval rozdělíme do třech oblastí a hnětení postupně provádíme na vnější, střední i vnitřní straně svalu

- slalom – provádíme oběma rukama naráz. Palce přiložíme vedle sebe a vlnovkou se pohybujeme směrem ke středu.

- spirála – palce obou rukou nasazujeme u sebe a postupně se rozcházejí a zase setkávají, přičemž vytváří kroužky směrem dostředivě.

d) pomalé válení

- dlaněmi uchopíme končetinu a protipohybem dlaní pomalu uvolněný sval válíme

e) protlačování pěstmi

- hmat používaný u hýžděového svalu, kde je svalovina dostatečně mohutná. Hřbetem rukou složených v pěst, kdy palec je přes ostatní prsty, promačkáváme oblast svalu.

3.9.3 Roztírání

Intenzita provedení je větší než u tření, což je způsobeno tím, že působíme stejnou, silou, ale na menší plochu. Roztíráme většinou jen částí dlaně nebo jen jedním prstem. Dostaneme se tak do větší hloubky svalu, kde působíme na cévy, svaly i nervy zde uložené. Provádíme krouživými pohyby a vždy masírujeme od páteře. Rozdělení je následující KVPILÍK (1992):

A) roztírání svalů

a) patkou

- valem palcového svalu roztíráme postupně po celé délce masírovaného svalu

b) čtyřmi prsty

- bříšky prstů vyjma palce. Prsty jsou roztažené od sebe, pro větší intenzitu můžeme zatížit druhou rukou.

c) osmi prsty

- roztíráme osmi prsty, kdy prsty jedné ruky vložíme mezi prsty ruky druhé a osmi prsty vyjma palce krouživým pohybem masírujeme.

d) palcem

- bříškem palce jedné ruky krouživými pohyby nebo můžeme provádět oběma palci naráz.

e) špetkou

- mírně pokrčený 2. až 5. prst ruky k sobě přitiskneme a vytvořenou špetkou roztíráme

f) pěstí

- prsty sevřeme v pěst, palec přes prsty, hřbetem roztíráme plynulým pohybem od sebe, provádíme tzv. žehlení. Zpět dlaní volně sjíždíme.

B) roztírání kloubů

- masírujeme měkké části v oblasti kloubního spojení

a) patkou

- roztíráme vnější i vnitřní oblast kloubu

b) špetkou

- kloub obkroužíme vytvořenou špetkou kolem dokola po směru hodinových ručiček

c) palcem

- palcem jedné ruky vnitřní a poté vnější část kloubního spojení

d) protipohyb

- palce obou rukou umístíme tak, že jeden se nachází nad kloubním spojením a druhý pod kloubem, oba palce naráz obkružují kloub protipohybem

e) osmičkový hmat

- palce obou rukou umístíme pod masírovaný kloub a každý z nich roztírá okolí kloubu po jiné straně, přičemž nad kloubem se opět setkají a pokračují opačně.

3.9.4 Tepání

Tepání provádíme oběma rukama v určité frekvenci, kdy jedna ruka následuje pohyb druhé ruky. Tímto hmatem svaly povzbudíme, nikdy by nemělo být provedení bolestivé, proto je důležité daný sval úplně uvolnit. Tepeme vždy napříč svalových vláken a to dle Kvapilíka dvojím způsobem: tepání povrchové a hluboké. Hmat má vliv na zúžení cév a zároveň zvyšuje napětí ve svalech při mírném provedení. Naopak při vyšší intenzitě svalové napětí uvolňuje a způsobuje rozšíření cév.

1. tepání povrchové

- Kvapilík (1992) uvádí čtyři druhy povrchového tepání:

a) tleskáním

- střídavě oběma rukama, celou dlaní, kdy prsty jsou napnuté, tepeme napříč svalovými vlákny

b) pleskáním

- tepeme dlaněmi, kdy prsty jsou mírně pokrčené, čímž vytvoříme z dlaně **jakoby** miskou

c) smetáním

- smetání provádíme u velkých svalů dlaněmi, kontakt se svalem je díky malíkové hraně. Nebo u menších svalových partií pouze konečky prstů či pouze bříšky 2. a 3. prstu. Pohyb je veden ze zápěstí, lokty se snažíme udržet v rovině s rameny. Smetáme směrem k sobě.

d) konečky prstů – bubnování

- bříšky prstů, které jsou mírně pokrčené, oběma rukama naráz, přičemž střídáme jednotlivé prsty.

2. tepání hluboké

- Kvapilík rozlišuje tři skupiny:

a) vějířovité

- malíkovou hranou napříč svalovými vlákny, prsty se navzájem nedotýkají, jsou rozevřené, pohyb je veden ze zápěstí.

b) sekání

- lze provádět pouze na mohutných svalových partiích, jako je zadní nebo přední strana stehna a svaly hýžděové. Prsty jsou přitisknuty k sobě, pohyb vychází z lokte, v kontaktu s masírovaným je malíková hrana.

c) pěstmi

- ruce jsou sevřené v pěst, palec přes ostatní prsty, tepeme malíkovou částí dlaně, střídavě oběma rukama, pohyb vychází z lokte.

3.9.5 Chvění

Tento hmat se provádí v závěru celé masáže, kdy ve svalu chvěním zcela uvolníme napětí, zlepšíme prokrvení svalu. Vysokou intenzitou sval nabudíme, zvýšíme napětí a připravíme například ke sportovnímu výkonu. Pokud provádíme masáž odstraňující únavu, chvění je nízké intenzity pro uvolnění a uklidnění celého organismu. Vychvíváme pouze svaly zcela uvolněné, čemuž pomůžeme držením svalu ve správné poloze pokrčením končetin.

Kvapilík rozeznává podle způsobu provedení čtyři základní skupiny chvění:

a) dlaní

- celou plochou dlaně, která je položena na masírovaném vychvíváme pohyby do stran svalu. Někdy používáme i chvění tzv. pérováním, kdy v souladu s dechem masírovaného stlačujeme např. oblast břišní nebo hrudní.

b) vidlicí

- z palce a ostatních prstů v opozici vytvoříme vidlici, dlaň pokládáme na masírovaný sval a pohyby do stran sval vychvíváme.

c) rychlým válením

- tímto hmatem vychvíváme končetiny, které jsou pro lepší uvolnění svalu pokrčené. Sval obejmeme dlaněmi a protisměrným pohybem dlaní vpřed a vzad provádíme rychlé válení.

d) vytřásáním

- vytřásání používáme na celé končetiny, které musí být naprosto uvolněné. Končetinu uchopíme a pohyby nahoru a dolů nebo do stran vychvíváme.

3.9.6 Pasivní pohyby v kloubech

Pohyby slouží převážně k uvolnění v kloubním spojení či k zvýšení pohyblivosti. Nejčastěji jsou užívané po nějakém zranění v období rekonvalescence, a to v masáži sportovní léčebné. Flexi, extenzi či rotaci můžeme provádět pouze v jednom kloubním spojení nebo ve více kloubech (HOŠKOVÁ, 2000).

a) pasivní pohyby v jednom kloubu

- v naprosto uvolněném kloubním spojení masírovaného provádíme flexi, extenzi či rotaci.

b) pasivní pohyby ve více kloubech

- rotace či flexe s kombinací s extenzí, kterou vedeme ve více kloubech naráz.

4. Syntetická část práce

Výukové metodické listy vychází především z KVAPILÍKA (1992) a jsou doplněny HOŠKOVOU (2000), HANGUSTEM a KAPOUNKOVOU (2009).

Použité fotografie byly vytvořeny a publikovány se souhlasem masírované osoby i maséra za předpokladu, že v práci nebudou uveřejněny jejich jména. Stejně tak prostředí, kde snímky byly pořízeny, zůstane v anonymitě. Fotograf použil k tvorbě obrázků kvalitní fotoaparát, čímž vznikly přehledné fotografie vhodné pro znázornění jednotlivých hmatů.

4.1 Masáž zad

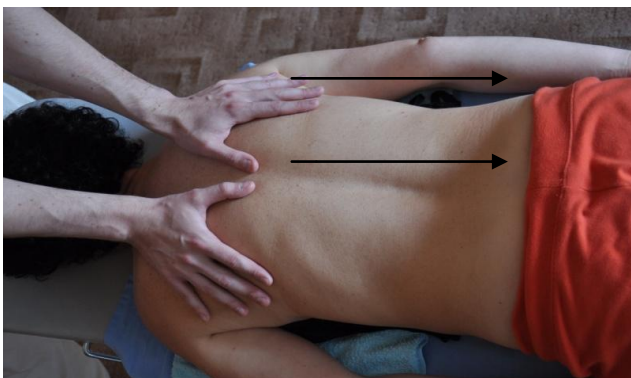
1. úvodní tření

- je prováděno celými dlaněmi po celé ploše zad oběma rukama
- stojíme u kratší strany masážního stolu u hlavy masírovaného

a) plochou dlaně

- postupujeme směrem od šíje k bedrům dlaněmi těsně podél vzpřimovačů páteře, zpět se vracíme po vnějším okraji širokého zádového svalu
- poté obráceně, kdy směrem od šíje ke kostrči tření provádíme po vnější straně okraje širokého zádového svalu a zpět se vracíme opět podél vzpřimovačů páteře, viz

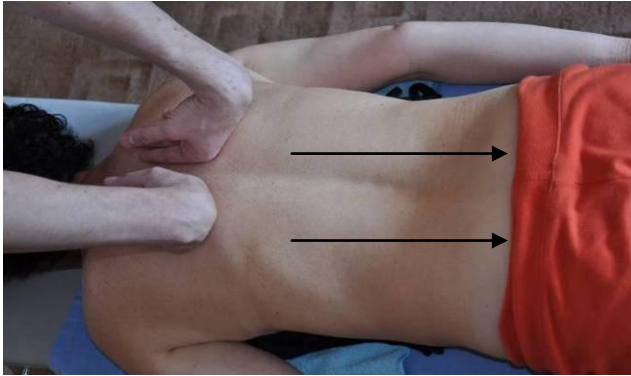
Obr. 1



Obr.1

b) obtahováním

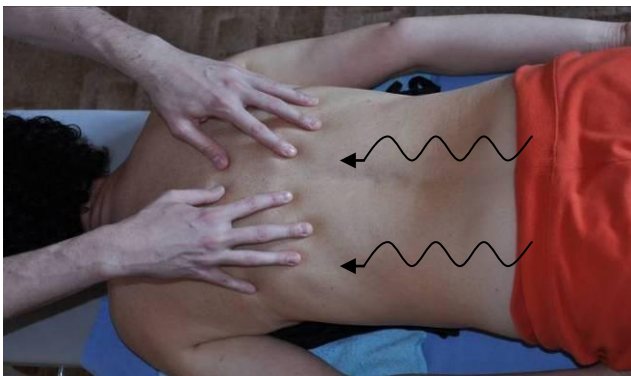
- hmat provádíme hřbety rukou podél vzpřimovačů páteře směrem k bederní části zad, k ramenům a šíji se vracíme celou plochou dlaně podél vzpřimovačů páteře, viz Obr.2



Obr. 2

c) bříšky prstů

- směrem od sebe postupujeme celými dlaněmi, vracíme se bříšky prstů, které jsou mírně pokrčené, viz Obr.3



Obr.3

Přechod k delší straně stolu a boku masírovaného, hmaty provádíme na vzdálenější polovině zad masírovaného.

