

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**METODIKA MASÉRSKÝCH TECHNIK PRO SPORTOVNÍ A
REKONDIČNÍ MASÁŽE – ŠÍJE A ZÁDA
(VIDEOPROGRAM)
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

Matouš Hrdlička

Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Věra Knappová, Ph.D.

Plzeň, 2013

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 28. června 2013

.....
vlastnoruční podpis

Na tomto místě bych velice rád poděkoval vedoucímu mé bakalářské práce, paní magistře Věře Knappové, Ph.D. Můj dík jí patří zejména za množství cenných rad, konzultací a také ochotu, se kterou přistupovala ke každému problému, který jsem s prací měl. Dále bych chtěl poděkovat panu Petru Karkošovi, u kterého jsem absolvoval kurz masáží, a který mi pomáhal nejen zdokonalit masérské hmaty, ale dával mi i cenné rady, jak přistupovat k masírovanému a jak se vyjadřovat při psaní této bakalářské práce. A moje poděkování si zaslouží i pan magistr Josef Moravec, který mi pomáhal při natáčení a zpracování videoprogramu.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

1	ÚVOD	3
2	CÍL A ÚKOLY PRÁCE	5
2.1	CÍL PRÁCE	5
2.2	ÚKOLY PRÁCE.....	5
3	TEORETICKÁ ČÁST	6
3.1	HISTORIE MASÁŽE	6
3.2	CHARAKTERISTIKA A CÍL SPORTOVNÍ MASÁŽE	7
3.3	ÚČINKY MASÁŽE	8
3.4	ZÁKLADNÍ MASÉRSKÉ HMATY A JEJICH POUŽITÍ.....	9
3.4.1	Tření	9
3.4.2	Hnětení	13
3.4.3	Roztírání.....	16
3.4.4	Tepání.....	19
3.4.5	Chvění.....	22
3.4.6	Pohyby v kloubech	23
3.5	METODICKÝ POSTUP MASÁŽE ŠÍJE A ZAD	24
3.5.1	Metodika masáže šíje.....	25
3.5.2	Metodika masáže zad.....	27
3.6	DRUHY SPORTOVNÍ MASÁŽE	30
3.6.1	Masáž pohotovostní.....	30
3.6.2	Masáž v přestávkách mezi výkony	31
3.6.3	Masáž sportovně kosmetická	31
3.6.4	Masáž sportovně léčebná.....	32
3.6.5	Masáž odstraňující únavu.....	32
3.7	MASÁŽNÍ PROSTŘEDKY.....	32
3.7.1	Mýdla.....	33
3.7.2	Pudry	33
3.7.3	Emulzní přípravky.....	33
3.7.4	Lihové přípravky.....	34
3.7.5	Tukové přípravky.....	34
3.7.6	Gely.....	35
3.7.7	Dermatologika.....	35
3.7.8	Derivancia	36
3.7.9	Sportovní ochranné preparáty.....	37
3.8	INDIKACE A KONTRAINDIKACE MASÁŽE	37
3.8.1	Indikace.....	37
3.8.2	Kontraindikace	38
3.9	ANATOMIE VYBRANÝCH SVALŮ.....	39
3.9.1	Vzpřimovač páteře	39
3.9.2	Široký sval zádový.....	44
3.9.3	Trapézový sval.....	45
4	TECHNICKÝ SCÉNÁŘ.....	48
4.1	HLAVNÍ NABÍDKA	49
4.1.1	Přehrát celé video	49
4.1.2	Kapitoly.....	49
4.2	VIDEO	49

4.2.1	Šíje – úvod.....	49
4.2.2	Šíje – úvodní tření	50
4.2.3	Šíje - hnětení	51
4.2.4	Šíje – roztírání	51
4.2.5	Šíje – tepání, závěrečné tření, Protážení ramen	52
4.2.6	Záda – úvod.....	53
4.2.7	Záda – úvodní tření	54
4.2.8	Záda – hnětení	54
4.2.9	Záda – roztírání	55
4.2.10	Záda – roztírání: vytírání mezižebří a podlopatkového svalu	57
4.2.11	Záda – tepání, závěrečné tření.....	58
5	DISKUZE	59
6	ZÁVĚR.....	60
7	RESUMÉ	61
7.1	TEORETICKÁ ČÁST	61
7.2	PRAKTICKÁ ČÁST	61
8	SUMMARY	62
8.1	THEORETICAL PART	62
8.2	PRACTICAL PART	62
9	SEZNAM LITERATURY	63
10	SEZNAM OBRÁZKŮ.....	64
11	PŘÍLOHY.....	I

1 ÚVOD

Téma bakalářské práce jsem promýšlel dlouho, avšak nešlo opomenout mé nadšení právě pro masáže, jelikož studuji na katedře Tělesné výchovy a sportu, kde dané téma máme jako předmět v rámci studijního plánu. Při absolvování tohoto předmětu jsem se o dané téma začal zajímat, a tak jsem neváhal a přihlásil se na kurz sportovní a rekondiční masáže, který naše katedra rovněž nabízí. Tento kurz jsem absolvoval a nyní se masérské činnosti věnuji aktivně ve spolupráci s příspěvkovou organizací Sdružení přátel sportu a wellness stylu Třemošná, pod záštitou Relax klubu v Záluží u Plzně.

Žijeme v době, kdy je na populaci vytvářen stále větší tlak, svět se automatizuje, manuální práci nahrazuje práce psychická a duševní. Ubývá přirozeného pohybu, který je vytlačován moderním způsobem života. Dopravní prostředky, nekvalitní stravování, sedavé zaměstnání, lenost a pohodlí moderního člověka spojené s nedostatečnou pohybovou aktivitou, to jsou podmiňující faktory pro vznik tzv. civilizačních chorob, kterými jsou zejména infarkt myokardu, či další srdečně-cévní onemocnění a obtíže. Dále narážíme na problém nevyváženosti celkového energetického krytí. Při malém energetickém výdeji často přijímáme vysoké množství živin v potravě, což má za následek výskyt otylosti, která přispívá k druhotným obtížím, jako jsou křečové žíly, vysoký krevní tlak, dýchací obtíže, ale i degenerativní změny na kloubním ústrojí, zejména páteře a dolních končetin.

Také se zhoršuje držení těla a celková zdatnost organismu. Abychom předcházeli těmto změnám, je zapotřebí pravidelně cvičit a dodržovat správnou životosprávu, hlavně co se potravin týče. Je třeba podporovat aktivní způsob života. Musíme si uvědomit, že je-li člověk co nejdéle dobu svého života aktivní, potřebuje i kratší lékařskou péči, která v dnešní době stojí nemalé finanční prostředky. Tím pádem potřeba masáží bude eskalovat. Kvůli regenerativnímu účinku masáže a obnově fyzických i duševních sil, budou muset lidé vyhledávat masáž čím dál tím častěji.

Je na každém z nás, jak se k tomuto problému postaví. Existuje mnoho způsobů, jak být aktivní. Někdo dá přednost turistice, procházce se psem, jiný zase sportu či kroužku stále populárnějších moderních pohybových forem, ale nesmíme zapomínat, že i domácí práce jsou pohybová aktivita, která nám pomáhá se udržovat v kondici. Zamést, vyluxovat, umýt nádobí, to vše je aktivní pohyb. Proto ten, kdo tvrdí, že si nedokáže najít čas na některé

cvičení či na obstojnou pohybovou aktivitu, je podle mého názoru chronicky líný člověk, který zanedlouho na vlastní kůži pozná, co jsou civilizační choroby zač.

2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

2.1 CÍL PRÁCE

- Cílem bakalářské práce je vypracování videoprogramu, který metodicky popisuje postup při sportovní masáži zad a šíje

2.2 ÚKOLY PRÁCE

- Zmapování literatury pojednávající o masáži zad a šíje a porovnání metodiky
- Na základě zjištěných nejmodernějších poznatků vytvořit metodickou řadu masáže šíje a zad vhodnou pro maséra i masírovaného
- Zpracovat videoprogram, který popisuje optimální metodiku a techniku hmatů sportovní a rekondiční masáže

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 HISTORIE MASÁŽE

Termín masáž je používán mezinárodně. Ačkoliv cítíme jeho francouzský původ, slovo je převzato z řečtiny, kde slovo massó znamená hníst, mačkat. Obdobná slova se objevují i v jiných indoevropských jazycích. V sanskrtu makch, v arabštině mas, v latině massa, v hebrejštině mašeš. Masáž je považována za nejstarší léčebný prostředek, kde se dá předpokládat, že již v pravěku byl člověk schopen poznat, že třením a hnětením si může zmírnit bolest nebo odstranit únavu. Nejstarší písemné zmínky nás zavedou do Egypta a Číny. V Egyptě byl nalezen tzv. Ebersův papyrus. Jde o svitek dvacet metrů dlouhý a třicet centimetrů široký. Stáří se odhaduje na minimálně 1600 let př. n. l. V Číně mluvíme zase o knize Nej-ťing Su Wen, což se dá přeložit jako Kniha o vnitřních nemocech. Autorství se přiřkládalo polomytickému císaři Chuang-ti, přezdívanému Žlutý císař, ale nejmodernější výzkumy odhalily, že se na knize podílelo více autorů. Metodiku masáže zpracoval významný čínský filozof Konfucius (6.-5. století př. n. l.)

V Indické Ájurvédě, což byla věda o dlouhověkosti z období kolem roku 1800 př. n. l., je rovněž zařazena masáž mezi léčebné procedury. Mezopotámie také odhaluje masáž již v době Asyrské říše (3. tisíciletí př. n. l.).

V Evropě musíme začít na území Řecka. Zmínka o masáži je i v Homérově oposu Odyssea. Otec evropské medicíny Hippokrates znal masáž i její účinky. Řekové používali masáž nejen jako léčebný prostředek, ale i před sportovním výkonem, lze tedy hovořit o začátcích sportovní masáže. Od Řecka převzali masáž Římané. Původem řecký lékař Asklépiadés se přemístil do Říma, kde se stal uznávaným lékařem. Rozlišoval několik druhů masáží a vymyslel nový hmat – chvění.

Gaiu Juliu Caesarovi léčili pomocí masáže epilepsii. Císař Hadrianus zavedl v roce 117 n. l. povinnou masáž u římského vojska. Mimo Římskou říši používali masáž i Keltové.

Středověk byl celkově dobou temna a morálního úpadku. Upouštělo se od harmonizace člověka a v centru zájmu byla spíše jen duše, než fyzická schránka. Jen Arabové neopouštěli lékařské znalosti antického světa a navázali na ně. Prosluli především díky tureckým parním lázním. V 16. století došlo k velkému rozmachu medicíny v Evropě a masáž se opět dostává do každodenního života. Na konci 18. století vznikly v Německu,

Francii a Švédsku školy, kde se masáž vyučovala. Devatenácté století přináší masáži moderní pojetí. Švédský teolog a literát Peter Henrik Ling (1776-1839) s podporou švédského státu vybudoval Ústřední ústav švédské gymnastiky, kde se nacházelo i masážní výukové centrum.

Mezi významné průkopníky české moderní masáže patří hlavně ortoped Vítězslav Chlumský (1867-1943).

(Jan Sedmík, 1995)

3.2 CHARAKTERISTIKA A CÍL SPORTOVNÍ MASÁŽE

„Masáž můžeme charakterizovat jako působení mechanických podnětů na lidské tělo buď za účelem léčebným, kdy se příznivě ovlivňují poruchy a chorobné změny tkáně místně nebo celkově, nebo za účelem regeneračním, kdy se vyladují tkáně změněné únavou. Masáž ve sportu má obvykle připravit sportovce k podání určitého výkonu, urychlit nebo zdokonalit zotavení po sportovním výkonu, nebo v průběhu tréninku a využívá se rovněž k doléčení některých zranění. Obecně slouží k upevnění tělesného a duševního zdraví a posílení organismu.

Sportovní masáž aplikovaná ve výkonnostním sportu musí mít jasně stanovený cíl. Při jeho stanovení se přihlíží ke stadiu tréninkového nebo závodního či odpočinkového období.“

(Hošková, 2000)

Rozdělení cílů podle Hoškové, 2000:

- Příprava na sportovní výkon (trénink, soutěž)
- Pomoc při rozcvičování i během déle trvající (více kolové) soutěže
- Specifická pomoc při strečinku
- Podpora zotavovacích procesů po zátěži (tréninkové, soutěžní)
- Navození pocitu pohody a relaxace
- Specifická pomoc při doléčování zranění po schválení příslušným lékařem

3.3 ÚČINKY MASÁŽE

Rozdělení účinků podle Riegerové, 1999.

- Mechanické – zlepšení žilního oběhu a pohybu mízy, ulehčuje se práce srdce, masáží se dá pohyb mízy zrychlit až osminásobně. Velmi intenzivní masáží (masakráž) se dá ovlivňovat i tuková tkáň
- Chemické – ve tkáních se uvolňují histaminové látky a to má za následek reflexní rozšíření cév
- Reflexní – dráždění volných nervových zakončení v kůži vyvolává impulsy ovlivňující CNS a zpětně celý organismus

„Místní účinky:

- *Masáž urychluje odstraňování povrchové zrohovatělé vrstvy pokožky, dochází ke zvýšené sekreci potních a mazových žláz*
- *Masážními hmaty prováděnými dostředivě podpoříme návrat žilní krve do srdce a urychlíme vyprazdňování lymfatických cév*
- *Rozšířením kapilár se zvyšuje prokrvení, přísun kyslíku a živin a současně dochází ke zvýšenému odplavování produktů látkové výměny*
- *Prokrvením se současně podporuje vstřebávání otoků, krevních výronů a výpotků, zlepšuje se výživa, činnost tkání a svalová činnost*
- *Snižuje se svalové napětí*

Vzdálené účinky:

- *Působením na nervová zakončení na povrchu těla vyvoláváme odezvu na místech vzdálených. Jedná se o reflexní účinky masáže, které se projevují změnou prokrvení a zlepšením činnosti hluboko uložených tkání a orgánů.*

Celkové účinky:

- *Drážděním nervových zakončení dochází ke vzniku biologicky aktivních látek (biogenní aminy), které plní důležité funkce zejména v nervovém systému*
- *Jsou příznivě ovlivňovány nervové funkce*
- *Zvyšuje se látková výměna*
- *Nastává změna vnitřního prostředí organismu a činnosti žláz s vnitřní sekrecí*
- *Masáž přispívá k podpoře fyziologických pochodů v organismu“*

(Stanislav Flandera, 2005)

3.4 ZÁKLADNÍ MASÉRSKÉ HMATY A JEJICH POUŽITÍ

Při zpracování literatury jsem prostudoval mnoho pramenů od různých autorů. Nejlépe popsanou techniku a metodiku masérských hmatů má podle mého názoru Kvapilík, 1991. To dokazuje také fakt, že z jeho literatury vycházeli i ostatní autoři. Například publikace Riegerové, 1999 nebo Hoškové, 2000 se jím nechaly doslova inspirovat. Proto jsem se rozhodl citovat převážně autora původního, kterým je pan Kvapilík.

Rozdělení masáže podle Hoškové, 2000.

1. Tření
2. Hnětení
3. Roztírání
4. Tepání
5. Chvění
6. Pohyby v kloubech

„V závislosti na cíli masáže a stavu tkání provádíme masáž určitou silou a rychlostí.

Hloubku působení označujeme stupni:

- *Stupeň 1 – velmi lehký dotek s uklidňujícím účinkem, vhodný též na místa citlivá na dotek*
- *Stupeň 2 – silnější dotek ke zvýšení svalového tonu a stimulaci organismu*
- *Stupeň 3 – silný dotek k ovlivnění tkání uložených hlouběji, má vyvolat výraznou fyziologickou odezvu.“*

(Hošková, 2000)

Masáž vždy začínáme a končíme třením (úvodní a závěrečné).

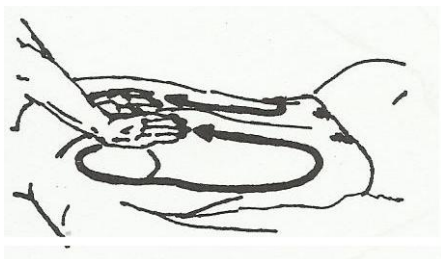
3.4.1 TŘENÍ

„Tření je nejpoužívanější skupinou masérských hmatů. Jednou nebo oběma rukama třeme masírovaného dlaní, hřbetem ruky, či pouze bříšky prstů. Účinek tření se uplatňuje

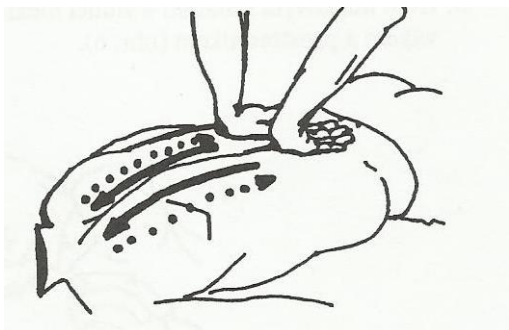
především na kůži a podkožní tkáni. Třením se zvyšuje prokrvení, urychluje se krevní a mízní oběh a tím i výměna látek ve tkáních.“

- Tření plochou dlaně nebo dlaní, provádíme celou plochou dlaně od sebe (vpřed) a k sobě (zpět), (obr. 1)
- Tření obtahováním – celou plochou hřbetu ruky od sebe (vpřed) a zpět dlaní (obr. 2)
- Tření bříšky prstů – celou dlaní od sebe (vpřed) a zpět klikatě mírně ohnutými a zabořenými bříšky prstů (obr. 3)
- Tření vytíráním přes ruku – střídavě masírujeme plochou dlaně jedné a pak druhé ruky (palec je v částečné opozici proti ostatním prstům směrem dostředivě), (obr. 4)
- Tření kolíbkou – částmi dlaní - „patkami“ – navzájem sepnutých rukou (obr. 5)
- Tření nůžkovým hmatem – vidlicí mezi ohnutým druhým a třetím prstem, tj. mezi ukazovákem a prostředníkem (obr. 6)

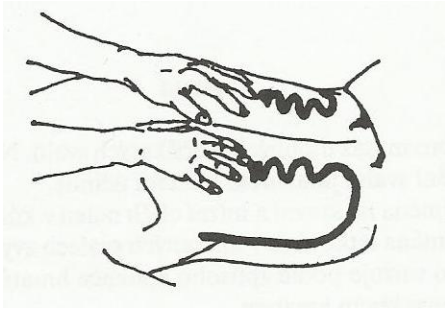
(Kvapilík, 1991)



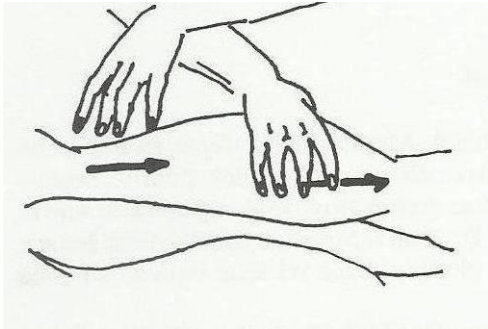
Obrázek 1 – Tření plochou dlaně (Riegerová, 1999, str. 13)



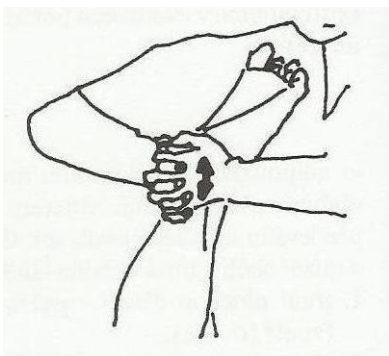
Obrázek 2 – Tření obtahováním (Riegerová, 1999, str. 13)



Obrázek 3 - Tření bříšky prstů (Riegerová, 1999, str. 13)



Obrázek 4 - Tření vytíráním přes ruku (Riegerová, 1999, str. 14)



Obrázek 5 - Tření kolíbkou (Riegerová, 1999, str. 14)



Obrázek 6 - Tření nůžkovým hmatem (Riegerová, 1999, str. 14)

„Účinky tření – hloubka a intenzita masáže:**Stupeň 1**

- *Volné lehké pohyby, použití zejména na začátku a na konci masáže*
- *Přizpůsobení tkáně na masáž*
- *Podpora odtoku krve a mízy z povrchových cév*
- *Snížení svalového tonu*
- *Uvolnění jemných povrchových tkání*
- *Snížení nervozity masírovaného*

Stupeň 2

- *Působení větším tlakem*
- *Vyvolávání vazodilatace v masírované oblasti*
- *Zrychlení cirkulace v hlubších tkáních*

Stupeň 3

- *Působení větším tlakem nebo větší rychlostí, ovlivnění hlubších tkání*
- *Stimulace organismu rychlými hmaty, stah povrchových tkání*
- *Vyvolávání psychologického efektu intenzivní masáže*
- *Zrychlení krevního a mízního oběhu, zvýšení svalového tonu*

Lehké tření – od základního se liší hlavně hloubkou působení a směrem. Směr může být jak dostředivý, tak odstředivý. Jde v podstatě o typ hlazení. Tento hmat slouží k přípravě masírovaného, k aplikaci masážního prostředku nebo na konci masáže k uklidnění.

Účinky lehkého tření:**Stupeň 1**

- *Snížení svalového tonu, uklidnění*
- *Masáž míst citlivých na dotek, přizpůsobení se tkáně na masáž*
- *Navození relaxace*

Stupeň 2

- *Podpora krevního oběhu a odtoku mízy*

DOPORUČENÍ:

- *Vnímejte reakce masírovaného*
- *Použijte vhodný masážní prostředek*
- *Dodržujte hygienická pravidla“*

(Hošková, 2000)

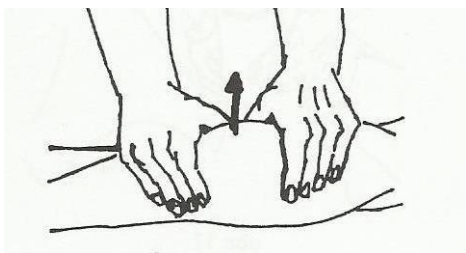
3.4.2 HNĚTENÍ

„Hnětení je určeno především pro masáž dlouhých a bříškatých svalů. Nehodí se dosti dobře na svaly ploché. Je nutno dbát na uvolnění svalů masírovaného, jinak není hnětení účinné.

Hnětení má vliv zejména na krevní a mízní oběh nejen v kůži a podkoží, ale zasahuje i hlouběji – do svalů. Přeměna látková se v hnětených svalech zvyšuje a urychluje. Svalové napětí se zvyšuje nebo snižuje podle způsobu aplikace hmatů. Hnětení je nejúčinnějším a nejvydatnějším masážním hmatem.“

- *Hnětení uchopováním a odtahováním – provádíme na končetinách. Kožně svalovou řasu pevně uchopíme do dlaní obou rukou (palec je v opozici proti ostatním prstům), stiskneme, odtáhneme kolmo od podélné osy svalu a pustíme. Postupujeme dostředivě (proximálně), (obr. 7)*
- *Hnětení vlnovité – kožně svalovou řasu uchopíme dlaněmi (palec je v opozici) a provádíme oběma rukama protisměrný pohyb (střídavě) a postupujeme současně směrem proximálním. Ruce jsou asi 5cm od sebe, mezi nimi se tvoří z hnětené řasy vlnovka (obr. 8)*
- *Hnětení finské – dlaněmi a prsty vyzvedneme kožně svalovou řasu (tím svalstvo do jisté míry napneme) a palci pak provádíme následující pohyby: A) masírujeme spirálovými pohyby, B) provádíme klikaté pohyby (slalom), (obr. 9)*
- *Hnětení pomalým válením – protisměrný pohyb rukou přiložených k masírované oblasti dlaněmi a napnutými prsty. Pohyby jsou vedeny kolmo na podélnou osu končetin (obr. 10)*
- *Hnětení rozmačkáváním pěstmi – provádí se pouze na hýždích a střídavě oběma rukama (obr. 11)*
- *Hnětení stlačováním hrudníku – přiloženou dlaní se stlačuje hrudník na jednu či na dvě doby (druhá ruka pomáhá zatěžovat první ruku), (obr. 12)*

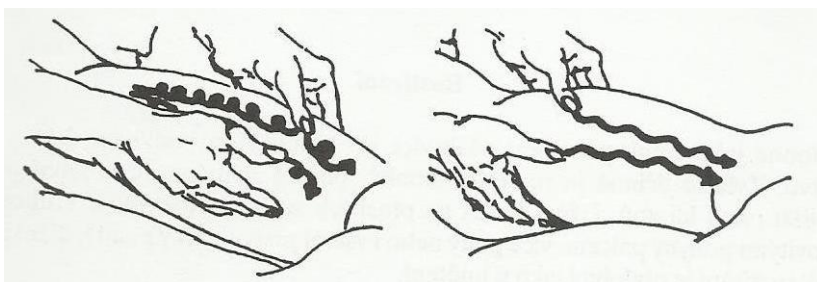
(Kvapilík, 1991)



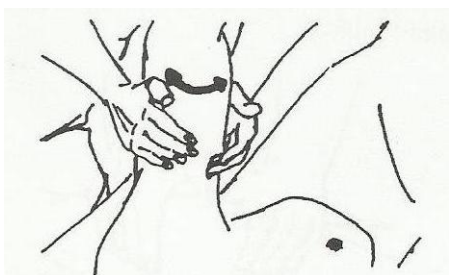
Obrázek 7 – Hnětení uchopováním a odtahováním (Riegerová, 1999, str. 15)



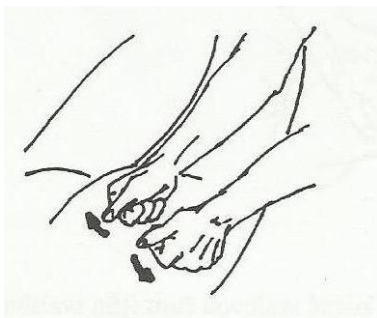
Obrázek 8 – Hnětení vlnovité (Riegerová, 1999, str. 15)



Obrázek 9 – Hnětení finské a,b/spirála,slalom (Riegerová, 1999, str. 15)



Obrázek 10 Hnětení pomalým válením (Riegerová, 1999, str. 16)



Obrázek 11 – Hnětení rozmačkáváním pěstmi (Riegerová, 1999, str. 16)



Obrázek 12 – Hnětení stlačováním hrudníku (Riegerová, 1999, str. 16)

„Účinky hnětení - hloubka a intenzita masáže:

Stupeň 1

- *Urychlení odtoku krve a mízy z povrchových cév*
- *Rozvolnění povrchových tkání a zlepšení jejich pohyblivosti*
- *Příprava měkkých tkání na rozcvičení a strečink*

Stupeň 2

- *Rozvolnění hlubších tkání, podpora při odstraňování metabolitů*
- *Odvod nahromaděných tekutin do krevního a lymfatického oběhu*
- *Větší tlak na hlubší tkáně působí i na podkoží*

Stupeň 3

- *Používá se velmi málo, hmat by byl pro masírovaného bolestivý*

DOPORUČENÍ:

- *Bud'te opatrní při stisku, nestlačujte tkáň příliš silně ihned po sportovním výkonu*
- *Použijte přiměřený masážní prostředek, umožňující hladký a plynulý pohyb*
- *Vyvarujte se poškození povrchové tkáně štípáním“*

(Hošková, 2000)

3.4.3 ROZTÍRÁNÍ

„Roztírání je podobné jako tření, působíme však více do hloubky na podkožní tkáň, vazivo i svalstvo. Zvláště účinné je roztírání na klouby, zejména na kloubní pouzdra a nejbližší okolí kloubů. Provádí se též na plochých svalech. Roztíráme kruhovými či spirálovitými pohyby palcem, více nebo i všemi prsty (bříšky prstů), dlaní či pěstí.

Účinek roztírání je obdobný jako u hnětení.“

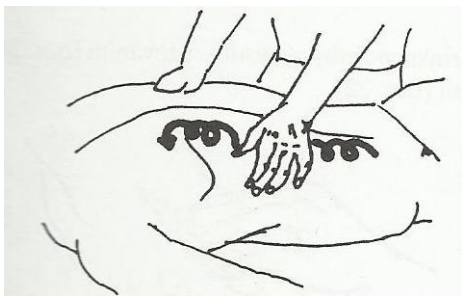
Roztírání svalů:

- *Roztírání částí dlaně (patkou) – eventuelně se zatížením druhou rukou (obr. 13)*
- *Roztírání čtyřmi prsty – mírně ohnutými, eventuelně se zatížením (obr. 14)*
- *Roztírání osmi prsty - (obr. 15)*
- *Roztírání palcem – eventuelně se zatížením druhou rukou (obr. 16)*
- *Roztírání pěstí – hřbetem pěstí, eventuelně se zatížením druhou rukou. Provádíme buď směrem tam a zpět (tzv. žehlení) na zádech podél páteře, nebo otáčivým pohybem pěstí při roztírání dlaně (obr. 17)*

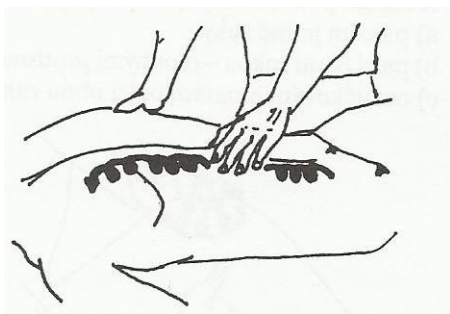
Roztírání kloubů:

- *Roztírání částí dlaně – patkou (obr. 18, vlevo)*
- *Roztírání špetkou – prsty jsou složeny blízko vedle sebe (obr. 18, vpravo)*
- *Roztírání palcem – táhlými pohyby sem tam či spirálovitě, palcem jedné ruky, palci obou (tzv. obkružování), nebo osmičkovým hmatem palci obou rukou (obr. 19)*

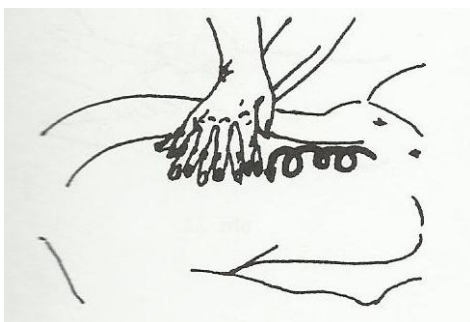
(Kvapilík, 1991)



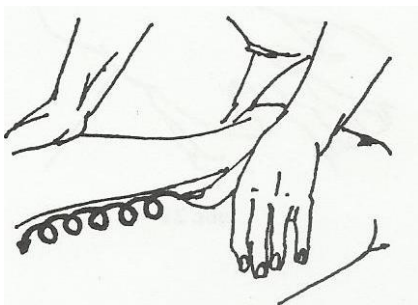
Obrázek 13 – Roztírání patkou (Riegerová, 1999, str. 17)



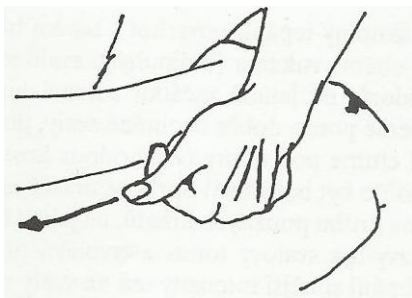
Obrázek 14 – Roztírání čtyřmi prsty (Riegerová, 1999, str. 17)



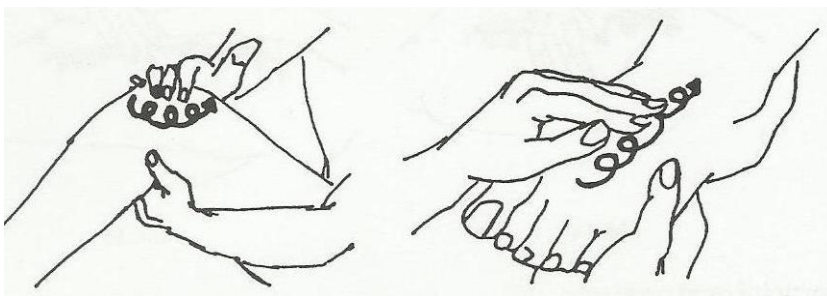
Obrázek 15 – Roztírání osmi prsty (Riegerová, 1999, str. 17)



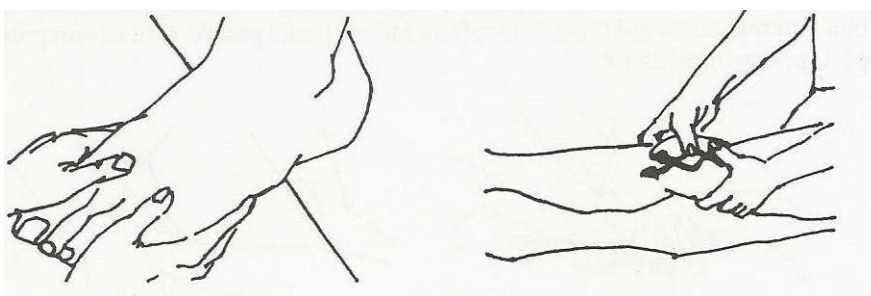
Obrázek 16 – Roztírání palcem (Riegerová, 1999, str. 17)



Obrázek 17 – Roztírání pěstí, žehličkou (Riegerová, 1999, str. 17)



Obrázek 18 – Roztírání kloubů: patkou (vlevo), špetkou (vpravo), (Riegerová, 1999, str. 18)



Obrázek 19 – Roztírání palcem (Riegerová, 1999, str. 18)

„Účinky roztírání – hloubka a intenzita masáže:

Stupeň 1

- *Protažení a uvolnění tkáně*
- *Zvýšení cirkulace v místě masáže*

Stupeň 2 a 3

- *Postupným zvyšováním tlaku podnícení odtoku krve a mízy*
- *Rozvolnění srostlých tkání, spasmů a obnovení jejich pohyblivosti*
- *Pomoc při odstraňování metabolitů*
- *Ovlivnění stavu pohybového systému po sportovním výkonu*

DOPORUČENÍ:

- *Dbejte na to, aby se masírovaná tkáň pohybovala s konečkem palce nebo prstů*
- *Použijte vhodný masážní prostředek*
- *Zeptejte se masírovaného na jeho pocity před masáží a po ní“*

(Hošková, 2000)

3.4.4 TEPÁNÍ

„Tepání dělíme na dvě základní skupiny: tepání povrchní a tepání hluboké. Tepeme většinou rychlými údery střídavě oběma (u dlouhých svalů vždy napříč svalových vláken). Tepání je série úderů, na jejímž začátku a konci tepeme pomaleji a s menší intenzitou. Zásadně tepeme pouze dobře uvolněné svaly, jinak by tepání bylo bolestivé! Tam, kde při tepání cítíme pod údery tvrdý odpor kosti, musíme tepání provádět jen lehce, jinak by mohlo být též bolestivé! Správně prováděná masáž nikdy nebolí!