2. hnětení

- hněteme vlnovitě směrem k jamce podpažní pouze na vnějším okraji širokého zádového svalu, viz Obr.4



Obr.4

3. roztírání na plochých svalech zad

- provádíme pomocí vedených krouživých pohybů směrem od páteře
- roztírání zahájíme v oblasti bederní části zad a podél vzpřimovačů páteře postupujeme k šíji a ramenům
- vracíme se stejnými krouživými pohyby po vnější straně širokého zádového svalu

a) patkou dlaně

- hranou dlaně masírujeme krouživými a spirálovitými pohyby, viz Obr. 5



Obr.5

b) čtyřmi prsty

- prsty vyjma palce jsou roztažené, břívky se dotýkají masírovaného, viz Obr.6



Obr.6

c) osmi prsty

- prsty jedné ruky vložíme mezi prsty druhé ruky a spirálovitě masírujeme podél páteře, viz Obr.7



Obr.7

d) palcem

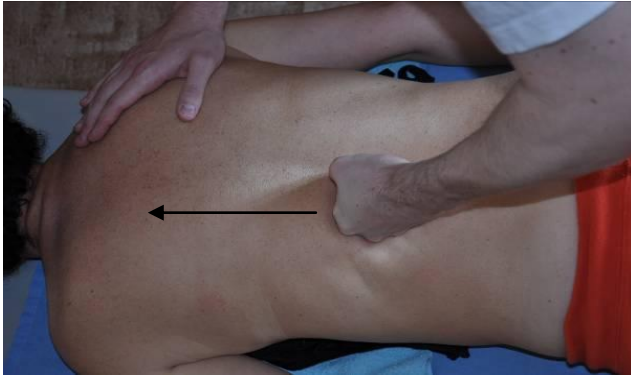
- palcem jedné ruky podél páteře, viz Obr.8



Obr.8

e) pěstí

- ruku zatneme v pěst, palec je přes prsty a plochou hřbetu 2.-5. prstu ruky provádíme tření podél páteře - tzv. žehlíme, viz Obr.9



Obr.9

f) roztírání palcem - lopatkové a podlopatkové svalstvo

- horní končetina masírovaného je ohnuta v lokti a hřbetem ruky je položena v bederní části
- loket je mírně přitlačen ke stolu
- roztíráme palcem podél vnitřní hrany lopatky krouživými pohyby , viz Obr.10



Obr. 10

g) " vytírání " mezižebních prostor

- vytíráme v dráze mezižebních rýh čtyřmi roztaženými prsty směrem od stolu
- střídavě oběma rukama, viz Obr.11



Obr.11

4. tepání

- tepeme rychlými údery střídavě oběma rukama napříč svalového vlákna
- tepání započneme v bederní oblasti a postupujeme směrem k šíji

a) tleskáním

- tepeme celou plochou dlaně s napnutými prsty sevřenými u sebe, viz Obr.12



Obr.12

b) pleskáním

- utvoříme z dlaně a prstů miskou a střídavě oběma rukama provádíme hmat, viz Obr.13



Obr.13

c) smetáním

- v oblasti vnějšího okraje širokého svalu zádového pomocí konečků prstů ve směru k sobě
- lokty jsou v rovině, snažíme se je udržet ve vyšší poloze, viz Obr.14



Obr.14

d) vějířovité tepání

- pouze v oblasti vzpřimovačů trupu, pohyb vychází ze zápěstí a je prováděn malíkovou hranou, viz Obr.15a, b



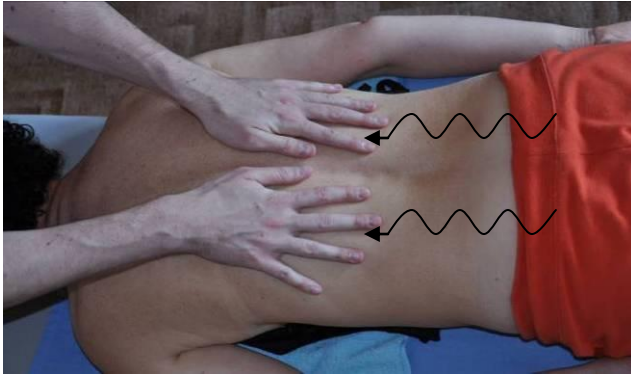
Obr.15a



Obr.15b

5. chvění

- je spjaté se závěrečným třením
- plochami dlaní směrem od sebe provádíme tření a zpět rozechvíváme svaly zad rychlými klikatými tahy bříšky prstů, viz Obr.16

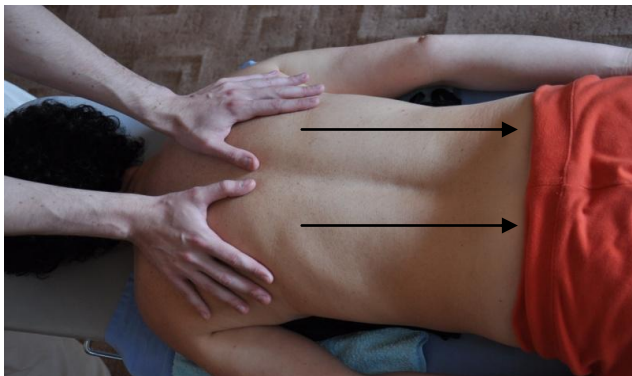


Obr.16

6. závěrečné tření

- shodně jako při úvodním tření celými plochami dlaní oběma rukama na obou stranách zad

- stojíme za hlavou masírovaného, viz Obr.17

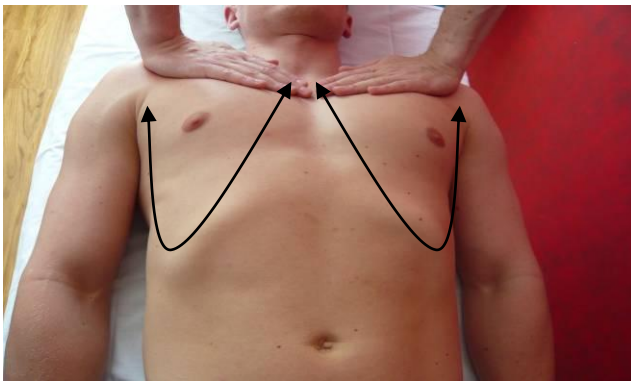


Obr.17

4.2 Masáž hrudníku

1. úvodní tření

- nacházíme se za hlavou masírovaného a provádíme úvodní tření celými dlaněmi, oběma rukama, přičemž nezasahujeme do břišní části, tření probíhá pouze v oblasti hrudní k poslednímu žebernímu oblouku
- kontraindikací jsou prsní bradavky
- při tření prsty dlaní směřují proti sobě, pohyb je veden středem hrudníku okolo kosti hrudní a zpět po stranách hrudníku, viz Obr.18



Obr.18

Masér přechází k delší straně stolu k boku masírovaného a masáž provádí vždy na protilehlé straně masírovaného.

2. hnětení

a) vlnovité

- na axilární straně velkého prsního svalu směrem zespondu k jamce podpažní, viz Obr.19



Obr.19

b) stlačování, vytřásání hrudníku

- tento hmat provádíme až po dokončení masáže i druhé poloviny hrudníku, kdy stojíme opět u hlavy masírovaného
- při nádechu masírovaného pokládáme ruce prsty proti sobě v horní části hrudníku a při výdechu masírovaného jemně tlačíme na hrudní oblast, viz Obr.20a, b, c, d



Obr.20a



Obr.20b



Obr.20c



Obr.20d

3. roztírání

a) patkou

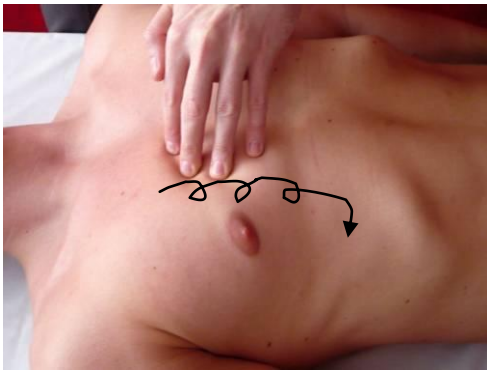
- spirálovitě částí dlaně směrem od hrudní kosti po celé ploše velkého prsního svalu s kontraindikací prsních bradavek, viz Obr.21



Obr.21

b) čtyřmi prsty

- roztírání je prováděno stejným směrem, spirálovitě, čtyřmi od sebe roztaženými prsty s výjimkou palce, viz Obr.22



Obr.22

c) osmi prsty

- totéž spirálovité roztírání, prsty jedné ruky vložíme mezi prsty ruky druhé a bříšky prstů roztíráme, viz Obr.23



Obr.23

d) vytírání mezižebních prostorů

- vytíráme čtyřmi prsty v prostorách mezižebních, pohyb vedeme od hrudní kosti směrem dolů, ke stolu
- střídáme pravou a levou ruku, viz Obr.24

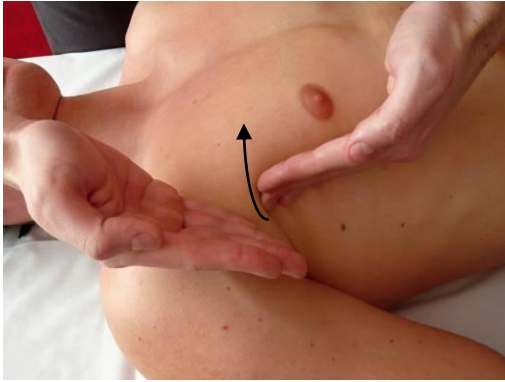


Obr.24

4. tepání

a) smetání

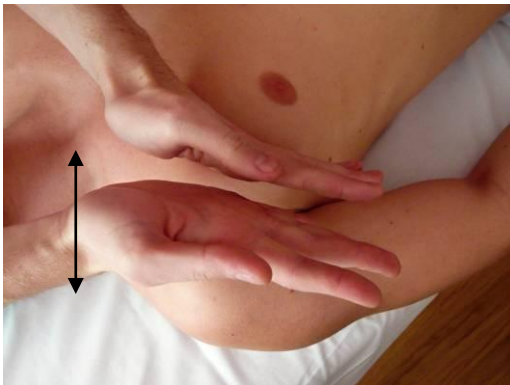
- na vnějším okraji velkého prsního svalu, viz Obr.25



Obr.25

b) vějířovité

- protepáváme kolmo na svalová vlákna okraj velkého prsního svalu střídavě pravou a levou rukou s mírně roztaženými prsty, viz Obr.26

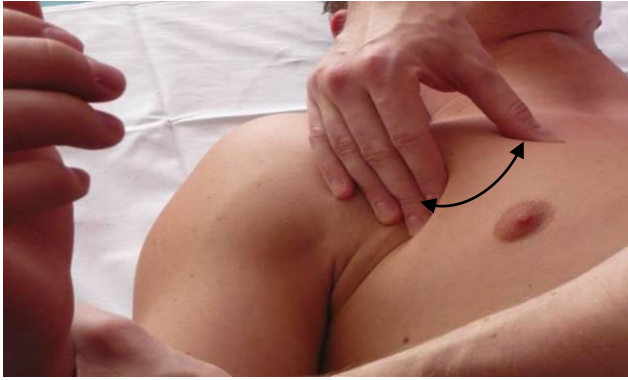


Obr.26

5. chvění

a) vidlicí

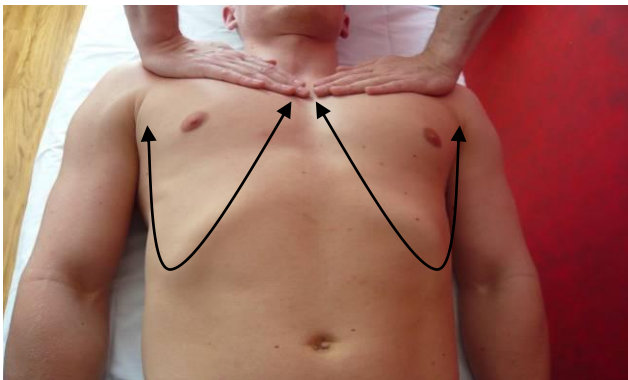
- pro úplné uvolnění prsního svalu ohýbáme masírovanému ruku v lokti a vidlicí vychvějeme prsní sval, viz Obr.27



Obr.27

6. závěrečné tření

- je shodné s úvodním třením, postavení maséra zůstává za hlavou masírovaného, třeme celými dlaněmi, viz Obr.28



Obr.28

4.3 Masáž břicha

Důležitou zásadou při masáži břicha je, že nohy masírovaného musí být vždy pokrčené v kolenou.