Účinek tepání závisí na druhu použitých hmatů, intenzitě jejich provedení a místě aplikace. Tepání slabší intenzitou zvyšuje svalový tonus a vyvolává přechodnou vasokonstrikci (zúžení průsvitu cév). Tepání silnější intenzitou má na svaly vliv opačný, cévy rozšiřuje (vasodilatace) a nervový systém utlumuje. Tepání je charakteristické i účinkem na vzdálenějších tělních krajinách, které přímo nemasírujeme. Tento účinek je vyvolán reflexní cestou. Slabé povrchní tepání uklidňuje, středně intenzivní tepání dráždí (rychlé tepání vějířovité), silné tepání může tlumit bolest.“

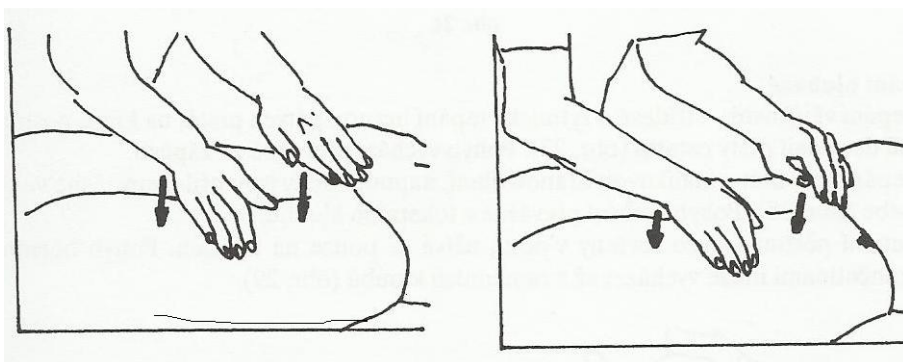
Tepání povrchní:

- Tepání tleskáním – celou plochou dlaní a prstů, dlaně i prsty jsou napjaté do jedné roviny (obr. 20, vlevo)
- Tepání pleskáním – dlaň do misky, masáž stlačeným vzduchem (obr. 20, vpravo)
- Tepání smetáním – smetání konečky prstů, bříšky prstů, provádíme vždy směrem k sobě (obr. 21)
- Tepání konečky prstů – tepeme střídavě oběma rukama a současně všemi prsty jedné ruky, prsty jsou ohnuty podobně jako při hře n klavír. Někdy je možno tepat postupně jednotlivými prsty (obr. 22)

Tepání hluboké:

- Tepání vějířovité – střídavé a rytmické tepání hranou pátých prstů, na které postupně dopadají prsty ostatní. Pohyb vychází převážně ze zápěstí (obr. 23, vlevo)
- Tepání sekáním – malíkovou hranou dlaní, napnuté prsty jsou přiloženy těsně vedle sebe. Pohyb vychází převážně z loketního kloubu (obr. 23, vpravo)
- Tepání pěstmi – ruce sevřeny v pěsti, provádí se pouze na hýždích. Pohyb horními končetinami může vycházet až z ramenního kloubu (obr. 24)

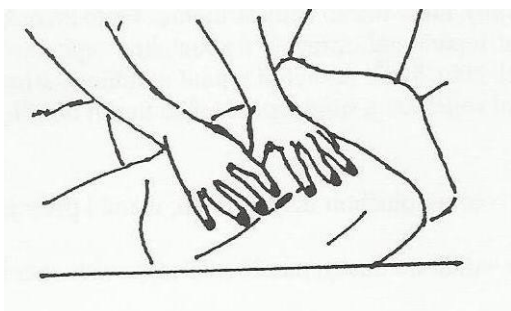
(Kvapilík, 1991)



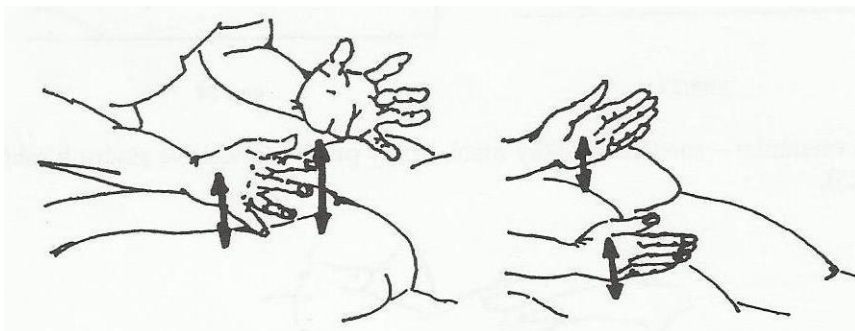
Obrázek 20 – Tepání tleskáním a pleskáním (Riegerová, 1999, str. 19)



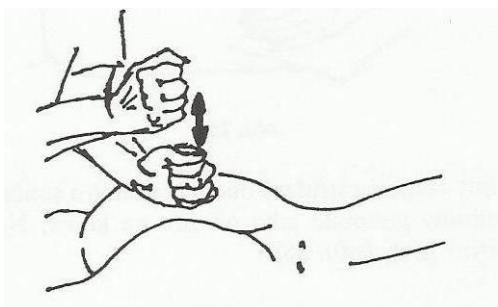
Obrázek 21 – Tepání smetáním (Riegerová, 1999, str. 19)



Obrázek 22 – Tepání konečky prstů (Riegerová, 1999, str. 20)



Obrázek 23 – Tepání vějířovité (vlevo), sekáním (vpravo), (Riegerová, 1999, str. 20)



Obrázek 24 – Tepání pěstmi (Riegerová, 1999, str. 20)

„Účinky tepání – hloubka a intenzita masáže:

Stupeň 1

- *V mírné intenzitě všechny hmaty ze skupiny povrchového tepání*
- *Uklidnění, uvolnění, prokrvení*

Stupeň 2

- *Při vyšší intenzitě zvýšení svalového tonu*
- *Navození pocitu povzbuzení, dráždění jako příprava na výkon*

Stupeň 3

- *Vysoká intenzita navozuje pocit zahřátí, rozšíření cév a urychlení cirkulace tělních tekutin*
- *Povzbuzení nervového systému přes senzoričké nervy, částečné utlumení bolesti*

DOPORUČENÍ:

- *Tepeme pouze dobře uvolněné svaly*
- *Nesmíme pod svaly cítit tvrdý odpor kostí*
- *Tepání nesmí být bolestivé“*

(Hošková, 2000)

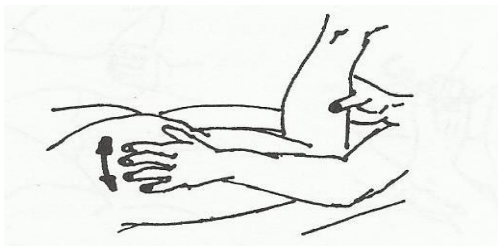
3.4.5 CHVĚNÍ

„Chvění (neboli vibrace) je skupina masérských hmatů, při nichž se vyžaduje naprosté uvolnění svalstva. Z tohoto důvodu dáváme někdy končetiny masírovaného do jiných poloh, abychom docílili maximálního uvolnění. Tento hmat se může nejsnadněji nahradit masáží pomocí elektrických vibrátorů.

Účinek chvění je reflexní a působí dráždivě. Ve svalech chvění zlepšuje prokrvení. Rychlým a vydatným chvěním svaly dráždíme, zvyšujeme jejich tonus a působíme celkové podráždění celého organismu. Pomalejší a mírnější chvění působí svalové uvolnění a i celkový vliv na organismus je uklidňující (přes centrální nervovou soustavu).“

- *Chvění dlaní – dlaň je přiložena na jednom místě nebo masírujeme s posunem po vlnovce a eventuelně s poněkud roztaženými prsty od sebe (obr. 25). Chvějeme rychlými a krátkými pohyby do stran. Chvění může vznikat též rychlým zatížením dlaně a následným rychlým uvolněním, tzv. pérováním*
- *Chvění vidlicí – vidlici tvoří palec proti ostatním prstům*
- *Chvění rychlým válením – provádí se podobně jako pomalé válení (viz hnětení), ale rychlými pohyby*
- *Chvění vytrásáním – vytrásání celých končetin najednou. Masér musí uchopit končetinu rukama pevně, aby vytrásaná končetina nevyklouzla, zvláště masírujeme-li pomocí velmi kluzkých masážních prostředků*

(Kvapilík, 1991)



Obrázek 25 – Chvění dlaní (Riegerová, 1999, str. 21)

„Účinky chvění – hloubka a intenzita masáže:**Stupeň 1**

- Uklidnění, osvěžení, uvolnění svalů
- Zlepšení pohyblivosti měkkých tkání

Stupeň 2

- Povzbuzení krevního oběhu, uvolnění hlubších tkání

Stupeň 3

- Zvýšení svalového tonu

DOPORUČENÍ:

- *Dbáme, aby masírovaná oblast byla naprosto uvolněná*
- *Pohyby provádíme v dostatečné frekvenci*
- *Musíme mít dostatečně pevný úchop*
- *Chvěním nesmíme vyvolat napětí ani zpětnou reakci v kloubech*
- *Před vytřásáním otřeme místo úchopu, aby nebylo kluzké“*

(Hošková, 2000)

3.4.6 POHYBY V KLOUBECH

„Pohyby v kloubech mohou být pasivní, aktivní nebo smíšené, provádíme je buď v jednom skloubení, nebo současně ve více kloubech.

Účinek pohybů má vliv na prokrvení, dráždíme jimi hluboká nervová zakončení a přímo působíme na vlastní kloubní systém. Velký význam mají i při doléčování některých kloubních poranění sportovců (masáž sportovně léčebná).“

Pohyby v jednom kloubu:

- Pohyby ohýbáním a natahováním – v daném kloubu provádíme flexi a extenzi
- Pohyby kroužením – rotace na zevní a vnitřní stranu

Pohyby ve více klubech:

- Pohyby ohýbáním a natahováním – současně na dolní končetině v kloubu kolenním a kyčelním či na horní končetině současně v kloubu loketním a ramenním. Tyto pohyby lze provádět v jiných polohách končetin, např. v unožení či upažení
- Pohyby kroužením – v kloubu kyčelním či ramenním a současně ohýbáním a natahováním v dalších kloubech

(Kvapilík, 1991)

„Účinky procvičování kloubů:

- Zlepšení prokrvení, dráždění hlubokých nervových zakončení, zlepšení pohyblivosti v kloubech

DOPORUČENÍ:

- Rozsah pohybu postupně zvětšujeme, pohyb musí být plynulý
- Bereme ohled na stav kloubů, respektujeme kontraindikace
- Pohyb nesmí být bolestivý“

(Hošková, 2000)

3.5 METODICKÝ POSTUP MASÁŽE ŠÍJE A ZAD

Při studiu literatury je patrné, že metodika je vykládána podle několika různých autorů, kteří se rozcházejí pouze v maličkostech a postup je většinou shodný s popisem výše podle Kvapilíka, 1991. Já bych rád uvedl metodiku, kterou nás na rekvalifikačním kurzu učil zkušený masér pan Petr Karkoš, který vlastní soukromou masérskou školu a zároveň působí jako uznávaný masér již přes 20let. Jeho metodika je odlišná od ostatních. Vychází z jeho praxe a je zaměřená na funkčnost masáže jak pro masírovaného, tak pro maséra.

3.5.1 METODIKA MASÁŽE ŠÍJE

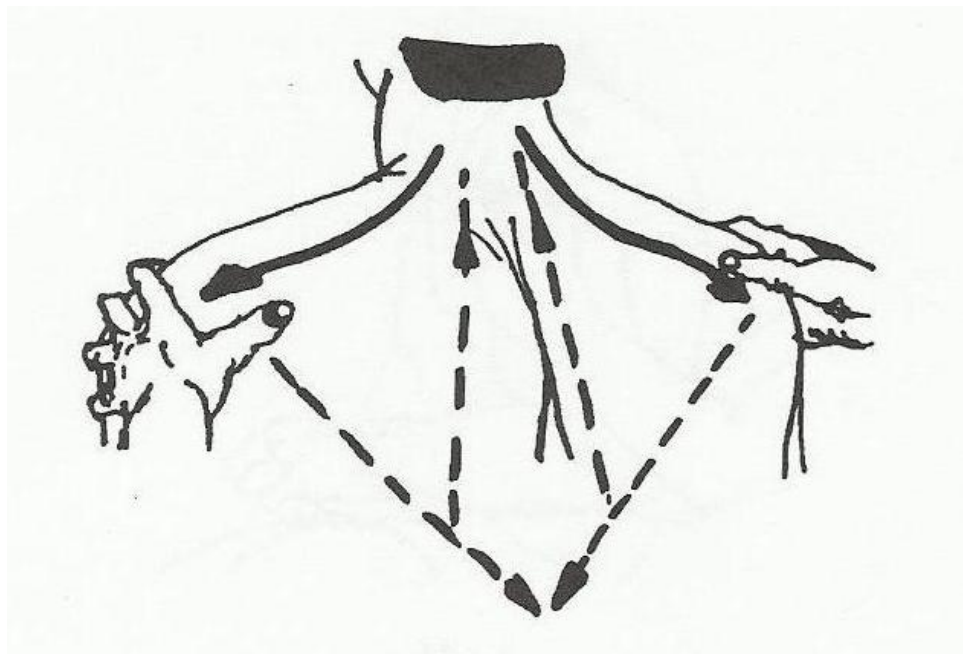
Masírovaný sedí, ruce má opřené o kolena, pracujeme od temene k rameni (střídavě jednotlivé techniky), jedna a druhá strana. Zpracováváme především sval trapézový, ale i svaly s ním sousedící.

Uvolnění:

- Rovná partie těsně pod bází lebeční – palpační mačkání, držím za čelo, mírně hýbu hlavou, začínám od páteře
- Odpichování palci od obratlů, druhá ruka fixuje na rameni, tzv. odpichování makrely
- Možné uvolnění lopatky
- Trapézové mačkání

Úvodní tření:

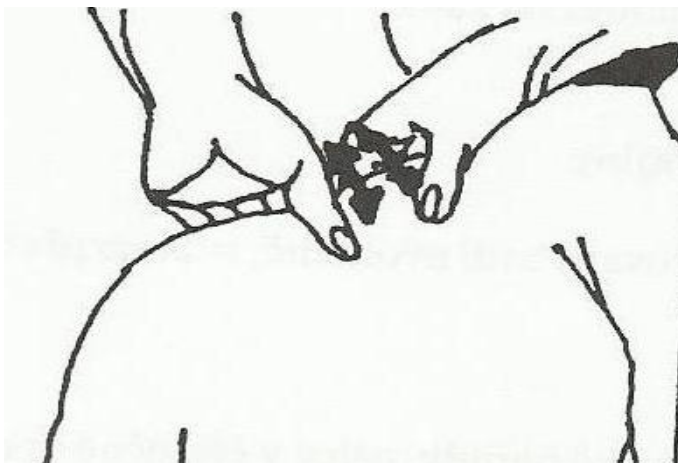
- Dlaní (dirigent) – palce jsou v částečné opozici vůči ostatním prstům. Tlačíme k rameni a dolů, nahoru volně, začínáme tedy na horním okraji svalu trapézového a mírným tlakem třeme na ramena, dále k poslednímu hrudnímu obratli a obtahováním vzhůru až do horní části krční páteře (obr. 26)
- Vidlicí – vidlicí třeme od horní části trapézového svalu směrem k rameni, zpět jen hladíme



Obrázek 26 – Schéma úvodního tření (Riegerová, 1999, str. 44)

Hnětení:

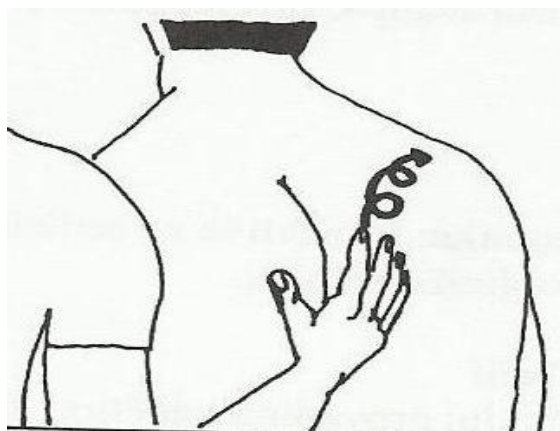
- Vlnovité – celou dlaní, u krku začínáme pouze prsty, opět zpracováváme hlavně horní část trapézového svalu (obr. 27)



Obrázek 27 – Hnětení vlnovité (Riegerová, 1999, str. 44)

Roztírání:

- Patkou – krouživý pohyb pracovní ruky, druhá ruka je fixována na rameni, pracuje především palcový val, těsně pod týlní krajinou vychází pohyb pouze z palce, jelikož se nám na masírovanou krajinu nevejde celý palcový val
- Špetkou – krouživý pohyb pracovní ruky čtyřmi prsty, v nasazení je možné hmat protáhnout a obkroužit krajinu pod ramenním kloubem, lopatkou a vrátit se zpět k šíji (obr. 28)
- Palci – tento hmat se nasazuje jen zřídka, při problémech zatuhnutí svalu, či jiných obdobných obtížích, pracují palce, ostatní prsty se opírají o rameno a palci zpracováváme snopce podél páteře



Obrázek 28 – Roztírání čtyřmi prsty - špetkou (Riegerová, 1999, str. 44)

Tepání:

- Smetáním – příprava na tepání, špičkami prstů směrem k sobě
- Vějířovité – jen malíkové hrany, směrem od začátku trapézového svalu k úponu

Závěrečné tření: dlaní (dirigent), shodné s úvodním třením

„Po tepání můžeme ještě zařadit:

- Vytírání sestupných snopců trapézového svalu
- Vytírání šíjové části páteře plochou „nůžkového hmatu“, při opřené čelní krajině o předloktí maséra. Hlavu tlačí masírovaný dolů
- Vytírání úponů svalů na bázi lební třemi prsty, od bradavkovitého výběžku směrem k páteři a zpět – jemně až do uvolnění
- Vytírání šíjové části páteře plochou dlaně, čelní krajina je opřena o předloktí maséra. Hlavu tlačí masírovaný dolů“

(Jarmila Riegerová, 1999)

3.5.2 METODIKA MASÁŽE ZAD

„Před zahájením masáže zad můžeme provést tzv. „diagnostickou vlnu“. Vytvoříme kožní řasu a hodnotíme schopnost k jejímu vytvoření. Čím tlustší podkožní řasa je (typ „pomerančové kůry“), tím větší je turgor v podkožní tkáni. V těchto místech musíme počítat s případnou bolestivostí a věnovat jim zvýšenou pozornost, především při roztíracích technikách. Tepací techniky zde používáme velice citlivě, případně některé z nich vynecháváme (tepání tleskáním, pleskáním). V podkoží můžeme dále najít plošná místa (nebo bodová místa), zvýšené citlivosti. Také zde působíme spíše jemnějšími, déle trvajícimi tlaky. Hmatné, ohraničené útvary na svalových fasciích a svalech se nazývají myogelózy. Bývají opět palpačně citlivější, proto v těchto případech je vhodné masážní techniky přizpůsobit stavu svalového korzetu a preferovat roztírání.“

(Jarmila Riegerová, 1999)

Masírovaný leží na břiše, ruce jsou položeny vedle těla s dlaněmi směřujícími vzhůru, hlava je natočená pokaždé k masérovi. Při masáži zad se nejvíce orientujeme na zpracování širokého svalu zádového a vzpřimovače páteře.

Uvolnění:

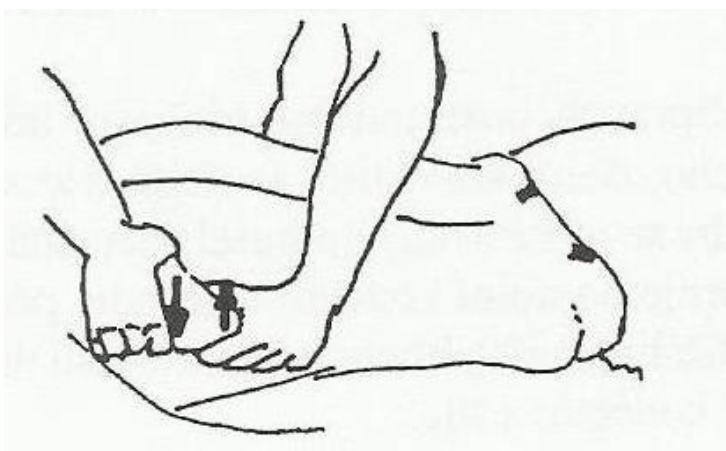
- dlaněmi rozhýbeme záda s mírným přitlakem, zkusíme pohyblivost pokožky
- promačkání hýždí palci
- loket na hýždě, dlaň na rameno křížem a vytahovat do dálky
- předloktí opřeme podél sebe a vytahujeme bederní část páteře do dálky

Úvodní tření:

- Plochou dlaně – stojíme u hlavy masírovaného, prsty směrem po žebrech (obr. 1)
- Klikaté – nazpět provádíme klikatý pohyb, celými dlaněmi od sebe a nazpět se zabořenými prsty, které jsou mírně roztažené (obr. 3)
- Obtahováním – neboli holič, zde již stojíme ze strany masírovaného a zpracováváme nejdříve vzpřimovače, poté přilehnou a pak protilehlou stranu, hmat nasazujeme celými plochami hřbetu rukou od sebe a zpět překlápíme ruce opět dlaní na masírovaného (obr. 4)

Hnětení:

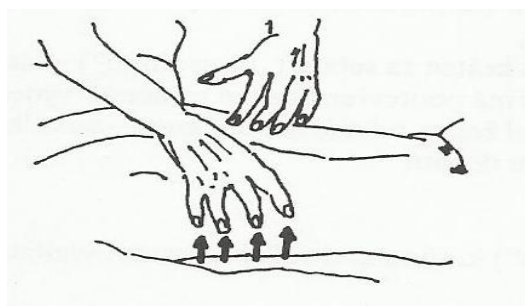
- Vlnovité – více pozornosti upřeme na zpracování širokého svalu zádového a to vlnovitě od žebér směrem k podpažní jamce (obr. 29)



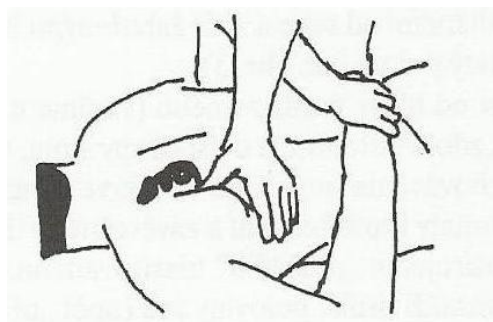
Obrázek 29 – Hnětení vlnovité okraje širokého svalu zádového (Riegerová, 1999, str. 24)

Roztírání:

- Patkou – pohyb je krouživý, nebo spirálovitý a masíruje oblast vzpřimovače páteře, druhá ruka je fixována na rameni masírovaného (obr. 13)
- Čtyřmi prsty – druhá ruka může fixovat zápěstí pracovní ruky, pracují čtyři prsty bez palce, mezi prsty je mezera přibližně jeden centimetr (obr. 14)
- Osmi prsty – malé a velké kruhy (obr. 15)
- Palcem – pohyb vychází pouze z palce, nikoliv ze zápěstí či dokonce z ramenního kloubu, hmat nasazujeme po vzpřimovačích po celé délce od kosti křížové až k šíji, hmat má velice hluboký účinek (obr. 16)
- Pěstí – neboli tzv. žehličkou, opět nasazuje stejně po vzpřimovačích jako u hmatu předešlého, palec vede pohyb, nasazujeme za kostí křížovou a končíme u lopatky, ze začátku máme mírný tlak, který postupně zvyšujeme a největší intenzitu má v oblasti hrudních obrátů, do šíjové krajiny hmat vypouštíme (obr. 17)
- Vytírání mezižebří – střídavě oběma rukama, kdy prsty postupně přecházejí směrem k ramennímu kloubu ob jedno žebro (obr. 30)
- Vytírání podlopatkového svalu – před tímto hmatem přejdeme na druhou stranu masírovaného, přičemž ho vyzveme k otočení hlavy, jednou rukou si přizvednu rameno masírovaného tak, aby mu lopatka šla do mírného odstátí, podlopatkový sval vytíráme palcovou nebo malíkovou hranou, popřípadě palcem, po tomto hmatu následuje druhá polovina zad od obtahování, tedy od holiče (obr. 31)



Obrázek 30 – Vytírání mezižebří (Riegerová, 1999, str. 25)



Obrázek 31 – Vytírání podlopatkového svalu (Riegerová, 1999, str. 24)

Tepání:

- Smetáním – již celá záda, smeteme špičkami prstů směrem k sobě (obr. 21)
- Vějířovité – jen malíkové hrany - prsty dopadají postupně na sebe, jsou povolené a mírně ohnuté, pohyb vychází z uvolněného zápěstí, nikoliv z pohybu v loktech (tento pohyb je charakteristický pro techniku sekáním), (obr. 23, vlevo)
- Miskou dlaně, škubáním, tleskáním, pleskáním apod. – (obr. 20 a 22)

Závěrečné tření: plochou dlaně spojené s chvěním

„Chvění se na zádech spojuje se závěrečným třením. Třeme plochami dlaní od sebe a při zpětném pohybu rozechvíváme povrch zad rychlým klikatým tahem bříšky prstů. Tuto výjimku si dovolíme pouze na zádech! Po ukončení masáže zad můžeme spojit obě ruce do pohárku a přiložit na několik minut na bederní oblast. Po dostatečném zahřátí tohoto místa je pomalu sejmeme.“

(Jarmila Riegerová, 1999)

3.6 DRUHY SPORTOVNÍ MASÁŽE

Sportovní masáž má několik druhů, které uplatňujeme, podle toho, čeho chceme pomocí masáže docílit. Základní rozdělení se stručným popisem podle Kvapilíka, 1991.

3.6.1 MASÁŽ POHOTOVOSTNÍ

Pohotovostní masáž se provádí těsně před výkonem sportovce. Na svalových partiích, které budou v daném výkonu nejvíce vytížené. Masáž trvá 5-10minut.

Masér zvolí podle aktuálního stavu a psychického rozpoložení sportovce buď masáž uklidňující, nebo dráždivou. Pro sportovce na kterém je patrný útlum, nebo skleslost volíme masáž dráždivou. Naopak pro ty, na kterých je vidět netrpělivost, podráždění, nezdravě velká motivace volíme masáž uklidňující.

Dráždivá masáž – rychlá, tvrdá masáž, která působí celkovou podrážděnost a povzbuzení. Prokrvuje kůži, podkoží i svalstvo. Masáž nesmí být bolestivá, jelikož by mohla vést ke snížení výkonu i celkové výkonnosti sportovce.

Uklidňující masáž – jemná, pomalá, plynule navazující masáž, která díky nervové soustavě celkově zklidňuje a vyrovnává snížením napětí svalů. Rytmus hmatů je nejlepší provádět pravidelně.

Charakteristika rozdílnosti dráždivé a uklidňující masáže:

Dráždivá masáž / uklidňující

- Rychlost – větší / menší
- Intenzita – značná / malá
- Směr hmatů – různý / dostředivý
- Rytmus hmatů – nepravidelný / pravidelný
- Použití hmatů – všechny / bez tepání a bez pohybů v kloubech
- Masážní prostředky – dráždivé / nedráždivé

3.6.2 MASÁŽ V PŘESTÁVKÁCH MEZI VÝKONY

Tento typ masáže je jednoduchým spojením masáže odstraňující únavu a masáže pohotovostní. Masáž v přestávkách mezi výkony je pro zkušené maséry, kteří dlouhodobě pracují se svými sportovními svěřenci a znají jejich potřeby. Nejsložitější je pak určit správný poměr obou typů masáže (dráždivá a uklidňující). Masáž trvá podle toho, kolik má sportovec volného času mezi jednotlivými výkony.

3.6.3 MASÁŽ SPORTOVNĚ KOSMETICKÁ

Jde o masáž nepříliš rozšířenou. Používá se především u sportovkyň, kde estetický vzhled zasahuje do kvalifikace rozhodčích. Například u sportovní a moderní gymnastiky, nebo krasobruslení. Ve sportovně kosmetické masáži se zabýváme hlavně obličejovou částí hlavy a přední strany krku.

3.6.4 MASÁŽ SPORTOVNĚ LÉČEBNÁ

Sportovně léčebná masáž doléčuje většinou po úrazové stavy především sportovců, na které je kladen vysoký nárok na co nejkratší rekonvalescenci. Zvláště pokud se jedná o profesionálního sportovce. Způsob a intenzitu masáže určuje vždycky lékař.

3.6.5 MASÁŽ ODSTRAŇUJÍCÍ ÚNAVU

Tento druh masáže aplikujeme po náročném tréninku, nebo po náročném výkonu. Hlavním úkolem této masáže je především zrychlit proceduru zotavení po sportovním výkonu. Masáž bývá celková jako přípravná masáž, ale musí být jemnější, hněteme jemně a vynecháváme tepání (hlavně hluboké). Dále neprovádíme pohyby v kloubech. Hmaty by měli být dostředivé, tj. vedoucí směrem k srdci, nebo alespoň s větším přitlakem směrem k srdci (směrem k srdci vytváříme větší tlak než směrem od srdce). Masáž trvá přibližně 30-40 minut. Při lehké únavě můžeme aplikovat masáž asi půl hodiny po sportovním výkonu. Při totálním vyčerpání musíme počkat individuálně v rozmezí 3–6 hodin. Neprovádíme masáž těsně před výkonem, jelikož by mohla vést ke snížení výkonu. Naopak aplikací nejpozději 7 hodin před výkonem celkovou výkonnost zvyšuje.

3.7 MASÁŽNÍ PROSTŘEDKY

Ke sportovní masáži používáme mnoho přípravků, které mají sloužit hlavně k dvěma účelům, a to ke skluzu a také k přilnavosti k masírované krajině. Zřídka se masáž provádí na sucho, většinou spíše u jiných druhů masáže, například reflexní masáže či shiatsu. Zároveň pokud je přípravek obohacen o farmakologicky účinné látky, může působit léčivě.

„K podstatně vyššímu účinku sportovní masáže mohou přispět za předpokladu vhodného použití pomocné masážní prostředky, které umožňují snadnější provádění některých masérských hmatů, zejména tření, hnětení a roztírání. Vedle tohoto mechanického usnadnění masérské práce mohou být masážní prostředky nosiči účinných látek, které potencují celkový účinek masáže. Někdy lze provádět masáž či automasáž bez jakýchkoliv

pomocných prostředků, ovšem pak se omezujeme víceméně na tepání, chvění či pohyby v kloubech.“

(Kvapilík, 1991)

3.7.1 MÝDLA

„Mýdla patřila k nejpoužívanějším masážním prostředkům i přes svoje značné nevýhody. Aby byl zajištěn dostatečný skluz, je zapotřebí časté namáčení masírovaného, přebytek vody se rychle odpařuje z povrchu těla a kůži odebírá značné množství tepla.

Výhodou mýdel je pouze nízká cena, běžná dostupnost a snadná smývateľnou. V dnešní době se mýdla jako masážní prostředek stále používají, ačkoliv jsou nevhodná.“

(Stanislav Flandera, 2005)

3.7.2 PUDRY

AVIRIL, SYPSI – dostupné pudry v drogeriích a lékárnách (nepoužíváme pudry kosmetické)

„Pudry nejsou pro skluz, který je zajišťován tlakem, ani pro přilnavost dostačující. Jsou doporučovány pouze k masáži částečné, například masáž plosky nohy (často s antimykotickou nebo dezinfekční přísadou).“

(Stanislav Flandera, 2005)

3.7.3 EMULZNÍ PŘÍPRAVKY

EMSPOMA

„Průmyslově vyráběný přípravek. Obsahuje tuky, emulgátory, dezinfekční prostředek a farmakologickou přísadu. Na trhu je dostání pět druhů:

- Bílá – univerzální. Má chladivý účinek, odstraňuje únavu.
- Oranžová – obsahuje derivační přísady, které způsobují roztažení podkožních cévek a dobré prokrvení kůže. Vyvolává pocity tepla. Není vhodná k masáži obličeje, neboť dráždí sliznice a především oční spojivky.