1. úvodní tření

- postavíme se k boku masírovaného
- tření je prováděno po směru hodinových ručiček
- kontraindikací u žen je menses

a) plochou dlaně

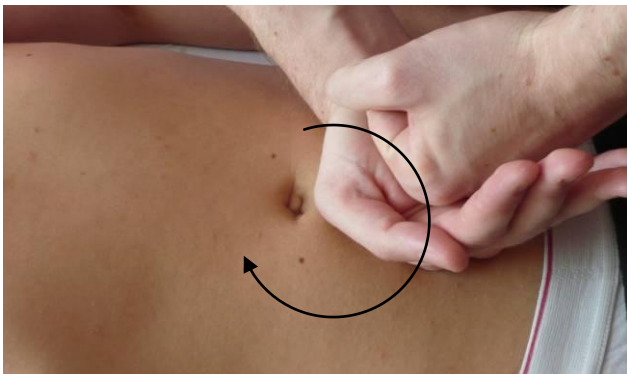
- plochou dlaně obkružujeme břicho v oblasti okolo pupku, viz Obr.29



Obr. 29

b) hřbetem ruky

- hřbet jedné ruky položíme na břicho a druhou ruku do ní vložíme, jako bychom chtěli vytvořit misku, čímž jí mírně zatížíme a opět provádíme krouživý pohyb kolem pupku, viz Obr.30

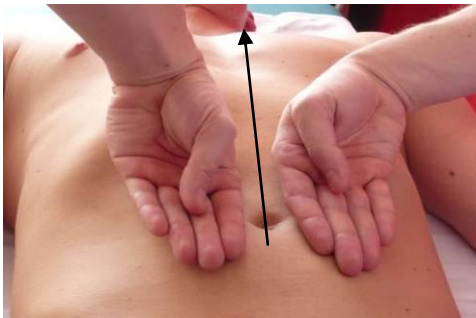


Obr.30

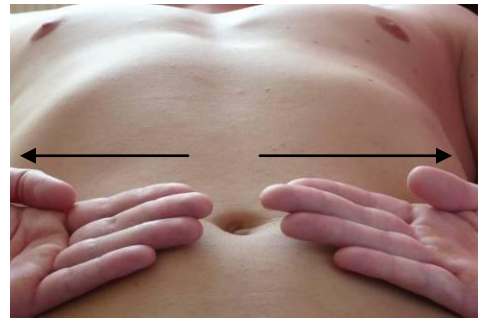
c) obtahování

- oběma rukama současně. Začínáme hřbety rukou od stydké spony směrem vzhůru, zpět se vracíme dlaněmi

- poté roztíráme do stran od pupku hřbety rukou a zpět k pupku roztíráme opět dlaněmi, viz Obr. 31a, b



Obr.31a



Obr.31b

2. hnětení

a) vlnovité

- vlnovitě hněteme oba přímé břišní svaly směrem od hrudní kosti ke sponě stydké, viz Obr.32



Obr.32

b) roztírání

- osmi prsty - z prstů vytvoříme jakoby špetku, máme je u sebe a břichy prstů spirálovitě postupujeme kolem pupku ve směru hodinových ručiček, viz Obr.33



Obr.33

3. tepání

a) smetáním

- provádíme oběma rukama v celé břišní krajině, kolem pupku pomocí bříšek prstů, viz

Obr.34



Obr.34

b) bubnování

- zlehka bříšky prstů v krajině břišní kolem pupku oběma rukama

- prsty jako by psaly na stroji, viz Obr.35



Obr.35

4. chvění

a) vidlicí

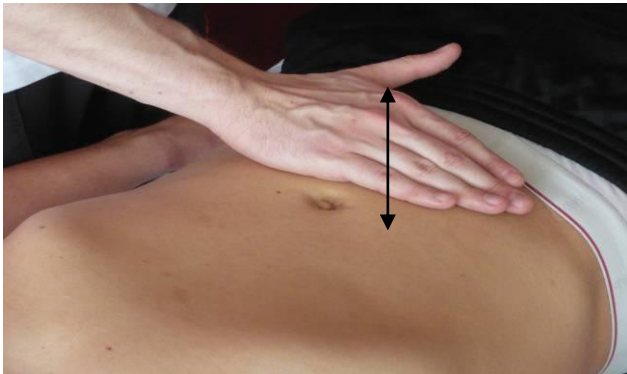
- palec je v pozici proti prstům, ruka maséra leží v dolní oblasti břicha těsně pod pupkem a pohyby do stran dochází k vychvívání svalů břicha, viz Obr.36



Obr.36

b) dlaní

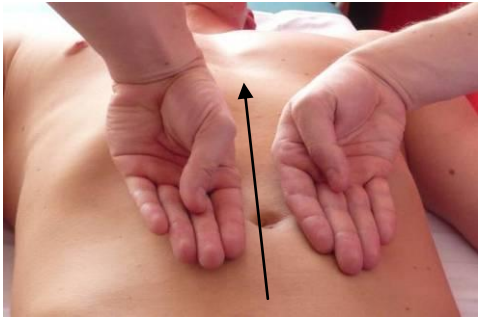
- ruka je položena dlaní na břicho masírovaného v oblasti pod pupkem, masírovaný provede nádech a při výdechu jemně pěrujeme - rychle stlačujeme a povolujeme stěnu břišní, viz Obr.37



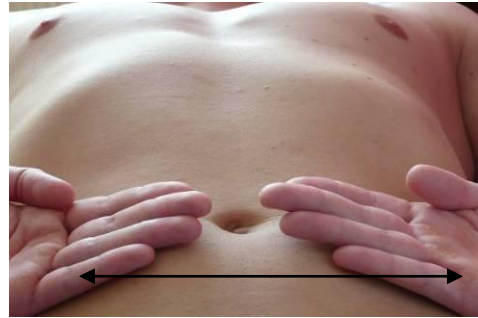
Obr.37

5. závěrečné tření

- shodné s úvodním třením prováděno obtahováním, viz Obr. 38a, b, c



Obr.38a



Obr.38b



4.4 Masáž zadní strany dolní končetiny

Masírovaný leží na břiše, masáž zadní strany dolní končetiny souvisí s masáží hýžd'ového svalu.

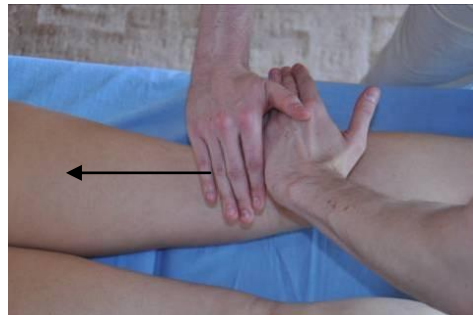
1. úvodní tření

a) plochou dlaní

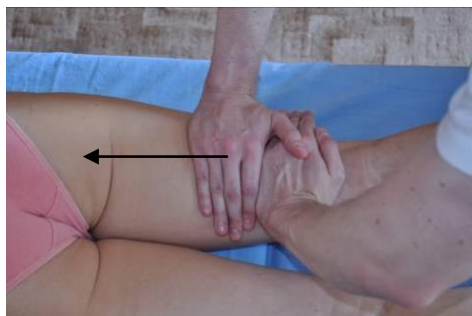
- masírujeme plochou dlaní oběma rukama, ruce uspořádáme tak, že malíková strana ruky směřuje ke středu těla a přední ruka je vnější a nachází se před vnitřní
- hmat začínáme od krajiny Achillovy šlachy až po hýždě, které je obtaženo vnější rukou, zpět se vracíme po okrajích končetiny
- kontraindikací je podkolení jamka, kde je pohyb přerušen, viz Obr.39 a, b, c



Obr.39a



Obr.39b



Obr.39c

b) obtahování

- nasazujeme za Achillovou šlachou hřbety rukou postupujeme středem končetiny směrem vzhůru až k hýžd'ovému svalu včetně a dolů se vrací po obvodu dolní končetiny dlaněmi, viz Obr.40a, b



Obr.40a



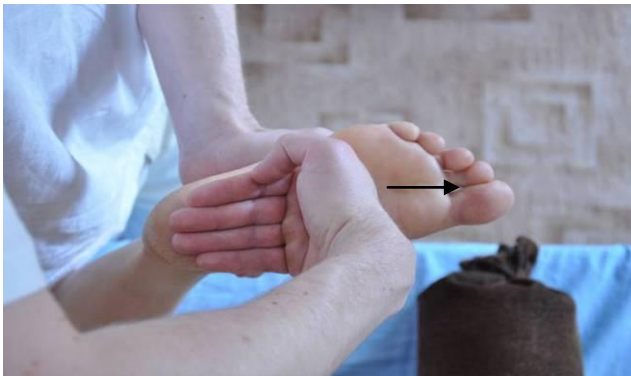
Obr.40b

2. ploska chodidla

A) úvodní tření

a) obtahováním

- uchopíme nohu masírovaného za nárt, noha je pokrčena v koleni
- obtahujeme plosku nohy směrem od paty k prstům hřbetem ruky a od prstů k patě dlaní, viz Obr.41



Obr.41

B) roztírání

a) patkou

- částí dlaně směrem od prstů krouživými pohyby až k patě, po celé ploše chodidla, viz Obr.42



Obr.42

b) palci

- palci obou rukou začneme od prstů středem chodidla spirálkami po patní hrbolek a zpět po obvodu chodidla k prstům, viz Obr.43



Obr.43

c) pěstí

- rukou sevřenou v pěst krouživými pohyby promasírováváme především oblast nožní klenby, viz Obr.44



Obr.44

3. Achillova šlacha

A) úvodní tření

a) vidlicí - nůžkovým hmatem

- nacházíme se z boku, čelem k patě masírovaného, uchopíme vnější rukou v oblasti bérce nohu masírovaného a vnitřní rukou provádíme masáž

- mezi pokrčeným ukazovákem a prostředníkem vytvoříme vidlici, kterou vytíráme oblast Achillovy šlachy směrem od paty až po lýtko, intenzita se směrem k lýtku snižuje, při návratu zpět je intenzita nejnižší, viz Obr.45



Obr.45

b) kolíbkou

- při tomto hmatu si můžeme sednout na stůl, nohu masírovaného ohýbáme v koleni a nártem si jí pokládáme na své rameno
- propleteme prsty rukou, čímž vytvoříme jakousi kolíbkou a pomocí ní masírujeme po obvodu Achillovu šlachu směrem od paty k lýtku a zpět, viz Obr.46



Obr.46

B) hnětení

- končetina masírovaného je položena zpět na stůl tak, že špička přesahuje volně přes stůl

a) vlnovité

- jsme u delší strany stolu u masírované končetiny

- pomocí ukazováku a palce na obou rukách vlnovitě hněteme Achillovu šlachu směrem od paty k lýtku směrem dolů volně sjíždíme, viz Obr.47



Obr.47

b) hnětení palci

- nacházíme se u kratší strany stolu a palci proti sobě po stranách Achillovy šlachy provádíme střídavě stlačování, přičemž palce vnořujeme pod Achillovu šlachu, v podstatě předsouváme jeden palec před druhý, viz Obr.49



Obr.49

4. lýtko

A) tření

- stojíme u boku masírovaného
- zahajujeme tření vytíráním přes ruku směrem od paty k podkolení jamce, viz Obr.50



Obr.50

B) hnětení

a) uchopování a odtahování

- hmat prováděný oběma rukama současně, uchopíme lýtkový sval hranami dlaní
- lýtkový sval nadzdvihneme, odtáhneme a znovu ho pustíme
- postup směrem od paty k podkolení jamce, viz Obr.51



Obr. 51

b) vlnovité

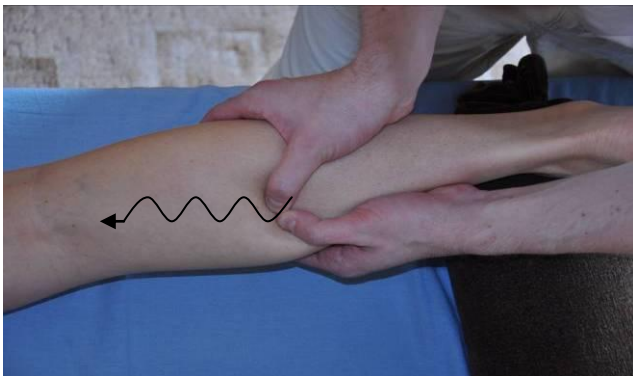
- vytvoříme vidlici mezi palci a ostatními prsty a takto uchopíme lýtkový sval, protichůdným pohybem rukou vznikne vlna, kterou postupujeme od paty k podkolení jamce a zpět pouze sjíždíme, viz Obr.52