- Modrá – obsahuje mentol a těkavé látky. Působí příjemně chladivě. Má povzbuzující účinek, odstraňuje únavu.
- Zelená – jako léčivá komponenta je v této emulzi metylsalicylát, který má protizánětlivé a protirevmatické účinky. Je vhodná k masáži bolestivých kloubů, šlach a svalů. Nepoužíváme ji u osob alergických na salicyláty (např. Acylpyrin).
- Speciální – má podobné účinky jako oranžová emulze, obsahuje však silikonový olej, který utvoří na těle ochranný film chránící tělo před prochlazením (deštěm). Je vhodná v chladném počasí a zimě.“

(Jan Sedmík, 1995)

3.7.4 LIHOVÉ PŘÍPRAVKY

Nevýhodou těchto přípravků je jejich nevyhovující skluz. Můžeme využít rychlého odpařování lihu, při kterém se chladí pokožka.

- ALPA, francovka – má chladivé účinky
- Sportovka základní – univerzální, hodí se pro všechny druhy masáže
- Sportovka červená – obsahuje kapucín a kafr, tudíž je hřejivá. Dráždí kůži a prokrvuje ji. Silně dráždí sliznice a tak se nehodí k masáži obličeje
- Sportovka modrá – obsahuje mentol a je chladivá

(Jan Sedmík, 1995)

3.7.5 TUKOVÉ PŘÍPRAVKY

„Patří mezi nejstarší masážní prostředky. Mohou být tekuté (oleje) nebo polotuhé (masti a krémy).

Tekuté přípravky mohou být rostlinného původu (olivový, slunečnicový, řepkový, sójový, sezamový olej) nebo živočišného původu (lanolin, vepřové sádlo). Tyto tuky však na vzduchu oxidují, dochází k tzv. žluknutí a pro kůži nejsou v tomto stavu vhodné.

Tekuté přípravky mohou i být minerální povahy (vazelína a parafínový olej). Tyto tuky jsou stálé i při pokojové teplotě a za přístupu kyslíku a světla, zato ovšem obsahují chemické látky, které mohou způsobovat dráždění kůže. Oleje, jak přírodní, tak minerální, patří v dnešní době k nejčastěji používaným přípravkům pro celotělové masáže. Jejich nevýhodou je špatná smývatelnou.

Masážní krémy a masti s přísadami účinných látek lze využít nejenom ke snížení bolestivosti ve svalech a kloubech, ale i k masáži celého těla (např. Perilacin).“

(Stanislav Flandera, 2005)

3.7.6 GELY

„Gely jsou ztuhlé koloidní roztoky vytvářející rosolovitou hmotu, jsou tvořeny vodou, lihem a škrobem. Jsou vhodnými nosiči účinných látek, snadno vstřebatelné, a proto pro masáž celého těla nevhodné.“

(Stanislav Flandera, 2005)

3.7.7 DERMATOLOGIKA

- CALCIUM PANTOTHENICUM SPOFA – Mast obsahující vápenatou sůl kyseliny pantothenové (vitamín B5), která je důležitá pro metabolické procesy v kůži. Užívá se kléčebné masáži obličeje. Můžeme ji roztírat na povrchové, nekrvácející odřeniny, drobné lehké popáleniny (jen prvního stupně – začervenání kůže, ne na puchýře!), záněty kůže způsobené sluněním, ozářením ultrafialovými, rentgenovými nebo radioaktivními paprsky.
- EREVIT MAST – Obsahuje vitamin E. Příznivě účinkuje na zhrubělou nebo zatvrdlou kůži.
- HEPAROID SPOFA MAST – Obsahuje heparinoid, látku, která snižuje krevní srážlivost. Je vhodná k masáži pohmožděných měkkých tkání, neboť urychluje vstřebávání drobných podkožních výronů a modřin. Nepoužíváme ji na velké plochy, protože by mohla způsobit krvácivé stavy. Nesmí se používat u osob s poruchou krevní srážlivosti (hemofilie) nebo s prodlouženou krvácivostí.
- INFADOLAN – Mast s obsahem vitaminů A a D, které jsou důležité pro kožní metabolismus. Užíváme ji k roztírání na kůži postiženou chronickým ekzémem v klidovém stadiu. Je vhodná jako masážní prostředek na extrémně suchou kůži. I když je předávkování vitaminem D popisováno pouze ojediněle, používáme ji raději jen k částečné masáži.
- KETAZON MAST – Tato mast obsahuje ketofenylbutazon, který má výrazné protizánětlivé, protirevmatické a slabé protibolestivé účinky. Je vhodná k lokální léčebné masáži revmatismem postižených kloubů, šlach, vazů a svalů i k namasírování pórůrazových stavů s přetrvávající bolestí, jako jsou stavy po pohmožděninách, zvrtnutí kloubů, natažení šlach či svalů, natržení šlach, vazů a svalů. Nepoužíváme ji u osob alergických na protirevmatické léky. Pro možnost předávkování není vhodná k celkové masáži.

- KETAZON MIX UNGUENTUM – Tato mast má shodné účinky s Ketazonem, ale obsahuje navíc benzylester kyseliny nikotinové, který rozšiřuje kožní a podkožní cévy. V místě aplikace pociťuje masírovaný teplo, pokožka je zarudlá. Tento preparát je vhodný k částečné léčebné masáži partií jako Ketazon, ale i páteře, zejména bederní. Neužíváme u alergiků. Nemasírujeme obličej, neboť mast dráždí oči a sliznice.
- NEOPEVITON MAST – Mast obsahuje kyselinu nikotinovou, jeden z vitaminů B-komplexu s mohutným vazodilatačním (cévy rozšiřujícím) účinkem. Způsobuje rozšíření nejmenších tepének, kapilár a žilek a tím vydatné prokrvení. Je vhodná jako masážní prostředek u pacientů postižených špatným prokrvením končetin, které bývá způsobeno sklerotickým cévním procesem.
- VIRAPIN MAST – Obsahuje jed včely medonosné. Je vhodná k lokální masáži bolestivých onemocnění pohybového aparátu, včetně bolestí páteře. Nepoužíváme ji u osob alergických na včelí jed.
- VITA-APINOL MAST – Obsahuje mateří kašičku, hormony, vitaminy a další povzbuzující látky. Je vhodná ke kosmetickým masážím a masáži obličeje.

(Jan Sedmík, 1995)

3.7.8 DERIVANCIA

„Tato léčiva obsahují kůži dráždicí látky. Podrážděním nervových zakončení v kůži dochází reflexně k rozšíření cév, a to i v hloubce, kam účinná látka nemůže proniknout. Prokrvením se zlepší jednak přísun živin a kyslíku k nemocným orgánům, tak dochází i k odplavení látek vyvolávajících bolest nebo pocit únavy. Účinek na vzdálenější místa, než kam může proniknout lék, se označuje jako derivační. Derivační prostředky používáme při silných revmatických nebo nervových bolestech k částečné masáži míst, kam se promítá bolest. Samozřejmě je nepoužíváme u alergiků a u osob s přecitlivělou pokožkou a neaplikujeme je v blízkosti očí nebo sliznice. Z průmyslově vyráběných derivancí můžeme k masáži použít:

- CALOVAT MAST
- JODOSAPOL ROZTOK
- PAIN EXPELLER ROZTOK
- RHEUMOSIN MAST A ROZTOK“

(Jan Sedmík, 1995)

3.7.9 SPORTOVNÍ OCHRANNÉ PREPARÁTY

- *„INDULONA masážní – Obsahuje silikonový olej, který vytvoří ochranný film, dobře odstranitelný teplou vodou, jenž chrání pokožku masírovaného i pokožku maséra.*
- *INDULONA sport derivační – Obsahuje derivační látky, dráždicí prokrvující kůži. Je vhodná k lehké pohotovostní masáži před sportovním výkonem, zejména při nižších teplotách, a k masáži odstraňující pocity únavy a bolesti pohybového aparátu. Lehkou masáží působíme preventivně proti svalovým křečím. Derivační Indulonu lze použít také druhý den po sportovním výkonu, když si sportovec již odpočinul.*
- *INDULONA sport ochranná – Vytvoří silikonový film na povrchu pokožky, chrání masírovaného sportovce před nepříznivými klimatickými podmínkami (chlad, déšť) a zabraňuje zbytečně ztratě tepla.“*

(Jan Sedmík, 1995)

3.8 INDIKACE A KONTRAINDIKACE MASÁŽE

3.8.1 INDIKACE

K indikaci neboli doporučení masáže může vést mnoho důvodů, to ale neznamená, že masáž musí být prováděna pouze na doporučení. Prevence svalových zranění, harmonizace těla i duše, fyziologické účinky přeměny látek, to je jen pár pozitiv, kvůli nimž stojí za to chodit pravidelně na masáž. Tím se jen snažím konstatovat, že nemusím čekat na onemocnění či na úraz, abych mohl chodit pravidelně na masáže.

- V rekonvalescenci po těžkých chorobách
- Při chronických revmatických onemocněních
- Při chronických onemocněních dýchacího aparátu, zejména s následným tuhnutím hrudníku
- Při zácpě, především atonického typu
- Při hemiplegii paraplegii
- Po některých úrazech a operacích – urychluje se vstřebávání výronů krve a hojení ran
- Uplatňuje se zejména u chorob pohybového aparátu

(Stanislav Flandera, 2005)

3.8.2 KONTRAINDIKACE

Kontraindikace se rozděluje na kontraindikaci celkovou, kdy nemůžeme provádět masáž vůbec, též nazývanou jako absolutní a na kontraindikaci místní, kdy nemůžeme masírovat jen část těla.

Rozdělení podle Jana Sedmíka, 1995.

Kontraindikace celková:

- Horečnatá, infekční nebo akutně zánětlivá onemocnění
- Stav vyžadující klid na lůžku
- Celkové tělesné vyčerpání
- Bezprostředně po jídle
- Závažnější krvácivé stavy (hemofilie, leukémie apod.)
- Generalizovaná nádorová onemocnění
- Onemocnění dutiny břišní spojené se záněty nebo krvácením
- Poranění dutiny břišní
- Opilost, stavy pod vlivem psychotropních drog, akutní psychózy

Kontraindikace místní:

- V místech hnisavých nebo plísňových onemocnění
- V místech zanícených kloubů (akutní revmatismus, dekompenzované artrózy apod.)
- V místě krvácejícího poranění nebo rozsáhlejšího zhmoždění, zlomenin, pokousání zvířetem či uštknutí hadem
- V místě popálenin, opařenin nebo poleptaných ploch
- V místě křečových žil (varixů), zánětu žil nebo bércových vředů
- V místě otoků nejasného původu
- V místě zvětšených mízních uzlin, nádorů, bradavic, mateřských znamínek, zanícených nebo zvředovatělých afekcí
- Břicho těhotných žen a šestinedělek a u žen při menstruaci
- Břicho při nevyprázdněném močovém měchýři
- Břicho při úporné zácpě nebo naopak při průjmech
- Břicho při akutních onemocněních žlučníku
- Pohlavní orgány, prsní bradavky a celé prsy u žen

3.9 ANATOMIE VYBRANÝCH SVALŮ

Při masáži šíje masírujeme krajinu v oblasti trapézového svalu, při masáži zad zase především oblast kolem širokého svalu zádového a vzpřimovače páteře. Svalů, kterých se dané masáže týkají, bývá samozřejmě mnohem více. Já jsem se ale rozhodl vybrat tyto tři pro anatomický rozbor ve své práci, jelikož jsou to svaly, které nejvíce zpracováváme, věnujeme jim největší pozornost a zároveň nám svým tvarem, hlavně obvodovým, orientačně ohraničují pole působnosti maséra při masáži.

Anatomii i fyziologii jsem studoval při svém bakalářském studiu. Prostudoval jsem mnoho učebnic a k vyobrazení svalů a interpretaci jsem vybral literární dílo ANATOMIE ČLOVĚKA 1, podle Prof. MUDr. Jaroslava Fleischmanna a Doc. MUDr. Rudolfa Lince, které vydalo Státní pedagogické nakladatelství, 1964. Myslím si, že je to jeden z nejkvalitnějších zdrojů anatomie svalů člověka.

3.9.1 VZPŘIMOVAČ PÁTEŘE

„Dlouhé svaly hřbetní udržují svou činností vzpřímenou páteř, proto je souhrnně označujeme názvem – vzpřimovač páteře (m. erector spinae). Mezi dlouhé svaly hřbetní patří svaly, které čím povrchněji jsou uloženy, tím delší mají snopce, a tím větší počet obratlů přeskakují. Členíme je v několik systémů: svaly rozepjaté mezi příčnými výběžky a trny obratlů tvoří systém transverzospinální a systém spinotransverzální. Svaly spojující trny obratlové patří k systému spinospinálnímu. Od kosti křížové začíná systém sakrospinální.

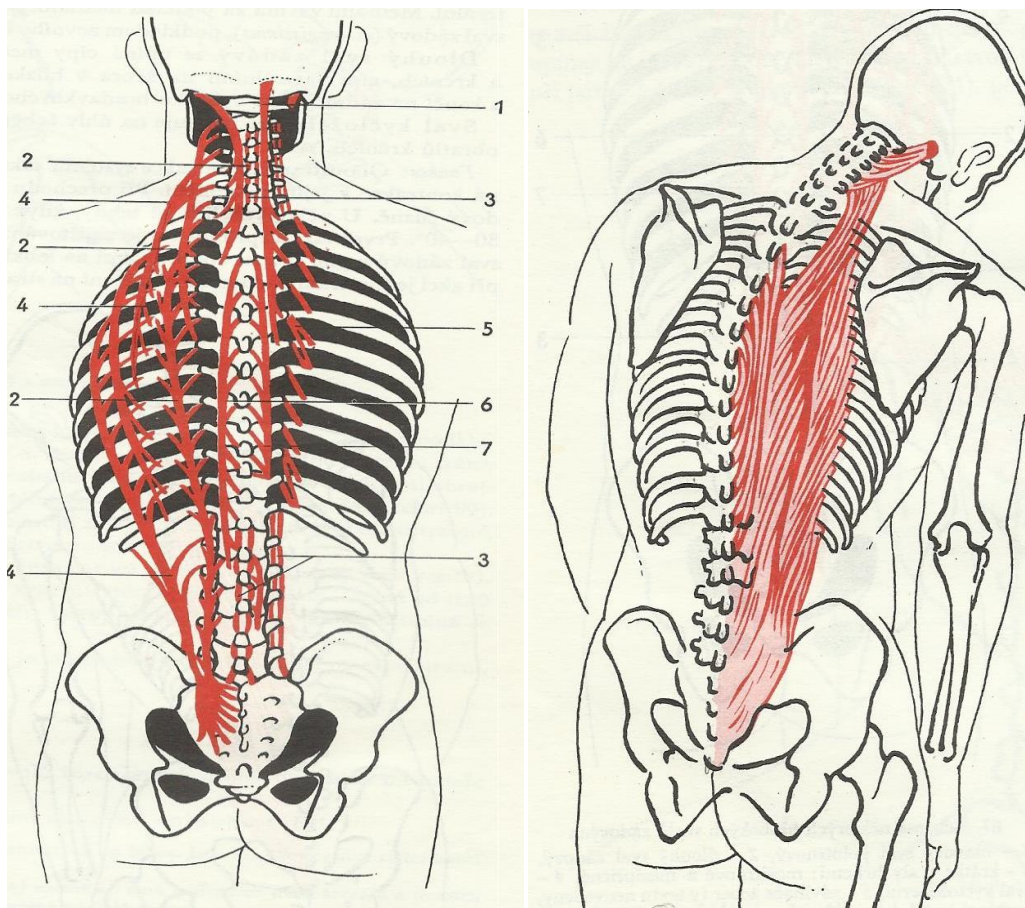
Nejvýznačnější z uvedených systémů je systém sakrospinální. Začíná od zadní plochy kosti křížové, zadní části hřebene kosti kyčelní, trny obratlů bederních a posledních dvou hrudních. Povrch jeho je šlašitý. Tento šlašitý začátek je součástí tzv. povrchového listu torakolumbální fascie. Od skupiny ventrální je v krajině oddělen (přesně od čtyřhranného svalu bederního) vazivovou blánou napjatou mezi dvanáctým žebrem a zadním okrajem hřebene kosti kyčelní, které se říká aponeurosis lumbalis neboli hluboký list fascie torakolumbální. Mediální okraj uvedené blány se připíná na páteř bederní, okraj laterální splývá s listem povrchovým v jednotnou fascii torakolumbální, která slouží odstupu některých bočních svalů stěny břišní. Systémy sakrospinální (pravý a levý) tvoří v krajině

bederní dva mohutné valy, které na živém těle se zřetelně rýsují po obou stranách trnů a obratlů bederních. Často je vidět, že každý val je rozdělen ve dva podružnější, mediální a laterální. Mediální val má za posklad mediálnější část systému sakrospinálního, již říkáme dlouhý sval zádový (m. longissimus), podkladem zevního valu je část zvaná sval kyčložeberní (m. iliocostalis).

Dlouhý sval zádový se upíná cípy mediálními na příčné výběžky obratlů hrudních a krčních, cípy laterálními na žebra v blízkosti páteře. Část snopců dosahuje až na lebku a končí na zadní straně výběžku bradavkového.

Sval kyčložeberní inzeruje na úhly žeber a na příčné výběžky posledních tří nebo čtyř obratlů krčních.

FUNKCE: Oboustranná kontrakce systému sakrospinálního vede k extenzi páteře, jednostranná kontrakce k jejímu uklonění. Při přechodu z předklonu do stoje se zapojuje dlouhý sval zádový různě. U některých lidí už tehdy, když trup svírá s horizontálou úhel pravý, u jiných 30-40 stupňů. První fáze vzpřimování je zajišťována svaly na zadní straně kyčlí a steh. Dlouhý sval zádový svými snopci dosahujícími na lebku při oboustranné akci vyvolává extenzi hlavy, při jednostranné uklonění a otáčení na stranu kontrahovaného svalu.“

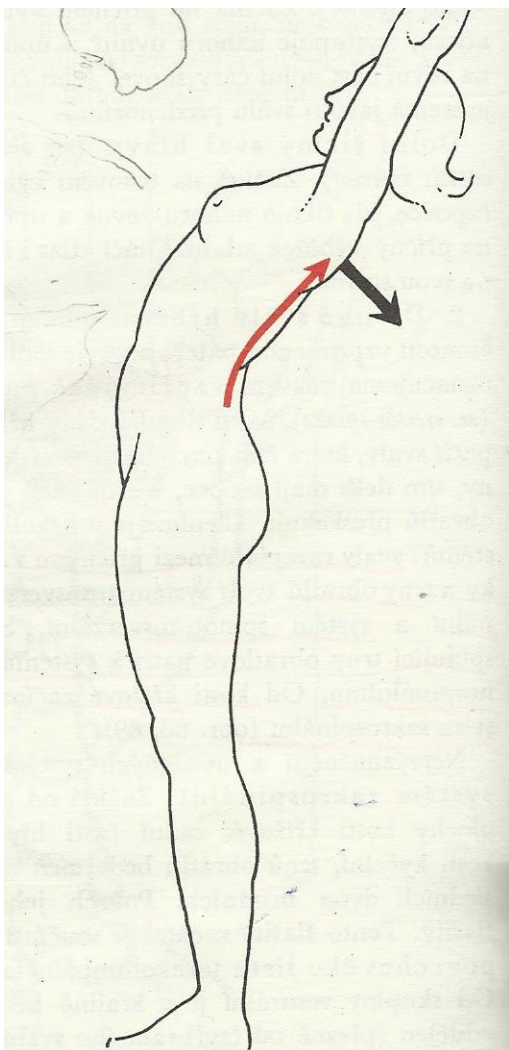


Obrázek 32 (vlevo) – 1 Hlavový sval polotrtnový, 2 – dlouhý sval zádový, 3 - krátké svaly hřbetní, 4 – sval kyčložeberní, 5 – zdvihače žeber, 6 - sval trnový, 7 – hrudní sval polotrtnový

(Fleischmann, 1987, stránka 121.)

Obrázek 33 (vpravo) – vzpřimovač páteře

(Fleischmann, 1987, stránka 122.)



Obrázek 34 - Funkce vzpřimovače páteře
(Fleischmann, 1987, stránka 122.)

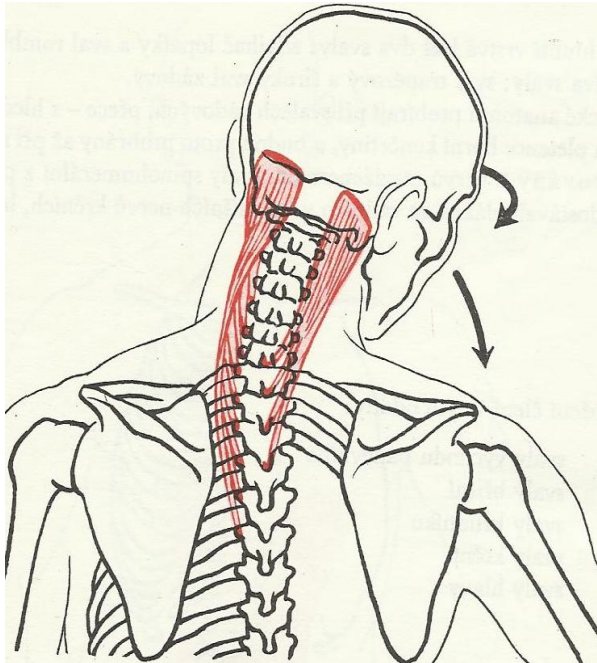
„V krajině šíjové, po obou stranách trnů obratlů krčních, jsou rovněž dva valy, jejichž podkladem je mohutný hlavový sval polotrnový (*m. semispinalis capilis*). Patří do systému transverzospinálního. Začíná na příčných výběžcích posledních obratlů krčních a prvních šesti obratlů hrudních a končí na dolní části šupiny kosti týlní po obou stranách střední čáry.

FUNKCE: Svou kontrakcí vyvolává extenzi páteře krční a zaklonění hlavy při akci oboustranné, při akci jednostranné otáčí hlavou, a tím i páteř krční na stranu opačnou.

Jiným významným šíjovým svalem je plochý řemenový sval hlavy (*m. splenius capitis*). Překrývá značnou část svalu předešlého. Patří do systému spinotransverzálního. Začíná od

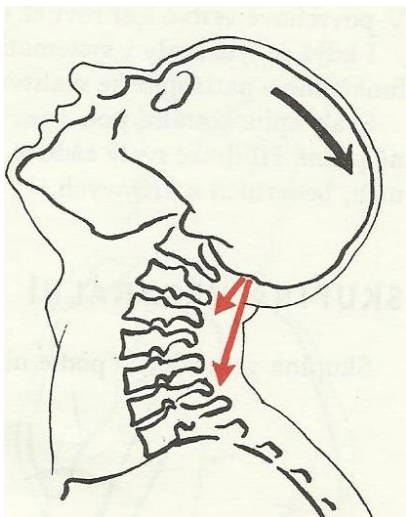
trnů posledního krčního a prvních tří obratlů hrudních, vystupuje šikmo zevně nahoru a upíná se při zevní straně výběžku bradavkového.

FUNKCE: Při oboustranné akci hlavu zaklání, při jednostranné ji uklání a otáčí na svou stranu.



Obrázek 35 - Sval polotrnový (vlevo) a sval řemenový (vpravo)

(Fleischmann, 1987, stránka 123.)



Obrázek 36 - Funkce svalu polotrnového a řemenového

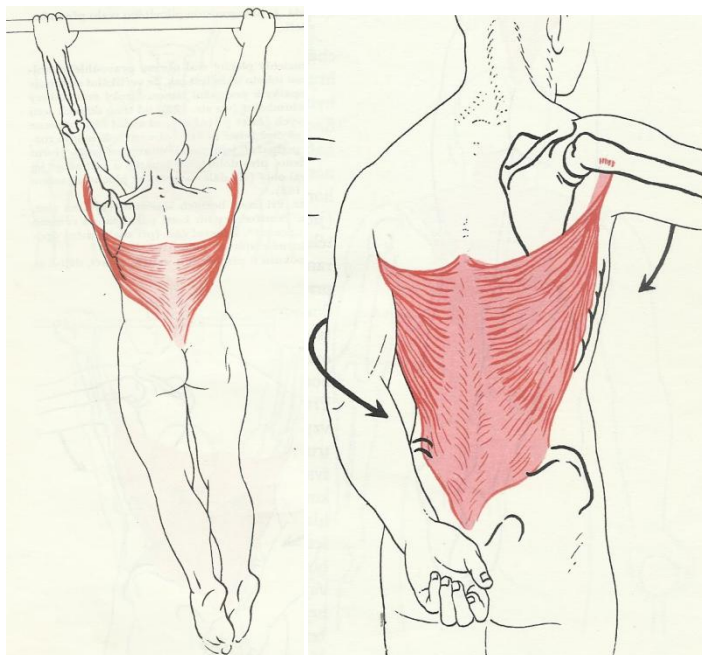
(Fleischmann, 1987, stránka 123.)

3.9.2 ŠIROKÝ SVAL ZÁDOVÝ

„Široký sval zádový (*m. latissimus dorsi*) je rozlehlý plochý sval obrysu pravouhelného trojúhelníka, jehož pravý úhel leží ve výši Th7. Ramena tohoto úhlu leží tak, že vertikální sestupuje podél páteře a horizontální jde přes dolní úhel lopatky k podpažní jamce. Široký sval zádový začíná plochou aponeurózou, zvanou fascie torakolumbální, od trnů dolních šesti obratlů hrudních, všech obratlů bederních a křížových (část páteřní), od zadní části hřebene kosti kyčelní (část kyčelní) a od posledních tří až čtyř žeber (část žeberní). Z tohoto rozsáhlého začátku se svalové snopce sbíhají k jamce podpažní, jejíž zadní ohraničení tvoří. Horní vodorovný okraj svalu probíhá, jak již bylo uvedeno, přes dolní úhel lopatky a přitlačuje jej k páteři. Úponová část svalu se stáčí před velký sval oblý a upíná se plochou šlachou na hřeben malého hrbolku kosti pažní.

FUNKCE: Připažuje, zapožuje, rotuje paži dovnitř. Při fixaci horních končetin (např. za visu, kdy sval je v optimálním protažení) zdvihá trup. Prostřednictvím kosti pažní táhne rameno dozadu dolů a podílí se tím na udržování postoje „pozor!“. Žeberní část (při znehybnění úponu) napomáhá dýchání. Zřetelně vystoupí při usilovné expiraci, jako např. kašli.

Sval je možno demonstrovat na živém těle při pokusu o připažení a vnitřní rotaci, dějí-li se proti odporu.“

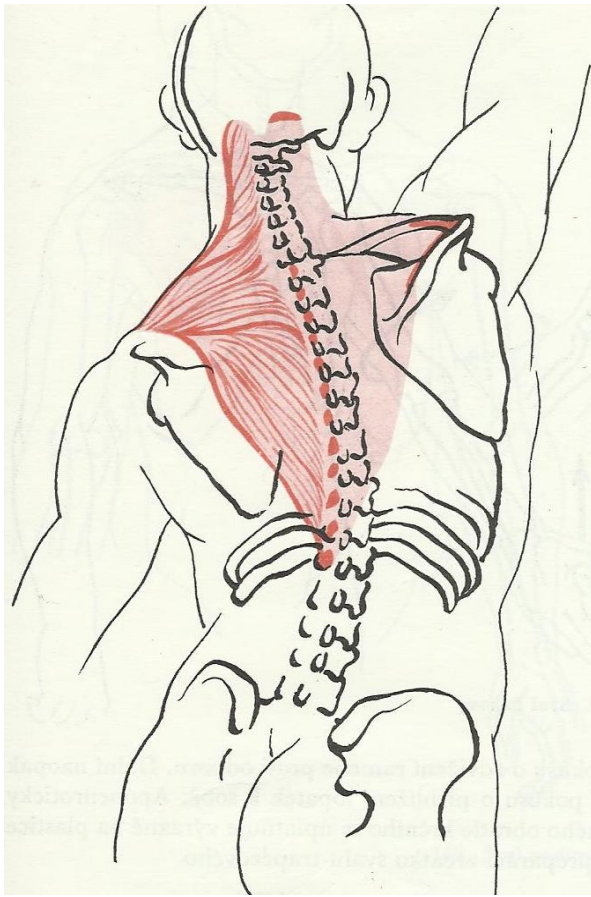


Obrázek 37 - široký sval zádový Obrázek 38 – funkce širokého svalu zádového
(Fleischmann, 1987, stránky 165. a 166.)

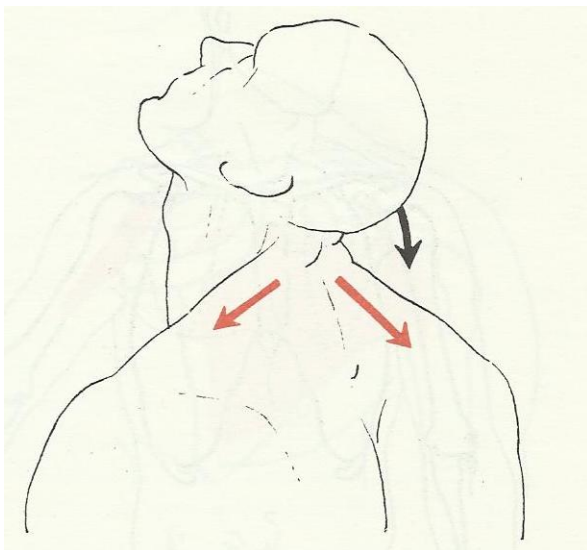
3.9.3 TRAPÉZOVÝ SVAL

„Sval trapézový, kápový (*m. trapezius*), je rozsáhlý plochý sval, který leží ze zádoových svalů nejpovrchněji. Za název vděčí svému tvaru. Svaly obou stran mají podobu nepravidelného čtyřúhelníku (řecky trapeza) nebo kápě dozadu překlopené. Jednotlivý sval má tvar trojúhelníku, jehož základna jde od kosti týlní po trnech obratlových k Th12 a jehož vrcholek leží při rameni. Začíná od zevního hrbolu týlního a zdrsňelé čáry po jeho stranách, prostřednictvím šíjového vazy od trnů všech obratlů krčních a konečně od trnů všech obratlů hrudních. Z tohoto dlouhého začátku se svalové snopce sbíhají k rameni. Horní sestupují zevně dolů a upínají se na nadpažkovou část klíčku, prostřední jdou horizontálně na nadpažek a přilehlou část hřebene lopatky, dolní snopce vystupují zevně nahoru a končí na vnitřní polovině hřebene lopatky. Podle průběhu svalových snopců se rozeznávají tři části: horní sestupná, prostřední vodorovná a dolní vzestupná.

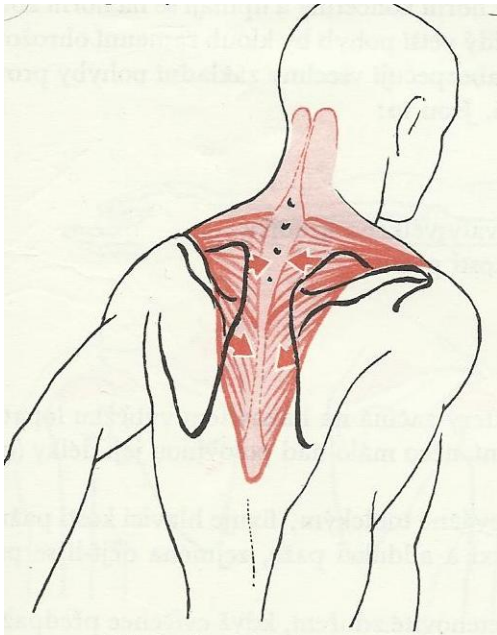
FUNKCE: Stáhnou-li se snopce obou stran, dochází k stažení ramen dozadu a tím k vypnutí hrudníku. Při jednostranné akci je vyvolaný pohyb různý podle toho, která část svalu je v akci. Snopce sestupně zvedají ramena (spolu se zdvihačem lopatky a svalem rombickým jsou v činnosti, neseme-li v ruce těžší předmět), snopce horizontální přitahují lopatku ke střední čáře (jsou antagonistou horní a střední části pilovitého svalu předního), snopce vzestupné stahují ramena dolů (ve spolupráci s malým svalem prsním a dolní částí pilovitého svalu předního). Současná akce snopců sestupných a vzestupných (ve spolupráci s pilovitým svalem předním) otáčí lopatku tak, že jamka kloubní směřuje nahoru a umožňuje tak vzpažení. Při fixované horní končetině (visem na hrazdě, vzporem na bradlech) zvedají vzestupné snopce trup spolu s velkým svalem prsním a širokým svalem zádoovým. Při fixovaném pletenci horní končetiny oboustranná kontrakce sestupné části hlavy zaklání, jednostranná ji uklání. Při vyšetření pomocí elektromyografu se ukazuje, že horní, střední a dolní části svalu se funkčně chovají jako samostatné svaly. Při zdvižení ramen nejeví dolní část svalu žádnou aktivitu, při stažení lopatek k sobě není naopak aktivní horní část svalu. Při kroužení ramen lze sledovat postupné zapojování a vypínání všech tří částí.“



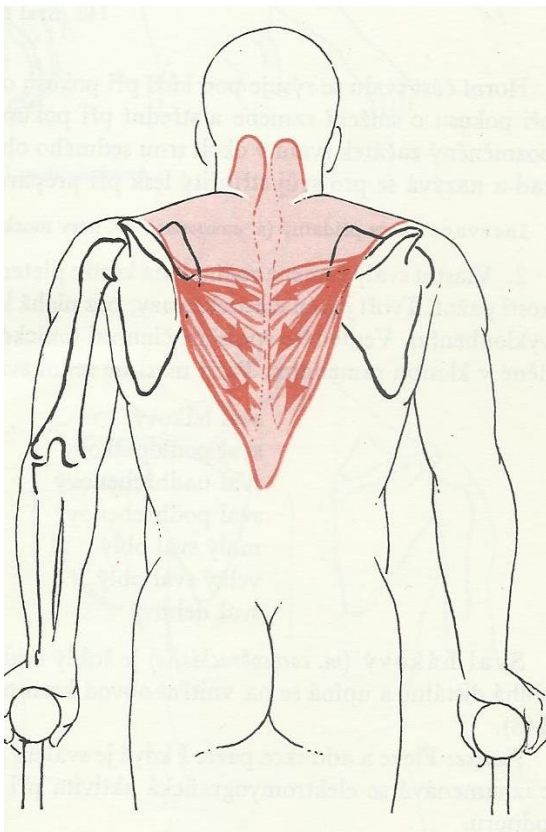
Obrázek 39 – trapézový sval
(Fleischmann, 1987, stránka 167.)