Obr.52

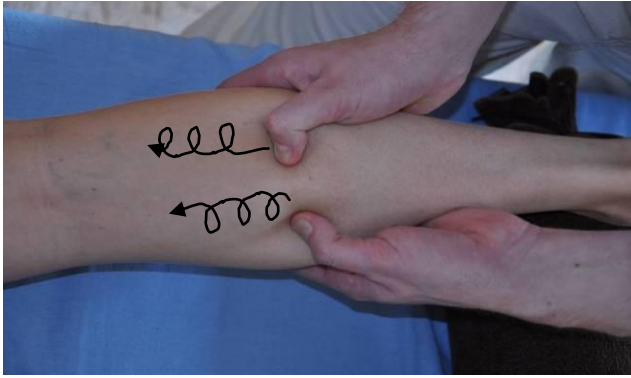
c) finské

- stojíme u delší strany stolu
- slalom - palce rukou přiložíme k sobě a směrem od paty se pohybujeme pomocí vlny neboli slalomu k podkolení jamce, zpět sjíždíme po obvodu lýtka
- střídáme slalom vzhůru po vnitřní straně lýtka, uprostřed lýtka a po vnější straně, viz Obr.53



Obr.53

- spirála - začínáme opět s palci u sebe od paty směrem k podkolení jamce, kdy palce vytváří proti sobě krouživé pohyby - spirálky
- pohyb je veden opět ve třech úrovních lýtka: vnitřní, střední a vnější, viz. Obr.54



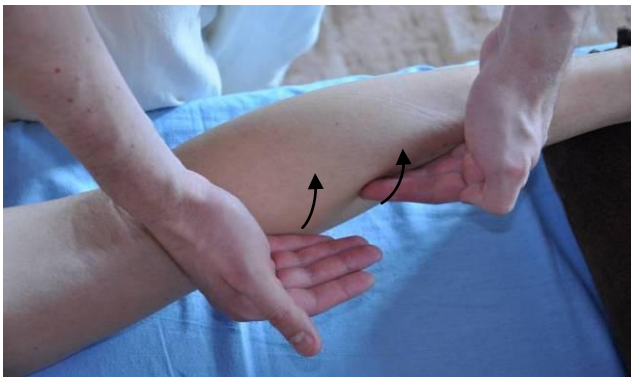
Obr.54

D) tepání

- nacházíme se u vnější strany lýtka

a) smetáním

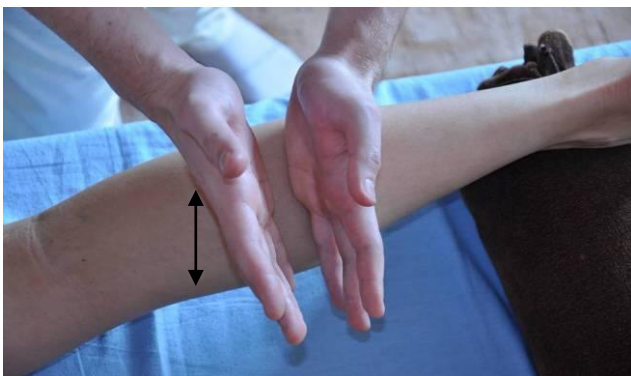
- malíkovou hranou vytepáváme vnitřní stranu lýtka, viz Obr.55



Obr.55

b) vějířovité

- vějířovitě tepeme od paty k podkolení jamce oběma rukama střídavě, viz Obr.56



Obr. 57

E) chvění

- ohneme nohu masírovaného v koleni a vidlicí vychvíváme lýtkový sval, viz Obr.58



Obr.58

5. stehno

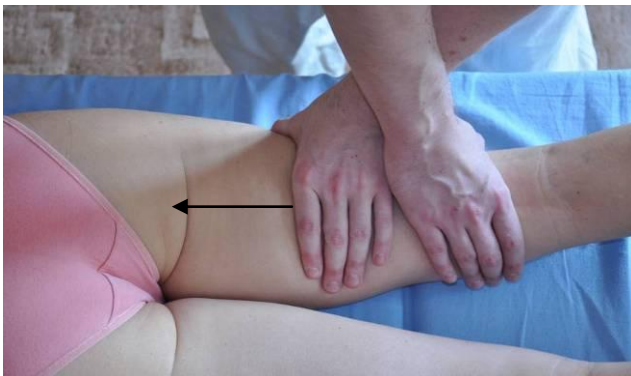
- masírujeme dvojhlavý sval stehenní

A) tření

- postavení je u delší strany stolu

a) vytírání přes ruku

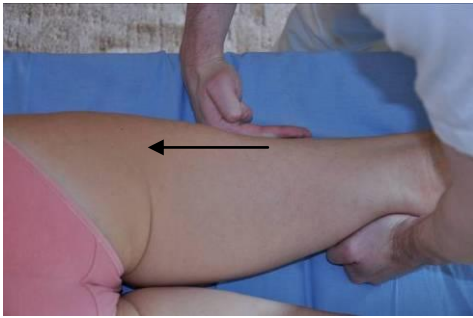
- dlaněmi střídavě vytíráme sval, viz Obr.59



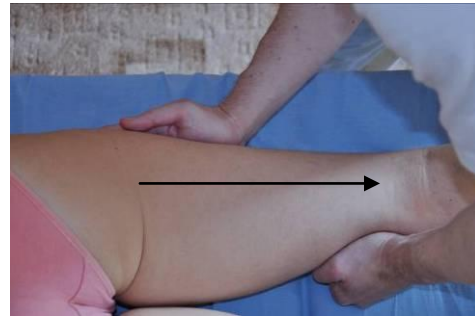
Obr.59

b) obtahování

- obtahujeme vnější rukou vnější stranu stehna masírovaného, při čemž směrem od podkolení jamky až po kyčel obtahujeme hřbetem ruky, směrem dolů dlaní, viz Obr.60a, b



Obr.60a

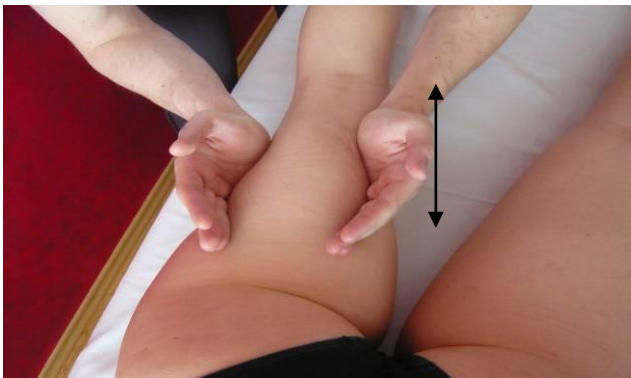


Obr.60b

B) hnětení

a) uchopováním a odtahováním

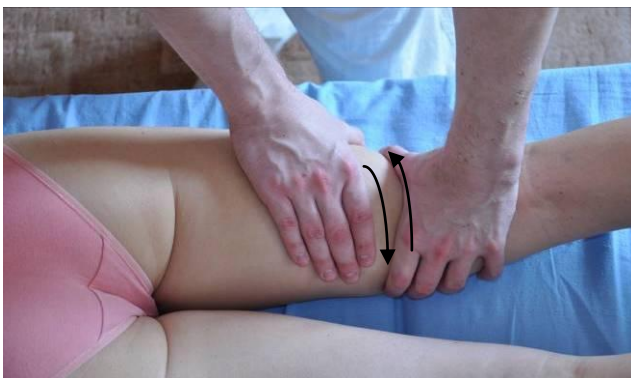
- vytvořenou vidlicí opět uchopíme čtyřhlavý sval stehenní a odtáhneme ho směrem vzhůru, postupujeme od kolene směrem k hýždím, viz Obr.61



Obr.61

b) vlnovité

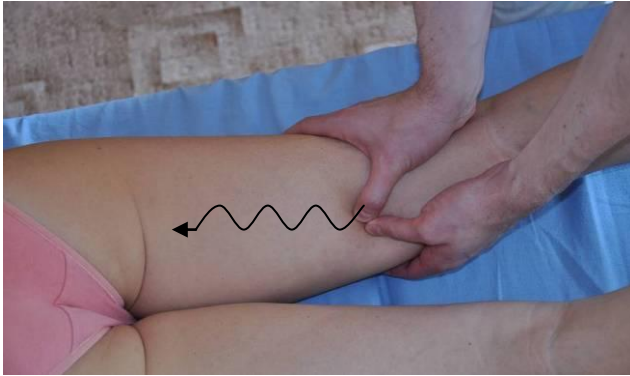
- vlnovité hněteme oběma rukama protisměrně od podkolení jamky k hýždím, dolů volně sjíždíme, viz Obr.62



Obr.62

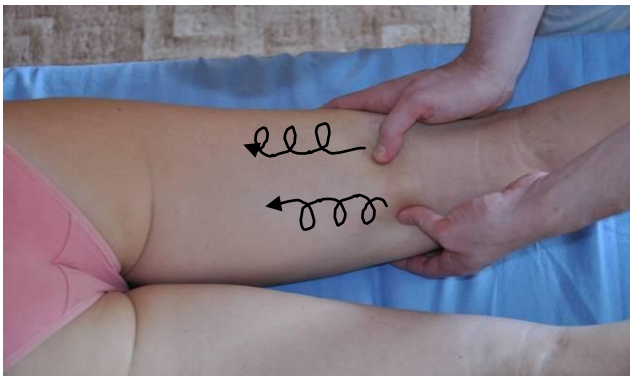
c) finské

- slalom - palci proti sobě postupujeme k hýždím ve spirále, dolů sjíždíme
 - stehno si rozdělíme na tři oblasti a postupně slalom provádíme na vnější straně, střední a vnitřní, viz Obr.63



Obr.63

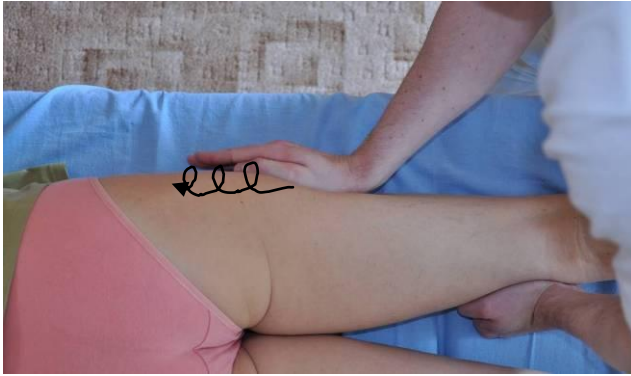
- spirála - tvoříme malé kroužky proti sobě postavenými palci ve stále stejném směru ve třech oblastech, zpět opět volně sjíždíme, viz Obr.64



Obr.64

C) roztírání

- patkou v oblasti napínače stehenní povázky směrem do stolu, zpět se vracíme volně, viz Obr.65

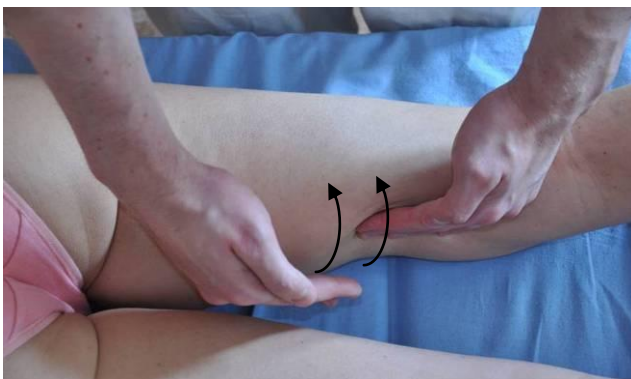


Obr.65

D) tepání

a) smetáním

- smetáme pouze vnitřní stranu stehna, viz Obr.66



Obr.66

b) sekáním

- tento způsob tepání se používá pouze na zadní straně stehna, kde je svalovina dost rozsáhlá

- provádíme ho střídavým pohybem oběma rukama, prsty jsou sevřené u sebe a pohyb vychází z lokte maséra, viz Obr.67