Obrázek 40 – funkce horních snopců
(Fleischmann, 1987, stránka 167.)



Obrázek 41 – funkce středních a dolních snopců
(Fleischmann, 1987, stránka 167.)



Obrázek 42 – funkce snopců svalu při vzporu na bradlech (podle Benninghoffa)
(Fleischmann, 1987, stránka 167.)

4 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ

Titul: TECHNIKA A METODIKA SPORTOVNÍ A REKONDIČNÍ MASÁŽE

Podtitul: ŠÍJE A ZÁDA

Obor: Tělesná výchova a sport

Cílová skupina: Výukový videoprogram Technika a metodika sportovní a rekondiční masáže je určen pro studenty tělovýchovných oborů vysokých škol, především jako studijní a metodická pomůcka, ale i pro začínající maséry a pro osoby, které mají zájem o dané téma.

Stručný obsah: Svým uživatelům videoprogram zprostředkuje seznámení se základními hmaty sportovní a rekondiční masáže v oblasti šíje a zad. Jejich techniku a metodiku pro maximální účinnost a funkčnost masáže z hlediska masírovaného i maséra.

Rok vzniku: 2013

Jazyková verze: česká

Délka videoprogramu: 19:17

Formát záznamu: DVD

Autor: Matouš Hrdlička

Scénář: Matouš Hrdlička

Dabing: Bc. Pavlína Králová

Kamera: Mgr. Josef Moravec

Střih a technické zpracování: Mgr. Josef Moravec

Hudba: Mgr. Josef Moravec

Režie: Matouš Hrdlička

Účinkující: Bc. Veronika Kalabisová, dále jen MO (masírovaná osoba), Petr Karkoš, dále jen M (masér)

4.1 HLAVNÍ NABÍDKA

4.1.1 PŘEHRÁT CELÉ VIDEO

4.1.2 KAPITOLY

Šíje:

- Úvod
- Úvodní tření
- Hnětení
- Roztírání
- Závěrečné tření
- Uvolnění pletence ramenního

Záda:

- Úvod
- Úvodní tření
- Hnětení
- Roztírání
- Tepání
- Závěrečné tření s vychvěním

4.2 VIDEO

Zvuk: Nerušivá relaxační hudba v pozadí

Číslo záběru, čas	Obraz - Text	Komentář
----------------------	--------------	----------

4.2.1 ŠÍJE – ÚVOD

Č. 1, 0:00 - 0:05	Černé pozadí – Titulek: Videoprogram – technika a metodika sportovní a rekondiční masáže: Šíje a záda	Bez komentáře
-------------------	---	---------------

Č. 2, 0:06 – 0:40	Titulek: Úvod. MO sedí na lehátku, M stojí za MO a vysvětluje pokyny před masáží, při masáži šíje je pohled vždy zezadu a ze strany	Masírovaného posadíme na lehátko, ruce mu opřeme o stehna, dáme přes něj ručník nebo prádlo k tomu určené aby se cítil dobře. Při masáži šíje zpracováváme krajinu kolem trapézového svalu, který začíná na hrbolku kosti týlní, upíná se k rameni, ale jeho začátek je rozsáhlejší, směřuje od kosti týlní přes krční obratle až k hrudním. - Masírujeme tedy danou oblast.
Č. 3, 0:41 – 1:02	M stojí za MO a ukazuje oblasti, které můžeme před masáží uvolnit	Pokud je svalstvo ztuhlé, před masáží jej uvolníme mačkáním okolo báze lebeční, krčních a hrudních obratlů a horní části trapézu.
Č. 4, 1:03 – 1:16	Titulek: Nanesení masážního prostředku. M si třením mezi dlaněmi zahřeje masážní prostředek a nanese na MO	Masážní prostředek zahřejeme třením mezi dlaněmi a nanese na masírovaného.

4.2.2 ŠÍJE – ÚVODNÍ TŘENÍ

Č. 5, 1:17 – 1:44	Titulek: Šíje – úvod – nanesení masážního prostředku. M nanese masážní prostředek a začne masírovat MO	Úvodní tření dlaní začínáme tak, že pokládáme hřbety dlaní mezi lopatky, volným tahem nahoru, kde překlápíme prsty a s přitlakem k ramenům se vracíme zpět a pokračujeme dolů opět mezi lopatky. Několikrát hmat opakujeme.
Č. 6, 1:45 – 2:00	Titulek: Úvodní tření vidlicí. M ukazuje hmat před masírováním, poté začne masírovat, záběr se přiblíží na detail šíje	Dalším hmatem je tření vidlicí, provádí se uchopením trapézu mezi palec a ostatní prsty a protažením k rameni, můžeme mírně provlnit.

4.2.3 ŠÍJE - HNĚTENÍ

Č. 7, 2:01 – 2:52	Titulek: Hnětení vlnovité – šíje. Záběr nejdříve jen na ruce M a šíji MO, tj. na detail, poté oddálení. M provádí hnětení	Hnětení provádíme opět opozicí palce s ostatními prsty, ale ruce pracují střídavě, tak aby vytvářely vlnku. Hněteme hlavně horní část trapézu směrem od páteře k rameni. Hmat několikrát opakujeme na každé straně. Hmat vychází ze zápěstí nikoliv z pohybu v rameni. - U masáže šíje vždy nasazujeme jeden hmat na jedné i druhé straně.
-------------------	---	--

4.2.4 ŠÍJE – ROZTÍRÁNÍ

Č. 8, 2:53 – 3:07	Titulek: Roztírání – šíje, roztírání patkou. Záběr na M i MO, ukázka hmatu	Roztírání patkou začínáme u kosti týlní. Celou dobu pracujeme palcovým valem. Tímto způsobem můžeme odlehčit ruku o malíček.
Č. 9, 3:08 – 3:24	Záběr na detail pohybu palce M u šíjové oblasti, M pracuje směrem k rameni MO	Začínáme pod kostí týlní, tady pohyb vychází pouze z palce. Poté roztíráme podél krční páteře směrem k rameni, kde nasazujeme již celý palcový val.
Č. 10, 3:25 – 4:20	Oddálení záběru, M zpracovává celou polovinu šíje, poté naznačuje hrany kostí prstem, na konci záběru ukazuje, jak by pokračoval v masáži na druhé straně	Dále zpracujeme oblast kolem lopatky, kdy začínáme nad hřebenem a pokračujeme okolo celé lopatky. Nepracovní ruka je opřena na druhém rameni a fixuje nám masírovaného. Ten samý hmat bychom provedli i na druhé straně. A po zpracování přejdeme k nasazení dalšího roztíracího hmatu čtyřmi prsty.

Č. 11, 4:21 – 5:49	Titulek: Roztírání čtyřmi prsty. Viz záběr č.10 M provádí masáž čtyřmi prsty.	Při roztírání čtyřmi prsty začínáme sraženými prsty pod kostí týlní. Ze začátku jsou v nasazení pouze dva až tři prsty. Palec použijeme jako oporu pracovní dlaně. Krouživými pohyby směrem ven zpracováváme až k rameni, které můžeme hmatem opět obkroužit. Další postup je kolem lopatky, kdy hmat nasadíme u páteře nad hřebenem lopatky a celou ji pak několikrát obkroužíme. Dáváme pozor, abychom příliš netlačili na hrany kostí, především na okraj hřebene lopatky, nebo na obratle páteře, poté bychom zpracovali levou rukou, nyní druhou polovinu zad.
Č. 12, 5:50 – 5:59	Titulek: Roztírání palcem. M předvádí, jakým způsobem se dá zpracovávat šíje palcem.	Pokud najdete některé zatuhlé části, můžeme je zpracovávat palcem.

4.2.5 ŠÍJE – TEPÁNÍ, ZÁVĚREČNÉ TŘENÍ, PROTAŽENÍ RAMEN

Č. 13, 6:00 – 6:17	Titulek: Tepání – šíje. M provádí smetání. M stojí za MO, pracují pouze ruce	Tepání smetáním – lehce smetáme špičkami prstů, můžeme použít měkké pěsti. Pokračujeme v tepání vějířovitým, kdy pohyb vychází z uvolněného zápěstí.
Č. 14, 6:18 – 6:25	Titulek: Závěrečné tření – šíje.	Po tepání přijde závěrečné tření shodné

		s úvodním.
Č. 15, 6:26 – 7:08	<p>Titulek: Protážení pletence ramenního. M chytne MO za lokty a přiblíží je k sobě, totéž udělá se zápěstím. Poté protahuje horní končetinu MO směrem dozadu a nahoru.</p> <p>Záběr jde na konci do ztracena.</p>	<p>Po masáži můžeme protáhnout horní končetiny. Nejdříve spojením za sebe o ohnuté lokty, poté spojením zápěstí s nataženými končetinami.</p> <p>Další způsob je následující. Po zvednutí končetiny za hlavu, ji uchopíme jednou rukou za zápěstí a druhou rukou opřeme paži o naše předloktí. A Protáhneme dozadu a nahoru.</p>

4.2.6 ZÁDA – ÚVOD

Č. 16, 7:09 – 7:43	<p>Titulek: Záda – úvod. Pohled z pravé strany zepředu. MO leží na lehátku, M ze strany, M připravuje MO k masáži</p>	<p>Masírovaný leží na břiše, ručníkem nebo vhodnou látkou si stáhneme prádlo masírovaného tak, abychom pro masáž obnažili vrchol kyčle. Ruce masírovaného umístíme podél těla, dlaněmi nahoru, hlava je otočená vždy směrem k masérovi. U masáže zad masírujeme každou polovinu zvlášť, jen u úvodního tření a obtahování masírujeme celou plochu zad.</p>
Č. 17, 7:44 – 8:48	<p>Titulek: Uvolnění. M pokládá dlaně na MO a začíná s uvolněním.</p>	<p>Před samotnou masáží provedeme uvolnění zad. Lehkým pohupováním dlaněmi rozhýbeme záda s mírným přitlakem. Dlaněmi v nasazení proti sobě a poté lokty roztahujeme vzpřimovač páteře do dálky od oblasti hrudních obratlů. Dále položíme loket na hýždě masírovaného a protlačením a odtažením do dálky uvolňujeme oblast kyčelního kloubu. Poté zkontrolujeme</p>

		pohyblivost pokožky kolem celé páteře. Před masáží dáme ruce masírovaného, tak abychom dali prsty ruky pod pánev.
--	--	--

4.2.7 ZÁDA – ÚVODNÍ TŘENÍ

Č. 18, 8:49 – 9:30	<p>Titulek: Úvodní tření – záda.</p> <p>M stojí u hlavy MO. M nanese prostředek a zahájí úvodní tření.</p> <p>Titulek (jedoucí zprava do leva ve spodní části obrazovky): Úvodní tření dlaní – M stojí u hlavy MO. Masážní prostředek na dlaní třením zahřejeme. Na další hmat úvodního tření obtahováním stojíme již ze strany MO.</p>	<p>Naneseme masážní prostředek. Palce směřují k obratlům, prsty kolmo na žebra. Volným tahem dolů se nám ruce u hýždí spojí a pokračují zpět po vzpřimovačích s mírným přitlakem nahoru, několikrát hmat opakujeme. Hmat lze nasadit i obráceně. Tedy prsty směřují po páteři dolů, u hýždí do stran a zpět vytahujeme nahoru opět v postavení palců k páteři a prstů kolmo na žebra.</p>
Č. 19, 9:31 – 9:41	<p>M přechází na stranu lehátka.</p> <p>Titulek: Úvodní tření obtahováním (holič).</p>	<p>Masér přechází na stranu lehátka, vždy tam, kam má masírovaný otočenou hlavu, aby mohl sledovat jeho reakce.</p>
Č. 20, 9:42 -10:02	<p>M pokračuje v úvodním tření</p>	<p>Další hmat úvodního tření je obtahování (holič). Hřbety rukou směřují s mírným přitlakem nahoru, dlaně dolu. Nejprve zahřejeme vzpřimovače, poté svojí přilehlou stranu a pak vzdálenější. Při přitlaku vždy odlehčujeme ruku, která přejíždí přes lopatku.</p>

4.2.8 ZÁDA – HNĚTENÍ

Č. 21, 10:03 – 10:24	<p>M přechází plynule do hnětení vlnovitého.</p>	<p>Přecházíme plynule do hnětení. Začínáme intenzivním hnětením na partii hýžděvého svalu, přecházíme volně po žebrech, až na okraj širokého svalu zádového, který uchopením mírně přitáhneme k sobě a v této poloze</p>
----------------------	--	--

		hněteme.
Č. 22, 10:25 - 10:40	Záběr na detail uchopení okraje širokého svalu zádového. M důkladně zpracovává široký sval zádový	Hmat několikrát opakujeme. Vrátíme zpět a opět po vzpřimovačích hněteme, můžeme se vrátit i ke svalu trapézovému.
Č. 23, 10:41 - 10:56		Celý hmat hnětení nasazujeme dvakrát až třikrát.

4.2.9 ZÁDA – ROZTÍRÁNÍ

Č. 24, 10:57 - 11:10	Titulek: Roztírání – záda. M plynule přechází od hmatu hnětení k roztírání	Roztíráme nejdříve thenarem, neboli patkou, což je sval pod palcem, dále čtyřmi prsty, osmi prsty, palcem a žehličkou.
Č. 25, 11:11 - 12:02	Titulek: Roztírání patkou. M provádí masáž plynule a příjemně pro MO. M masíruje pouze palcovým valem.	Roztírání patkou. U křížové kosti pouze pohladíme a vytáhneme hmat směrem ke kyčelnímu kloubu. Několikrát obkroužíme. Najedeme na vzpřimovače páteře, kde pracuje pouze palcová strana. Hmat lze přirovnat ke sběru mincí. Je důležité, aby byl hmat provádět komplexně a tudíž příjemně pro masírovaného. Ne takovýmto trhavým pohybem.
Č. 26, 12:03 - 12:09	Titulek: Roztírání čtyřmi prsty. M provádí roztírání čtyřmi prsty. Pracovní ruku si fixuje za zápěstí.	Dále pokračujeme roztírání čtyřmi prsty, kde druhá ruka fixuje pracovní ruku za zápěstí.
Č. 27, 12:10 - 12:20	Detail na hýždě MO.	Křížovou kost jemně hladíme, zakroužíme do oblasti kyčelního kloubu, poté se vracíme na vzpřimovače páteře, kde kroužkovitě směrem od páteře
Č. 28, 12:21 - 12:25	Záběr detailu práce M u ramenního kloubu	zpracováváme vzhůru.

Č. 29, 12:26 – 13:00	Záběr se vrací na celou plochu zad MO.	Při druhém nasazení si všimněte, jak masér po několika kroužkách vytáhne hmat směrem od páteře, při třetím jede prsty pouze po vzpřimovači, při čtvrtém přidává pohlazení do směru odtoku lymfatických cest.
Č. 30, 13:01 – 13:48	Titulek: Roztírání osmi prsty. M přejde do roztírání osmi prsty, kdy masíruje větší plochu a snaží se dělat větší průměr kruhovitého pohybu směrem ven.	Plynule přecházíme do roztírání osmi prsty, kde se prsty pracovní i nepracovní ruky propletou. Opět jako u předešlého hmatu pohládíme přes kost křížovou a dostaneme se do oblasti hýždí, nadále se vracíme na vzpřimovače. Jen kroužky se snažíme dělat o kousek větší než u roztírání čtyřmi prsty. Lopatku přejíždíme s citem, přítlak uvolňujeme. Opět můžeme po kroužkách vytáhnout směrem od páteře.
Č. 31, 13:49 – 14:05	Titulek: Roztírání palcem. M předvádí detail pohybu palce, tj. způsob provádění masáže samotným palcem, nikoliv celým zápěstím.	Čtvrtý roztírací hmat se provádí palcem, opět začínáme zpracovávat hýžďový sval, kde můžeme palec pořádně provrtat, poté plynule přecházíme na vzpřimovače, kde působíme tímto pohybem palce,
Č. 32, 14:06 – 14:15	Záběr detailu, přiblížení.	nikoliv celé ruky, nebo zápěstí.
Č. 33, 14:16 – 14:36	Záběr detailu M práce okolo ramenního kloubu. Záběr provedení celého hmatu.	Oblast kolem lopatky se dá rovněž tímto hmatem zpracovávat.
Č. 34, 14:37 – 15:06	Titulek: Roztírání žehličkou. M si zafixuje pracovní ruku za zápěstí a provádí roztírací hmat žehličkou.	Poslední roztírací hmat je žehlička. Po stáhnutí ruky pohlazením zafixujeme zápěstí pracovní ruky. Přecházíme v jemnou pěst a začínáme volně u kosti křížové po vzpřimovači. Přítlak mírně zvětšujeme a největší intenzitu má kolem hrudních obratlů. U krčních intenzitu opět snižujeme. Pohládíme zpět do

		základní pozice a znovu nasazujeme. Tedy mírný tlak, velký tlak, mírný tlak.
--	--	---

4.2.10 ZÁDA – ROZTÍRÁNÍ: VYTÍRÁNÍ MEZIŽEBŘÍ A PODLOPATKOVÉHO SVALU

Č. 35, 15:07 – 15:13	Titulek: Vytírání mezižebří. M ustoupí krok stranou směrem k hlavě MO	Před vytíráním mezižebří ustoupíme krok stranou, směrem k hlavě masírovaného. Prsty směřují mezi žebra,
Č. 36, 15:14 – 15:27	Detailní záběr na vytírání mezižebří.	vytíráme konci prstů, ruce se střídají ob jedno žebro.
Č. 37, 15:28 – 16:03	Titulek: Vytírání podlopatkového svalu. Titulek jedoucí zprava do leva: Vytírání podlopatkového svalu se provádí několika způsoby. Nejpoužívanější je popsán v komentáři. M přejde do optimální polohy – úkrok, opření jedné ruky.	Podebíráme rameno, podkládáme ruku, kterou si opřeme o předloktí. Druhou ruku pokládáme k lopatce, fixační rukou rameno nezvedáme, pouze mu dáváme malý impuls. Vytíráme buď palcovou hranou, nebo hranou malíkovou. Můžeme i kroužkovitě palcem.
Č. 38, 16:04 – 16:29	Další způsob vytírání: M stojí ze strany MO	Další způsob je ze strany masírovaného, jednou rukou rameno nadzdvihneme, druhou zpracováváme. Na závěr můžeme prokroužit v rameni.
Č. 39, 16:30 – 16:39	Záběr z jiného úhlu, první způsob vytírání. M zpracovává druhou stranu.	
Č. 40, 16:40 – 17: 19	Záběr obou způsobů z druhé strany. M zpracovává druhou stranu.	Opět zde máme první i druhý způsob z jiného pohledu.

4.2.11 ZÁDA – TEPÁNÍ, ZÁVĚREČNÉ TŘENÍ

Č. 41, 17:20 – 17:45	Titulek: Tepání – záda. M stojí ze strany MO, smetání provádí směrem k sobě	Tepání provádíme smetáním prsty, hýžďový sval můžeme proklepat měkkými pěstmi. Další hmat je tepání vějířem, kde za sebou dopadají pouze prsty, jeden po druhém. Pohyb je uvolněný a vychází ze zápěstí. Nikoliv z pohybu lokte - ze sekání.
Č. 42, 17: 46 – 17:55	Záběr – přiblížení.	Dále uděláme z dlaní miskú a poklepáváme, nebo použijeme jemné škubání a podobné techniky.
Č. 43, 17:56 – 18:58	Titulek: Závěrečné tření s vychvěním. M se přesune opět k hlavě MO, v čase 18:20 oddálení záběru	Závěrečné tření s prochvěním. Je shodné s úvodním, jen poté přidáváme prochvění. V partii hýždí používáme k vychvění vidlici. Poté už jen pomalé tření s provrtáváním bříšky prstů a uklidňujícím účinkem. Poslední tah je mírně nad pokožkou, skoro bez dotyku. Můžeme dlaněmi zastavit v oblasti ledvin a lehce je prohřát.
Č. 44, 18:59 – 19:17	M se vrací k boku masírovaného a očistí mu masírované partie od masážního prostředku. Obraz na konci přechází do černého pozadí s nápisem konec.	Masírovaného po masáži otřeme ručníkem, nebo prádlem k tomu určeným.

5 DISKUZE

O nutnosti nového pohledu na již tradičně pojímanou metodiku jsem byl přesvědčen. Na základě nejmodernějších poznatků z praxe popisujeme postup u jednotlivých hmatů. U některých volíme lepší a účinnější technické řešení vhodné pro maséra i masírovaného.

Teoretická část je podkladem pro videoprogram. Zaměřil jsem se na devět podtémat. Někde jsem vybral jen subjektivní oblast, třeba u výběru svalů pro anatomický rozbor jsem zvolil pouze nejvíce zpracovávané svaly, které nám zároveň svým obvodovým tvarem vymezují krajinu, na kterou při dané masáži masér působí.

Masáž ale samozřejmě zasahuje i ostatní svaly masírované krajiny. Například u masáže šíje jsem uvedl trapézový sval, ale masáž zasahuje další svaly, jako jsou malý a velký rombický sval, zdvihač lopatky, zdvihač hlavy a další. Masáž je nutno brát jako celek několika vědních okruhů, které spolu úzce souvisejí.

Příprava a realizace praktické části trvala poměrně dlouho. Bylo nutno připravit zázemí pro zkoušky záběrů, vlastní natáčení, zpracování materiálů, střih, začištění, ozvučení, revize. V této části jsem potřeboval vytvořit kolektiv lidí, který se bude podílet na vytváření videoprogramu.

Vybraná metodika byla ukázaná masérem, který má dvacetiletou praxi v oboru a s kterým jsme konzultovali výběr technik. Pro dabing byl vybrán ženský hlas, ačkoliv masáž předvádí masér.

6 ZÁVĚR

Téma masáží je samozřejmě velmi obsáhlé a je těžké v jedné práci shrnout vše důležité. Optimální je využívat vědomosti z fyziologie a sportovního tréninku. Nutné je se naučit i první pomoc. Technika a metodika základních hmatů, historii masáže, definice pojmu, účinky, rozdělení masáží, kontraindikace, požadavky na maséra, místnost na masáže, masážní prostředky, masážní lehátko, hygiena jak masírovaného, tak maséra, ruce jako pracovní nástroj to všechno patří do teoretického základu, který by měl masér znát. Hodně jsem vycházel z publikací pana Kvapilíka, i když jsem měl k dispozici i mnoho další literatury od ostatních autorů, nezbylo mi nic jiného. Ostatní autoři totiž převzali techniku i metodiku hlavně základních masérských hmatů od něj. Někde mě zarazila až neuvěřitelná podobnost textu.

V bakalářské práci byl vytvořen videoprogram, kde je názorná ukázka optimální metodiky masáže se správným technickým provedením. Technika a metodika zobrazena v daném programu vychází z dlouholetých zkušeností a ověřování v praxi pana Karkoše. Videoprogram je určen pro studenty tělovýchovných oborů a začínající maséry, nebo jako pedagogická pomůcka.

Na závěr bych rád poznamenal, že tato práce chce přinést osvěžení a alternativní pohled na metodiku masáže.

7 RESUMÉ

Bakalářská práce se skládá ze dvou hlavních částí: teoretická část a praktická část. Obsahem praktické části je videoprogram na správnou techniku a metodiku sportovní a rekondiční masáže šíje a zad. V teoretické části jsem se věnoval následujícím devíti podtématům.

7.1 TEORETICKÁ ČÁST

- 3.1 Historie masáže
- 3.2 Definice masáže
- 3.3 Účinky masáže
- 3.4 Základních masérské hmaty a jejich použití
- 3.5 Metodický postup masáže šíje a zad
- 3.6 Druhy sportovní masáže
- 3.7 Masážní prostředky
- 3.8 Indikace a kontra indikace masáže
- 3.9 Anatomie vybraných svalů

7.2 PRAKTICKÁ ČÁST

- Praktická část se skládá z přípravy, organizace a koordinace samotného natáčení, tj. zajistit prostory pro natáčení, maséra, masírovaného, kameramana, kameru, popřípadě osvětlení.
- Zpracování technického záznamu, střih, ozvučení, dabing, začištění
- Dokončení, uložení videoprogramu na přenosné medium (DVD)

8 SUMMARY

Bachelor thesis consists of two main parts: theoretical part and practical part. Practical part contents a videoprogram of correct technics and methodics of sporting and reconditioning massage of nape and back. In theoretical part I worked on following nine subtopics.

8.1 THEORETICAL PART

- 3.1 History of massage
- 3.2 Definition of massage
- 3.3 Effect of massage
- 3.4 Basic massager touches and their using
- 3.5 Methodic procedure of massage of nape and back
- 3.6 Types of sporting massage
- 3.7 Massage resources
- 3.8 Indication and contraindication of massage
- 3.9 Anatomy of selected muscles

8.2 PRACTICAL PART

- Practical part consists of preparation, organization and coordination of filming, which means getting place for filming, massager, massaged person, cameraman, camera or lighting
- Processing of a technical record, cut, sound, dabling, clearing
- Finishing, saving videoprogram to portable medium (DVD)

9 SEZNAM LITERATURY

1. ALTER, Michael J. *Strečink: 311 protahovacích cviků pro 41 sportů*. 1. vyd. Praha: Grada, 1999, 228 s. ISBN 80-716-9763-X.
2. BOLDIŠ, P. Bibliografické citace dokumentu podle CSN ISO 690 a CSN, ISO 690-2: Část 1 - Citace: metodika a obecná pravidla. Verze 3.3., c 1999-2004, poslední aktualizace 11.11. 2004, URL: <http://www.boldis.cz/citace/citace1.pdf>
3. BOLDIŠ, P. Bibliografické citace dokumentu podle CSN ISO 690 a CSN, ISO 690-2: Část 2 - Modely a příklady u jednotlivých typů dokumentu. Verze 3.0(2004), c 1999-2004, poslední aktualizace 11. 11. 2004, URL: <http://www.boldis.cz/citace/citace2.pdf>
4. FLANDERA, Stanislav. *Klasické masáže: [příručka pro absolventy kvalifikačních masérských kurzů]*. Olomouc: Poznání, 2005, 212 s. ISBN 80-866-0636-8.
5. FLEISCHMANN, J. - LINC, R. *Anatomie člověka I., II. 5.vyd. Praha: SPN 1987.*
6. HOŠKOVÁ, Blanka. *Masáž ve sportu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2000, 123 s. ISBN 80-703-3093-7.
7. HOŠKOVÁ, Blanka, Simona MAJEROVÁ a Pavlína NOVÁKOVÁ. *Masáž a regenerace ve sportu*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2010, 112 s. ISBN 978-80-246-1767-1.
8. JELÍNEK, Marian, Jiří KUCHAR a Václav VRBÍK. *Poznej sám sebe: tajemství těla, duše a mysli*. Vyd. 1. Praha: Eminent, 2006, 214 s. ISBN 80-728-1247-5.
9. KNÍŽETOVÁ, Věra a Bohumil KOS. *Strečink, relaxace, dýchání*. Praha: Olympia, 1989.
10. KUSMIREK, Jan. *Tekuté slunce: rostlinné oleje pro masáže, aromaterapii, kosmetiku a výživu*. 1. vyd. Praha: One Woman Press, 2005, 213 s. ISBN 80-863-5641-8.
11. KVAPILÍK, Josef. *Sportovní masáž pro každého*. 3. vyd. Praha: Olympia, 1991, 145 s. Kondice. ISBN 80-703-3120-8.
12. MICHALÍK, Petr, Zdeněk ROUB a Václav VRBÍK. *Zpracování diplomové a bakalářské práce na počítači*. Vyd. 1. V Plzni: Západočeská univerzita, c2002, 67 s. ISBN 80-708-2921-4.
13. PAVLŮ, Dagmar. *Základy masáže*. 1. vyd. Praha: Stientia Medica, 1994, 205 s.
14. RIEGEROVÁ, Jarmila, Pavel VODIČKA a Renata VAŘEKOVÁ. *Regenerační a sportovní masáže*. 4., přeprac. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999, 81 s. Kondice. ISBN 80-706-7988-3.
15. RIEGEROVÁ, Jarmila. *Rekondiční a sportovní masáže*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007, 96 s. ISBN 978-802-4416-618.
16. SEDMÍK, Jan. *Masáže: kompletní kniha masážních technik*. Vyd. 1. Praha: Svoboda, 1995, 188 s. ISBN 80-205-0429-X.
17. STACKEOVÁ, Daniela. *Relaxační techniky ve sportu: [autogenní trénink, dechová cvičení, svalová relaxace]*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, 133 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-3646-4.

10 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 – Tření plochou dlaně (Riegerová, 1999, str. 13)	10
Obrázek 2 – Tření obtahováním (Riegerová, 1999, str. 13)	10
Obrázek 3 – Tření bříšky prstů (Riegerová, 1999, str. 13)	11
Obrázek 4 – Tření vytíráním přes ruku (Riegerová, 1999, str. 14)	11
Obrázek 5 – Tření kolíbkou (Riegerová, 1999, str. 14)	11
Obrázek 6 – Tření nůžkovým hmatem (Riegerová, 1999, str. 14)	11
Obrázek 7 – Hnětení uchopováním a odtahováním (Riegerová, 1999, str. 15)	14
Obrázek 8 – Hnětení vlnovité (Riegerová, 1999, str. 15)	14
Obrázek 9 – Hnětení finské a,b/spirála,slalom (Riegerová, 1999, str. 15)	14
Obrázek 10 Hnětení pomalým válením (Riegerová, 1999, str. 16)	14
Obrázek 11 – Hnětení rozmačkáváním pěstmi (Riegerová, 1999, str. 16)	15
Obrázek 12 – Hnětení stlačováním hrudníku (Riegerová, 1999, str. 16)	15
Obrázek 13 – Roztírání patkou (Riegerová, 1999, str. 17)	17
Obrázek 14 – Roztírání čtyřmi prsty (Riegerová, 1999, str. 17)	17
Obrázek 15 – Roztírání osmi prsty (Riegerová, 1999, str. 17)	17
Obrázek 16 – Roztírání palcem (Riegerová, 1999, str. 17)	17
Obrázek 17 – Roztírání pěstí, žehličkou (Riegerová, 1999, str. 17)	18
Obrázek 18 – Roztírání kloubů: patkou (vlevo), špetkou (vpravo), (Riegerová, 1999, str. 18)	18
Obrázek 19 – Roztírání palcem (Riegerová, 1999, str. 18)	18
Obrázek 20 – Tepání tleskáním a pleskáním (Riegerová, 1999, str. 19)	20
Obrázek 21 – Tepání smetáním (Riegerová, 1999, str. 19)	20
Obrázek 22 – Tepání konečky prstů (Riegerová, 1999, str. 20)	20
Obrázek 23 – Tepání vějířovité (vlevo), sekáním (vpravo), (Riegerová, 1999, str. 20)	21
Obrázek 24 – Tepání pěstmi (Riegerová, 1999, str. 20)	21
Obrázek 25 – Chvění dlaní (Riegerová, 1999, str. 21)	22
Obrázek 26 – Schéma úvodního tření (Riegerová, 1999, str. 44)	25
Obrázek 27 – Hnětení vlnovité (Riegerová, 1999, str. 44)	26
Obrázek 28 – Roztírání čtyřmi prsty - špetkou (Riegerová, 1999, str. 44)	26
Obrázek 29 – Hnětení vlnovité okraje širokého svalu zádového (Riegerová, 1999, str. 24)	28
Obrázek 30 – Vytírání mezižebří (Riegerová, 1999, str. 25)	29
Obrázek 31 – Vytírání podlopatkového svalu (Riegerová, 1999, str. 24)	29
Obrázek 32 (vlevo) – 1 Hlavový sval polotrnový, 2 – dlouhý sval zádový, 3 - krátké svaly hřbetní, 4 – sval kyčložeberní, 5 – zdvihače žeber, 6 - sval trnový, 7 – hrudní sval polotrnový	41
Obrázek 33 (vpravo) – vzpřimovač páteře	41
Obrázek 34 - Funkce vzpřimovače páteře	42
Obrázek 35 - Sval polotrnový (vlevo) a sval řemenový (vpravo)	43
Obrázek 36 - Funkce svalu polotrnového a řemenového	43
Obrázek 37 - široký sval zádový Obrázek 38 – funkce širokého svalu zádového	44
Obrázek 39 – trapézový sval	46
Obrázek 40 – funkce horních snopců	46
Obrázek 41 – funkce středních a dolních snopců	47
Obrázek 42 – funkce snopců svalu při vzporu na bradlech (podle Benninghoffa)	47

11 PŘÍLOHY

- 1ks DVD
- 1ks CD-ROM