Obr.67

E) chvění vidlicí

- ohneme masírovanému zadní končetinu v koleni, jednou rukou jí přidržujeme v oblasti bérce a druhou provádíme vychvění vidlicí vytvořenou z palce a zbylých prstů v protichůdném postavení, viz Obr.68



Obr.68

6. Hýždě

- masírujeme velký sval hýžďový

A) tření

- provádíme plochou dlaní elipsovými tahy dostředivým směrem, tzn. od velkého chocholíku ke kostrči, viz Obr.69



Obr.69

B) hnětení

a) vlnovité

- vykonáváme vidlicí a postupně zpracováváme celou oblast hýžděového svalu, zachováváme stejný směr jako v případě úvodního tření, viz Obr.70



Obr.70

b) pěstmi

- rukama sevřenýma v pěst střídavě promačkáváme hýžděovou krajinu a dodržujeme stále stejný směr, viz Obr.71



Obr.71

C) roztírání osmi prsty

- propleteme prsty obou rukou a spirálovitým pohybem postupujeme přes masírovanou oblast, viz Obr.72



Obr.72

D) tepání pěstmi

- ruce sevřeme v pěst a malíkovou hranou pěsti střídavě intenzivně propracováváme hýžd'ový sval, viz Obr.73



Obr.73

E) chvění vidlicí

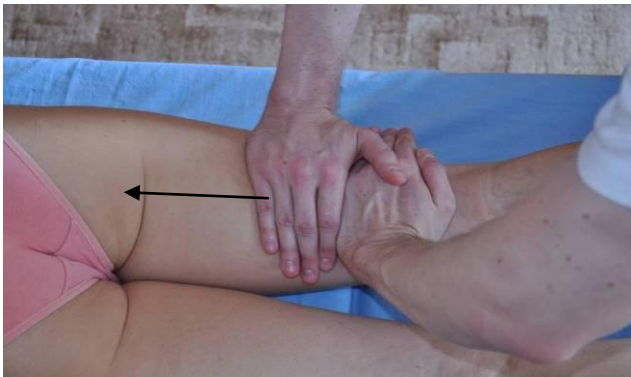
- uchopíme bérce masírované končetiny a ohneme je v kolenu tak, aby směřoval kolmo na lehátko, poté vidlicí provádíme vychvění, viz Obr.74



Obr.74

F) závěrečné tření

- postavíme se opět k chodidlu masírované nohy a provedeme závěrečné tření, které je shodné s třením úvodním, viz Obr.75



Obr.75

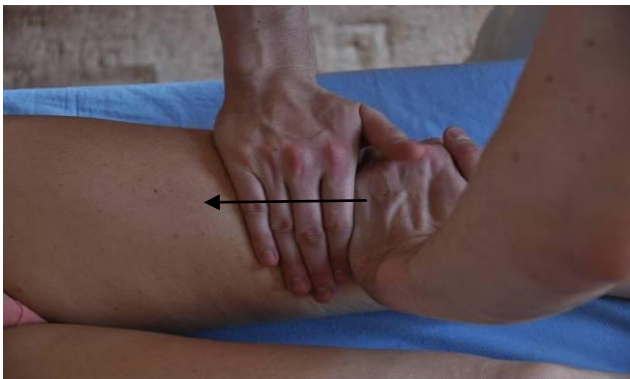
4.5 Masáž přední strany dolní končetiny

Masírovaný leží na zádech.

1) úvodní tření

a) plochami dlaní

- stojíme u chodidla a postupujeme vzhůru, celou plochu dlaně nasazujeme těsně nad kolenem a pokračujeme až ke kyčelnímu kloubu
- kontraindikací je koleno, které musí prsty a dlaně obejít, viz Obr.76



Obr.76

b) obtahování

- hmat nasazujeme až nad kolenem, hřbety rukou třeme stehenní sval až ke kyčelnímu kloubu, zpět ke kotníkům se vracíme celou plochou dlaně, viz Obr.77



Obr.77

c) přerušovaný stisk

- ruce ve vidlici pokládáme na stehenní sval těsně nad koleno, palce obou rukou jsou těsně u sebe, provádíme jimi rychlý přerušovaný stisk masírované partie,

postupujeme až ke kyčelnímu kloubu a plochami dlaně sjíždíme zpět až ke kotníkům, viz Obr.78



Obr.78

2. prsty nohy

a) roztírání

- roztíráme palci obou rukou spirálovitým pohybem od nehtů směrem k nártu, přičemž chodidlo masírovaného je podpíráno ostatními prsty maséra, viz Obr.79



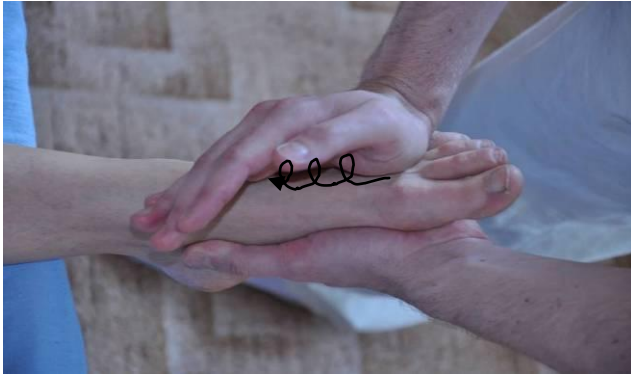
Obr.79

3. nárt

A) roztírání

a) patkou

- thenarem roztíráme celou plochu nártu až po hlezenní kloub krouživými pohyby, druhou rukou podpíráme masírované chodidlo, viz Obr.80



Obr.80

b) špetkou

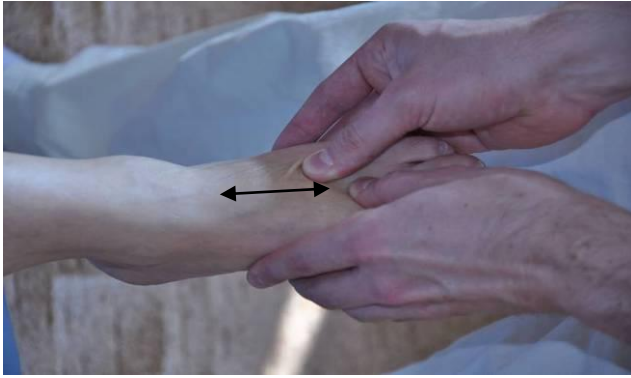
- vytvoříme spojením všech prstů špetku a takto krouživými pohyby masírujeme celý nárt, viz Obr.81



Obr.81

c) palci

- palce obou rukou nasazujeme u záprstních kloubů a vytíráme meziprstní prostory směrem k hlezennímu kloubu
- postupujeme od palce u nohy masírovaného, viz Obr.82



Obr.82

4. kotník

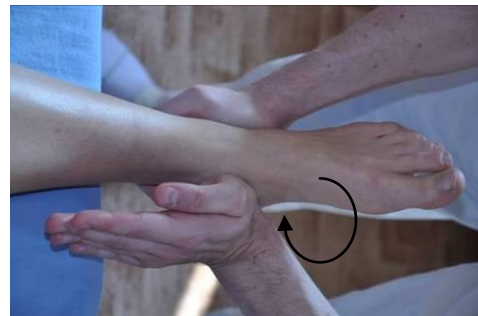
A) roztírání

a) patkou

- nohu fixujeme za patu masírovaného a druhou rukou provádíme roztírání patkou, krouživými pohyby kolem kotníku nejprve vnější stranu poté vnitřní, viz Obr.83a, b



Obr.83a



Obr.83b

b) špetkou

- roztíráme prsty vytvořenou špetkou opět kolem kotníku, druhá ruka fixuje nohu za patu
- vnější a poté vnitřní stranu kotníku, viz Obr.84



Obr.84

c) palci

- nohu uchopíme oběma rukama a palci roztíráme krouživými pohyby kolem kotníků současně vnějšího i vnitřního, viz Obr.85



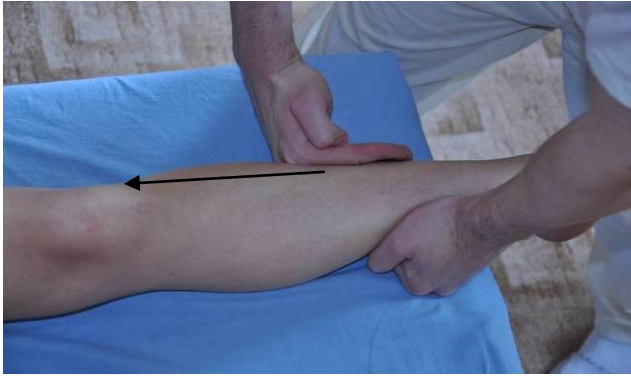
Obr.85

5. bérce

A) tření

a) obtahováním

- vnitřní ruka zafixuje končetinu tak, že jí položíme v pěst vedle masírované nohy
- vnější ruka obtahuje po vnějším obvodu bérce, hřbetem ruky směrem od kotníku ke koleni a dlaní zpět, viz Obr.86



Obr.86

B) roztírání

a) patkou

- thenarem krouživými pohyby směrem od holenní kosti ke stolu, postupujeme od kotníku ke koleni, zpět volně, viz Obr.87



Obr.87

b) palcem

- palcem po vnější straně bérce směrem od holenní kosti ke stolu krouživými pohyby roztíráme od kotníku ke koleni, vracíme se volně, viz Obr.88



Obr.88

6. kolenní kloub

- končetina masírovaného je pokrčená v koleni, pro lepší fixaci masér může přisednout končetinu v oblasti nártu

A) roztírání

a) patkou

- thenarem roztíráme krouživými pohyby nejprve vnější stranu kolene, poté stejným způsobem vnitřní, druhá ruka může přidržovat kolenu na opačné straně
- můžeme pracovat oběma rukama současně, viz Obr.89



Obr. 89

b) špetkou

- vytvořenou špetkou promasírujeme krouživými pohyby vnější a vnitřní oblast postranních kolenních vazů, viz Obr.90

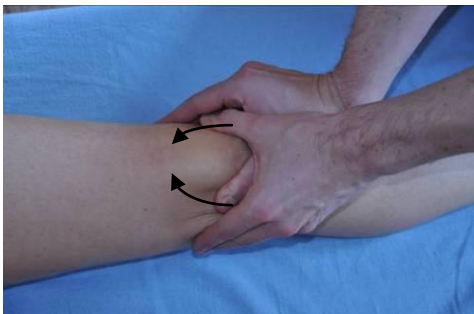


Obr.90

Končetinu poté pokládáme zpět napnutou na stůl.

c) palci

- tzv. osmičkový hmat - palce obou rukou se zkříží pod čěškou a protisměrně se pohybují směrem nad koleno, kde se opět zkříží a postupují po opačných stranách pod čěšku, viz Obr.91a, b



Obr.91a



Obr.91b

- tzv. protipohyb - palec jedné ruky umístíme pod koleno a palce druhé ruky nad koleno, opět protisměrným pohybem se jedním palcem dostaneme z oblasti pod kolenem do oblasti nad kolenem a druhým opačně, provádíme v podstatě každým palcem obtahování jiné části kolenního kloubu, jedním vnitřní a druhým vnější, viz Obr.92a, b



Obr.92a



Obr.92b

d) vidlicí

- jedna ruka nasazuje nad kolenem, druhá pod kolenem a vytvořenou vidlicí protipohybem se ruce setkají na česce a poté se opět rozbíhají, vytváříme jakousi vlnu, viz Obr.93a, b



Obr.93a



Obr.93b

7. stehenní sval

- jsme u delší strany stolu, masírujeme přední stranu stehna

A) tření

a) vytírání přes ruku

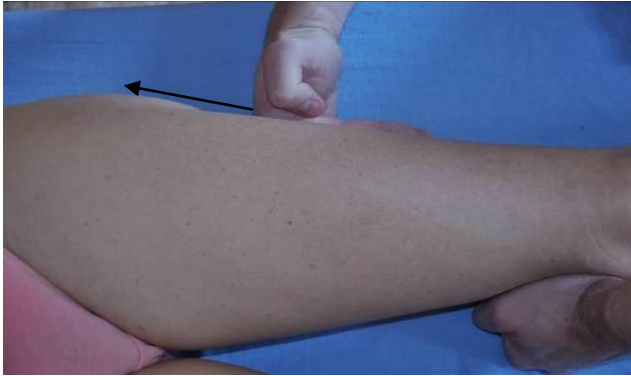
- nasazujeme nad kolenem a pohyb ukončujeme v oblasti pánve, viz Obr.94



Obr.94

b) obtahování

- vnitřní ruka může fixovat končetinu v vnitřní strany
- vnější provádí obtahování stehenní povázky směrem od kolene hřbetem ruky do oblasti velkého trochanteru a zpět dlaní, viz Obr.95

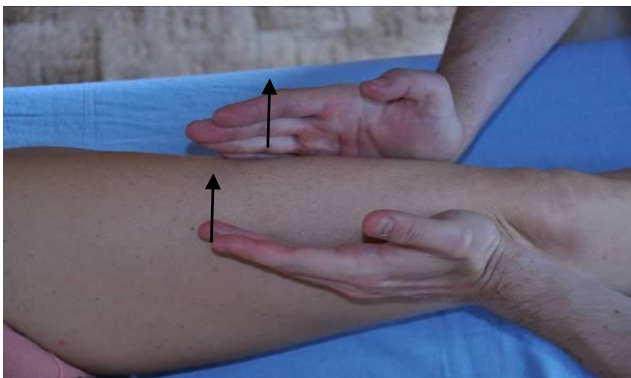


Obr.95

B) hnětení - je nutné promasírovat vnější i vnitřní část stehna, pokud je stehno větších rozměrů, můžeme si ho rozdělit do dvou oblastí a střídavě masírovat vnější a vnitřní část

a) uchopováním a odtahováním

- uchopujeme oběma rukama svalovinu přední strany stehna a postupně ji odtahujeme, viz Obr.96



Obr.96

b) vlnovité

- střídavě vytvořenou vidlicí protipohybem oběma rukama hněteme směrem od kolene ke kyčelnímu kloubu, dolů volně sjíždíme, viz Obr.97



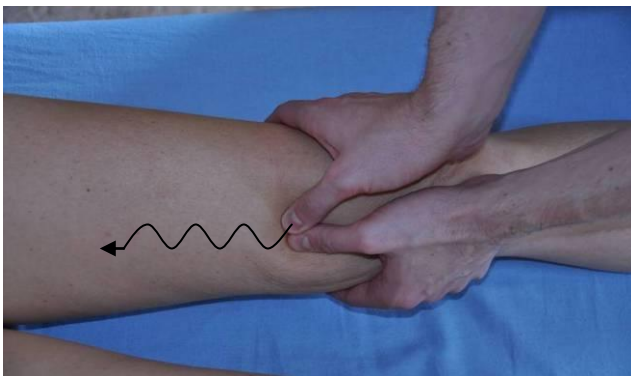
Obr.97

c) finské

- stehno si rozdělíme na tři oblasti a hnětení provádíme ve všech třech oblastech: vnější, střední a vnitřní

- slalom - směrem od kolene ke kyčelnímu kloubu palci obou rukou provádí slalom, viz

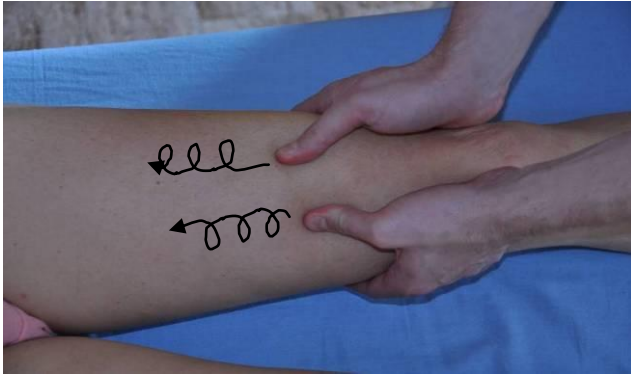
Obr.98



Obr.98

- spirála - palce obou rukou od kolene po kyčel vytváří malé kroužky - spirály, viz

Obr.99

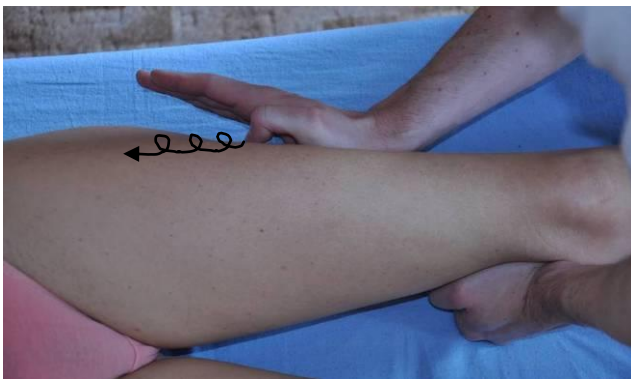


Obr.99

C) roztírání

a) patkou

- roztíráme vnější stranu stehna vnější rukou od kolene až po oblast velkého trochanteru, viz Obr.100



Obr.100

D) tepání

a) vějířovité

- napříč svalových vláken, pohyb vychází ze zápěstí, postupujeme od kolene ke kyčli a zpět, viz Obr.101



Obr.101

b) kombinovaný hmat

- ohýbáme dolní končetinu v koleni, chodidlo je položené na stole, a stojíme zády k hlavě masírovaného
- vnější rukou fixujeme nohu na vnější straně kolene
- vnitřní ruka provádí hmat, prsty vytvoříme miskou a uchopíme do ní stehno z vnitřní strany, podebereme ho intenzivnějším trhnutím sval promasírovává, viz Obr.102

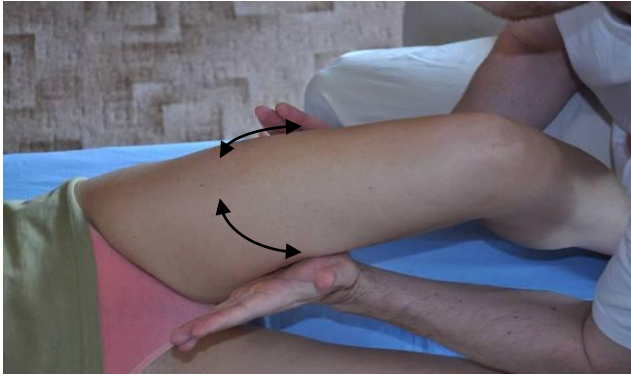


Obr.102

E) chvění

a) rychlým válením

- obracíme se čelem k masírovanému, dolní končetina zůstává pokrčena v koleni, oběma dlaněmi uchopíme stehenní sval ze spodní strany a provádíme protipohybem rychlé válení, viz Obr.103



Obr.103

F) vytřásání celé dolní končetiny

- přejdeme ke kratší části stolu, končetinu pokládáme zpět na stůl a uchopíme ji za patu jednou rukou, za nárt rukou druhou a provádíme vytřásání celé končetiny směrem nahoru a dolů
- končetina musí být naprosto uvolněná, viz Obr.104



Obr.104

8. pasivní pohyby dolní končetiny

A) hlezenní kloub

a) natahování a ohýbání

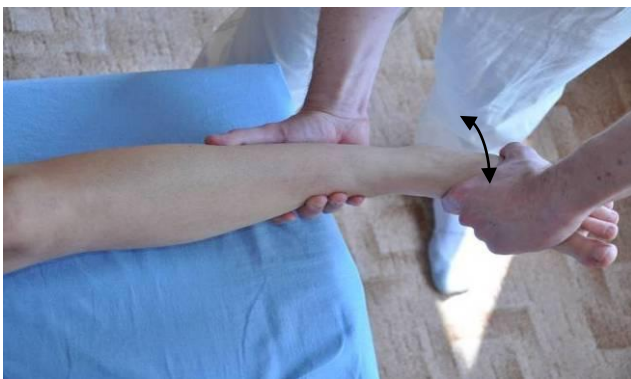
- stojíme u kratší strany stolu, jednou rukou uchopíme nohu masírovaného za patu tak, aby noha masírovaného byla mírně nadzdvížena od podložky
- druhou rukou tlakem na nárt provádíme pomalu dorzální a plantární flexi v hlezenním kloubu, viz Obr.105



Obr.105

b) kroužení

- přidržíme nohu masírovaného v oblasti lýtky a druhou rukou provádíme rotace v hlezenním kloubu směrem mediálním i laterálním, viz Obr.106



Obr.106

B) kloub kolenní a kyčelní

a) natahování a ohýbání

- jsme u boku masírovaného, uchopíme ho za chodidlo a zároveň druhou rukou za koleno a současně provedeme flexi v kolením a kyčelním kloubu – přitáhneme dolní končetinu k hrudníku masírovaného
- následuje extenze v kyčelním a kolenním kloubu a položení dolní končetiny, viz Obr.107



Obr.107

9. závěrečné tření

- shodné s třením úvodním, plochami dlaní , viz Obr.108



Obr.108

4.6 Masáž šíje

Masírovaný sedí, ruce má volně složené do klína, předloktí se opírají o stehna. Masér stojí čelem k zádkům masírovaného.

1. úvodní tření

a) plochou dlaní

- nasazujeme od horní části šíje směrem k ramenům plochou dlaní, u šíje začínají v postavení těsně u sebe a směrem k ramenům se rozbíhají každá po jiné polovině trapézu, stejně se vrací zpět k šíji
- poté dlaněmi třeme od šíje dolů do oblasti mezi lopatkami a zpět se vracíme hřbety rukou, viz Obr.109a, b, c



Obr.109a



Obr.109b



Obr.109c

b) vytírání přes ruku

- vytíráme střídavě oběma rukama směrem k ramenům, viz Obr.110



Obr.110

2. hnětení

a) vlnovité

- hněteme pouze horní okraj trapézového svalu, vytvořenou vidlicí z palce, ukazováku a prostředníku
- nasazujeme u šíje sjíždíme směrem k ramenům
- nejprve jednu stranu poté druhou, viz Obr.111



Obr.111

3. roztírání

a) patkou

- thenarem od hrbolků kosti týlní přes trapézový sval až k ramenům masírujeme malými kroužky směrem od páteře
- nejprve pravou stranu, následně levou, viz Obr.112



Obr.112

b) špetkou

- špetku utvoříme ze čtyř k sobě přiložených prstů vyjma palce, prsty se směrem dolů rozjíždí
- masírujeme i oblast mezi lopatkami kroužky od páteře, viz Obr.113



Obr.113

c) palci

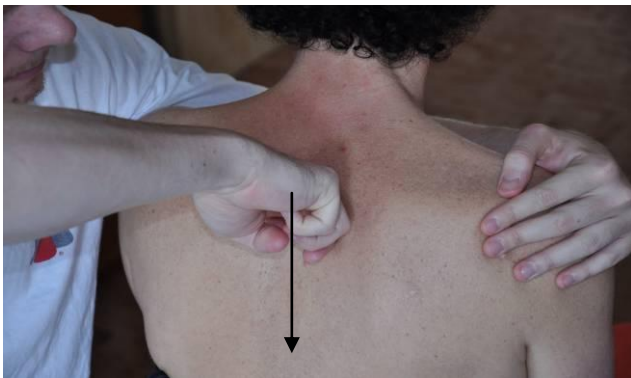
- nasazujeme pod hrbolky kosti týlní a krouživými pohyby postupujeme podél páteře až do mezilopatkové oblasti, viz Obr.114



Obr.114

d) vidlicí tzv. nůžkový hmat

- masírovaného fixujeme jednou rukou tak, že ho obejmeme kolem ramen a dlaň položíme do krajiny hrudní
- mezi pokrčeným ukazovákem a prostředníkem vytvoříme vidlici a kopírujeme páteř směrem od šíje do zhruba půlky páteře
- jednotlivé obratle páteře se nachází mezi prsty – mezi vytvořenou vidlicí
- zpět se vracíme hřbetem ruky, viz Obr.115



Obr.116

4. tepání

a) smetáním

- v oblasti horního trapézu hranou malíkovou, pohyb vychází ze zápěstí od páteře směrem k ramenům, volně přecházíme z jedné strany na druhou, viz Obr.117



Obr.117

b) vějířovité

- lehce tepeme opět v oblasti horního trapézu ve stejném směru
- protepeme i oblast mezi lopatkami, viz Obr.118



Obr.118

5. závěrečné tření

- stejné jako úvodní plochami dlaně, viz Obr.119a, b



Obr.119a



Obr.119b

4.7 Masáž horní končetiny

Masírovaný leží na stole a masáž je provedena vleže vyjma masáže ramene, kdy masírovaný sedí.

1. úvodní tření

- masírovaného masér uchopí shodnou rukou jakou bude masírovat tím způsobem, že dlaň své ruky vloží do dlaně masírovaného, palec se nachází mezi palcem a ukazovákem masírovaného a ukazovákem s prostředníkem vytvoří vidlici v jejímž středu je zápěstí masírovaného, horní končetina není položena na stole
- druhá ruka provádí úvodní tření, masér nasazuje v oblasti horní strany zápěstí, vidlicí z palce a ostatních prstů, které jsou v opozici
- přejíždí u lokte na triceps, přes rameno a zpět přes biceps a znovu u loketní jamky přejíždí na spodní stranu předloktí
- vytváří jakousi osmičku
- stejný postup, ale výměna ruky, viz Obr.120a, b, c, d



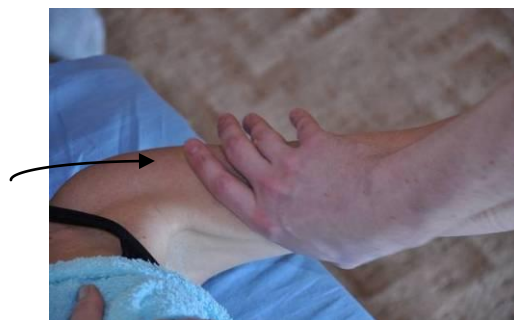
Obr.120a



Obr.120b



Obr.120c



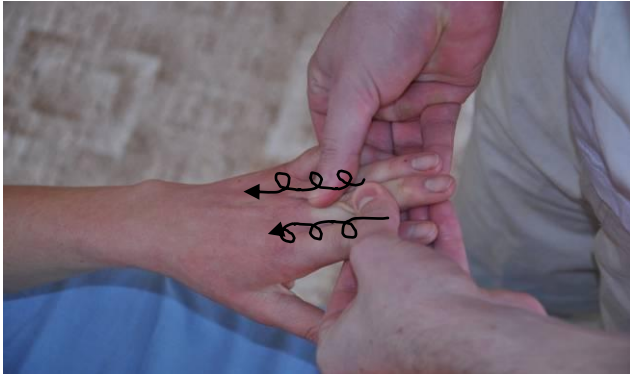
Obr.120d

2. prsty

A) vytírání prstů

a) palci

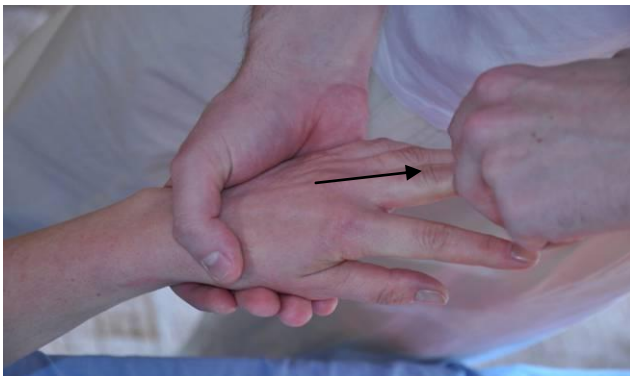
- palci obou rukou roztíráme krouživými pohyby hřbetní stranu všech článků prstů směrem od nehtů ke hřbetu ruky
- prsty masírovaného jsou položeny v dlani maséra, viz Obr.121



Obr.121

b) nůžkový hmat

- jednotlivé prsty masírovaného vkládá masér mezi ukazovák a prostředník a vytírá je po stranách prstů tahem směrem od hřbetu ruky z nehtů, viz Obr.122



Obr.122

c) všemi prsty

- masér proplete své prsty mezi prsty masírovaného a provádí tření všemi prsty naráz od hřbetu ruky k nehtům, viz Obr.123



Obr.123

3. hřbet ruky

A) roztírání

a) patkou

- masér ruku masírovaného drží za prsty a přitom ji ohýbá v zápěstí
- thenarem krouživými pohyby roztírá celý hřbet ruky, viz Obr.124



Obr.124

b) špetkou

- vytvořenou špetkou ze čtyř prstů krom palce roztíráme kroužky celý hřbet ruky, viz Obr.125



Obr.125

c) palci

- oběma palci současně vytíráme od hřbetů prstů k zápěstí v mezikloubních prostorách celé ruky, viz Obr.126



Obr.126

4. dlaň ruky

A) hnětení

a) vlnovité

- ruka masírovaného je hřbetem položená na stole

- masér provádí vlnovité hnětené převážně v oblasti malíkového a palcového valu, viz

Obr.127a, b



Obr.127a



Obr.127b

B) roztírání

a) patkou

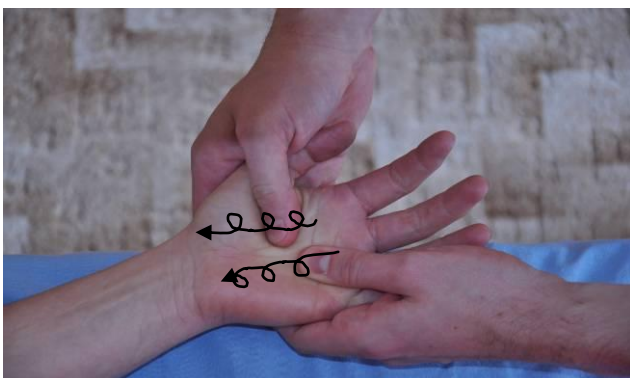
- masér vloží ruku masírovaného do své dlaně a thenarem roztírá krouživými pohyby celou plochu dlaně, viz Obr.128



Obr.128

b) palci

- ruka masírovaného leží hřbetem v dlaních maséra, ten palci krouživými pohyby promasírovává celou plochu dlaně, viz Obr.129



Obr. 129

c) pěstí

- masér opět podloží ruku masírovaného svou dlaní a druhou rukou v pěst provádí masáž provrtáváním a roztíráním, viz Obr.130



Obr.130

5. zápěstí

A) roztírání

a) patkou

- horní končetina masírovaného je ohnuta v lokti i v zápěstí, masér ji přidržuje za dlaň
- patkou roztírá laterální i mediální stranu zápěstí, viz Obr.131



Obr.131

c) špetkou

- špetkou ze čtyř prstů vyjma palce opět krouživými pohyby masírujeme, viz Obr.132



Obr.132

d) palci

- palci obou rukou zároveň masér obkružuje obě strany zápěstí, viz Obr.133



Obr.133

e) náramek

- ruka masírovaného je položena malíkovou hranou na stůl a masér tře vidlicí mezi
palcem a ukazovákem obou rukou střídavě v oblasti zápěstí, viz Obr.134



Obr.134

6. předloktí

A) tření

a) vytírání přes ruku

- masírovaný položí svou ruku dlaní do oblasti pupku
- masér vytírá celé předloktí od zápěstí po loketní kloub, viz Obr.135



Obr.135

B) hnětení

a) vlnovité hnětení

- nasazuje u zápěstí a hněte směrem k lokti vidlicí mezi palcem a ostatními prsty, viz

Obr.136



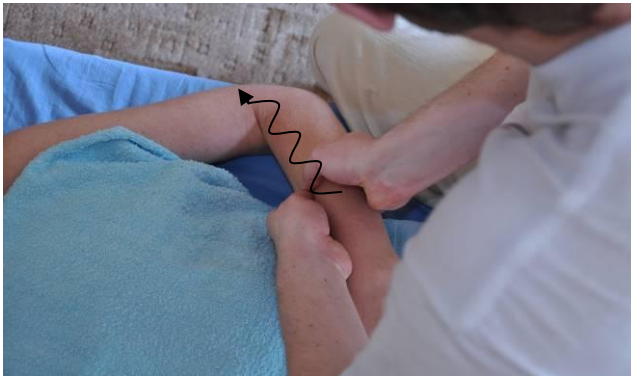
Obr.136

b) finské

- slalom

- je prováděno ve všech třech rovinách předloktí, vnější strana, vrchol a i vnitřní strana předloktí

- při masáži vnitřní strany pokládá ruku masírovaného hřbetem ruky na stůl
- slalomem od zápěstí po loket, viz Obr.137



Obr.137

- spirála
 - stejným způsobem ve třech rovinách spirálkami masírujeme předloktí, viz Obr.138



Obr.138

c) pomalé válení

- horní končetina je ohnutá v lokti
- masér palci proti sobě a zbytkem dlaně se dotýkající předloktí volně sjíždí od zápěstí k lokti, viz Obr.139



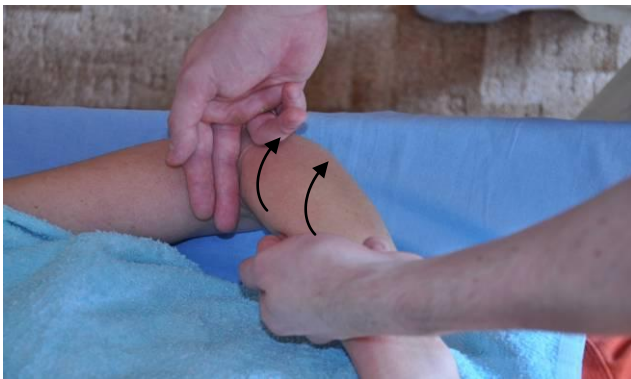
Obr.139

C) tepání

horní končetina je opět dlaní položena na pupku

a) smetáním

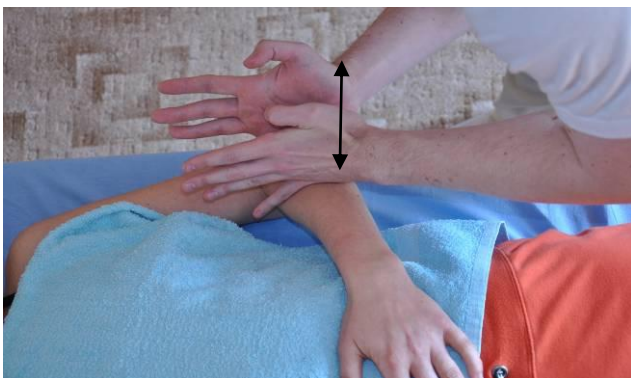
- masér jemně smetá předloktí, viz Obr.140



Obr.140

b) vějířovité

- pohyb vychází ze zápěstí a lehce tepeme předloktí, viz Obr.141



Obr.141

D) chvění

a) rychlé válčení

- horní končetina je ohnuta v lokti, masér jí objímá oběma dlaněmi a rychlým válčením protipohybem ji vychvívá, viz Obr.142



Obr.142

7. loket

- ruka je položena dlaní na protilehlé rameno, loket zvednutý nad tělo

A) roztírání

a) patkou

- thenarem jedné ruky roztíráme krouživými pohyby oblast kolem loketního kloubu, viz Obr.143



Obr.143

b) špetkou

- 2.-5. prstem krouží kolem kloubu loketního, viz Obr.144



Obr.144

c) palci

- osmičkový hmat - palce maséra se setkají pod loktem a nad loktem se opět míjejí, přičemž se pohybují protisměrně a obkružují loketní kloub, viz Obr.145a, b, c



Obr.145a



Obr.145b



Obr.145c

8. biceps

- horní končetina je opět dlaní položena na dutinu břišní, pro lepší fixování se mohou obě ruce masírovaného spojit v oblasti břišní

A) tření

a) vytírání přes ruku

- od lokte až po rameno, viz Obr.146

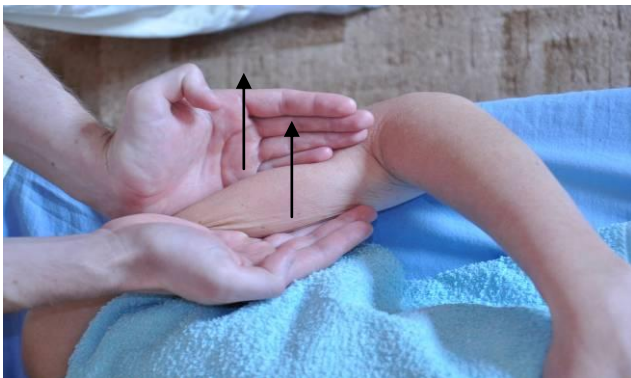


Obr.146

B) hnětení

a) uchopování a odtahování

- oběma rukama masér uchopí a odtáhne biceps směrem vzhůru, viz Obr.147



Obr.147

b) vlnovité

- hněteme biceps od lokte k rameni, viz Obr.148



Obr.148

c) finské

- slalom - tři roviny bicepsu jsou masírovány opět od lokte k rameni, viz Obr.149



Obr.149

- spirála - provedena ve všech třech rovinách, viz Obr.150



Obr.150

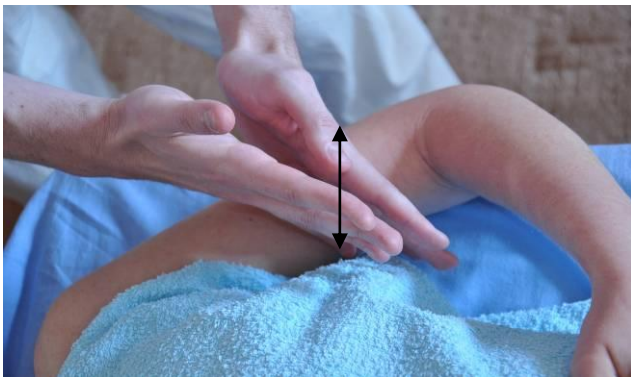
C) tepání

a) smetáním, viz Obr.151



Obr.151

b) vějířovité, viz Obr.152



Obr.152

9. triceps

- horní končetina masírovaného je opět položena na protilehlé rameno, loket je zvednutý nad tělem

A) tření

a) vytírání přes ruku

- ve směru od lokte k ramenu, viz Obr.153

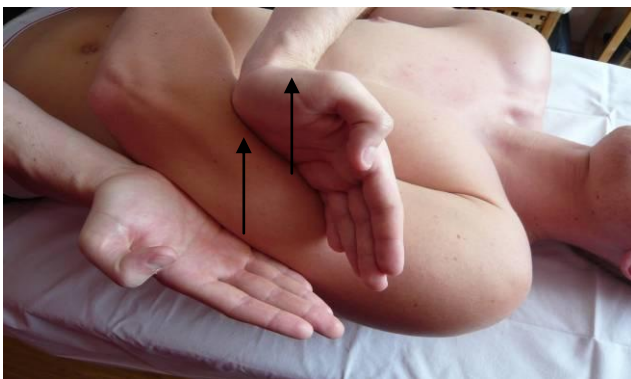


Obr. 153

B) hnětení

a) uchopování a odtahování

- uchopuje a následně odtahuje triceps, viz Obr.154



Obr.154

b) vlnovité

- směrem dostředivě, viz Obr.155



Obr.155

c) finské

- opět působíme ve třech rovinách

- slalom, viz Obr.156



Obr.156

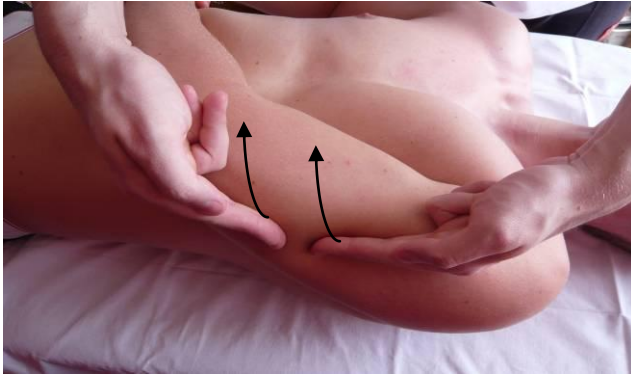
- spirála, viz Obr.157



Obr.157

C) tepání

a) smetáním, viz Obr.158



Obr.158

b) vějířovité, viz Obr.159



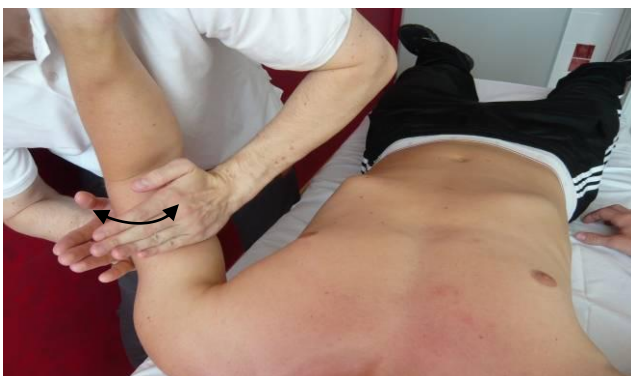
Obr.159

10. chvění horní končetiny

- masér si horní končetinu pokládá dlaní na své vnitřní rameno

- provádí vychvívání bicepsu a tricepsu pomocí protisměrného pohybu dlaní, viz

Obr.160



Obr.160

4.8 Rameno

Celá masáž je prováděna vsedě.

1. úvodní tření

a) vytírání přes ruku

- masírovaný sedí, dlaně má volně složené v klíně. Přisedáme z boku a třeme vzdálenější rameno. Obejmeme masírovaného kolem ramen tzv. milenecký hmat, provádíme vytírání přes ruku směrem od ramene k šiji, viz Obr.161



Obr.161

2. hnětení

a) vlnovité

- stojíme u masírovaného a pokládáme si jeho dlaň na protilehlé rameno. Provádíme vlnovité hnětení směrem od ramene k šiji, viz Obr.162



Obr.162

b) finské

spirála

- oběma rukama, palce se rozbíhají od sebe a na deltovém svalu vytváří spirálky,
viz Obr.163



Obr.163

slalom

- palci obou rukou v oblasti deltového svalu směrem proximálním tvoříme vlnovku, viz Obr.164



Obr.164

3. roztírání

a) patkou

- thenarem krouživými pohyby roztíráme svaly ramene, viz Obr.165



Obr.165

b) špetkou

- prsty na ruku semkneme těsně k sobě, vytvoříme špetku a tou roztíráme krouživými pohyby, viz Obr.166



Obr.166

4. tepání

a) vějířovité

- tepeme napříč svalových vláken deltového svalu, pohyb vychází ze zápěstí, prsty jsou rozevřené, dlaň masírovaného je na protilehlém rameni maséra, viz Obr.167



Obr.167

5. chvění

a) dlaní

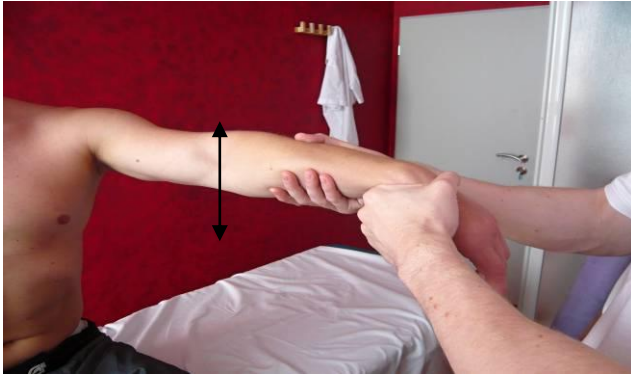
- vnitřní rukou uchopíme masírovaného zespod za předloktí, druhá dlaň maséra je položena na rameno masírovaného a vychvívá ho rychlým pohybem do stran, viz Obr.168



Obr.168

b) vytřásání

- uchopíme oběma rukama masírovaného za dlaň, horní končetina je celá úplně uvolněná a pohyby nahoru a dolů vytřásáme celou horní končetinu, viz Obr.169



Obr.169

6. pasivní pohyby

- provedeme rotaci v ramenním kloubu a zároveň flexi a extenzi v lokti, viz Obr.170



7. závěrečné tření

- třeme celou horní končetinu, dlaní ruky, viz Obr.171



5. Závěr

Vypracovala jsem metodické listy na základě odborné literatury. Jejich použitelnost byla ověřena ve fitness centru skupinkou masérů.

Sportovní masáž by měla zakončovat fyzický výkon. Tělo má určité své adaptivní schopnosti a je předurčeno odolávat určitému tlaku a působení vnějšího prostředí. Nic však není neomezené, a ač se nám to nyní nezdá, jednou se veškeré události na těle projeví a jen na nás záleží, jaký způsob projevu to bude. Zda se budeme těšit dobrému zdraví i v pokročilejším věku nebo naopak naše tělesná a tím pádem i duševní schránka bude chátrat.

Vhodně zvolenou sportovní aktivitou podpoříme zdravotní stav, a pokud jako nezbytným doplňkem pro regeneraci zvolíme sportovní masáž a dostatečný odpočinek, bude náš zdravotní stav stále výborný. Vlivem nedostatečné rekonvalescence mohou vznikat zranění způsobená únavou pohybového aparátu a díky nim budeme vyřazeni z fyzické aktivity na delší dobu. Lepší variantou tedy je věnovat určitý čas regeneraci podpořenou masáží a moci provádět sport a veškeré pohybové aktivity neustále.

Referenční seznam literatury

1. FLANDERA, Stanislav. *Klasické masáže : Příručka pro absolventy kvalifikačních masérských kurzů*. Olomouc : Poznání, 2005. 216 s.
 2. FLANDERA, Stanislav. *Sportovní masáže : Příručka pro absolventy rekvalifikačních masérských kurzů*. Olomouc : Poznání, 2008. 156 s.
 3. FRÖMEL, Karel. *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc : Univerzita Palackého, 2002. 126 s.
 4. HOŠKOVÁ, Blanka. *Masáž ve sportu*. Praha : Olympia, 2000. 128 s. ISBN 80-7033-093-7.
 5. HOŠKOVÁ, Blanka; MAJEROVÁ, Simona; NOVÁKOVÁ, Pavlína. *Masáž a regenerace ve sportu*. Univerzita Karlova v Praze : Karolinum, 2010. 112 s.
 6. JAVŮREK, Jan. *Léčebná rehabilitace sportovců*. Praha : Olympia, 1982. 281 s.
 7. KVAPILÍK, Josef, et al. *Teorie a praxe sportovní masáže*. Praha : Karolinum, 1992. 249 s. ISBN 80-7066-629-3
 8. LINC, Rudolf. *Anatomie hybnosti I*. Praha : Karolinum, 1999. 247 s.
Masáž : Nejlepší techniky pro zdravé uvolnění. Praha : Svojtka&Co., 2008. 96 s.
 9. PAVLOVÁ, Zdeňka, et al. *Učební texty masáže a regenerace*. České Budějovice : Jihočeská univerzita, 1998. 93 s.
 10. PAVLŮ, Dagmar; KVAPILÍK, Josef. *Základy masáže*. Praha : Scientia medica, 1994. 205 s.
 11. RIEGEROVÁ, Jarmila, et al. *Rekondiční a sportovní masáže*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. 93 s.
 12. SEDMÍK, Jan. *Masáže: kompletní kniha masážních technik*. Praha : NS Svoboda, 1999. 192 s.
 13. SEDMÍK, Jan. *Masáže od A do Z*. Praha : NS Svoboda, 2008. 251 s.
 14. VESELÝ, Antonín; URBÁNEK, Jaroslav, et al. *Sportovní masáž a automasáž*. Praha : Olympia, 1972. 191 s.
 15. ŽALOUDEK, Karel. *Masáž : příručka pro střední zdravotnické pracovníky*. Praha : Státní zdravotnické nakladatelství, 1965. 270 s.
-
1. <http://www.jutta-masaze.cz/sportovka>
 2. <http://www.masaze-burda.net/masaz.html>
 1. 3. <http://www.masazni-lehatka-polster.cz/>

4. <http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/ps09/masaz/web/pages/sportovni-masaz.html>
5. http://is.muni.cz/th/259596/fsps_b/bakalarka-konecna.txt

Seznam příloh

Příloha 1: Sportovní masáž šije