



Bakalářská práce

Multimediální metodická příručka pro výuku sportovní masáže

Studijní program:

B0114A300073 Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Studijní obory:

Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
Český jazyk a literatura se zaměřením na vzdělávání

Autor práce:

Alena Gottwaldová

Vedoucí práce:

Mgr. Lukáš Rubín, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu

Liberec 2023



Zadání bakalářské práce

Multimediální metodická příručka pro výuku sportovní masáže

<i>Jméno a příjmení:</i>	Alena Gottwaldová
<i>Osobní číslo:</i>	P20000092
<i>Studijní program:</i>	B0114A300073 Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
<i>Specializace:</i>	Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání Český jazyk a literatura se zaměřením na vzdělávání
<i>Zadávací katedra:</i>	Katedra tělesné výchovy a sportu
<i>Akademický rok:</i>	2021/2022

Zásady pro vypracování:

- 1) Provést rešerši literatury a shrnout publikované poznatky o sportovní masáži zejména se zaměřením na historii, vybavení, masážní techniky a žádoucí (příp. i nežádoucí) účinky na lidský organismus.
- 2) Vytvořit multimediální metodickou příručku pro výuku sportovní masáže.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování práce:

Jazyk práce:

tištěná/elektronická

Čeština

Seznam odborné literatury:

FINDLAY, Susan, 2010. *Sports massage*. 1. vyd. Champaign, IL: Human Kinetics. 176 s. ISBN 9780736082600.

KVAPILÍK, Josef, 1991. *Sportovní masáž pro každého*. 3. vyd. Praha: Olympia. 145 s. ISBN 80-7033-120-8.

PAINE, Tim, 2015. *Complete guide to sports massage*. 3. vyd. London: Bloomsbury. 224 s. ISBN 9781472912329.

RIEGEROVÁ, Jarmila a kolektiv, 2007. *Rekondiční a sportovní masáže*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 93 s. ISBN 978-80-244-1661-8.

RIEGEROVÁ, Jarmila a kolektiv, 2003. *Regenerační a sportovní masáže*. 5. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 88 s. ISBN 80-244-0432-X.

Vedoucí práce:

Mgr. Lukáš Rubín, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu

Datum zadání práce:

24. února 2022

Předpokládaný termín odevzdání: 24. února 2023

L.S.

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 3. ledna 2022

Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

PODĚKOVÁNÍ

Mé poděkování patří v první řadě panu Mgr. Lukáši Rubínovi, Ph.D., který mi byl po celou dobu zpracovávání práce skvělým vedoucím, jenž mi poskytl nesčetné množství cenných rad a konzultací.

Také děkuji figurantovi Petrovi Vackovi, který mi velice pomohl při realizaci masérské příručky a Bc. Tomáši Kudrnovi, který mi pomohl s realizací webových stránek pro umístění multimediální příručky.

V neposlední řadě mé obrovské díky patří mé rodině, která mi byla oporou nejen při psaní bakalářské práce, ale po celou dobu studia.

ANOTACE

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvoření multimediální metodické příručky zaměřené na výuku sportovní masáže. Teoretický segment je rozdělen do několika částí. V první řadě věnuji několik slov historii masáží a jejich vzniku a šíření se po celém světě. Dále se zabírám celkovým významem masáží na lidský organismus a jednotlivě popisuji orgánové soustavy a pohybový aparát. Následně zmiňuji důležitost dodržování hygieny při masírování, popisuji masérské prostředí, využívané prostředky a informuji o regeneraci a jejím dělení. V neposlední řadě věnuji několik kapitol sportovní masáži, jejímu využití, druhům a významu pro sportovce.

Praktická část práce je zaměřena na realizaci metodické příručky. Práce zahrnuje podrobný scénář, který koresponduje s videi umístěnými na webové stránky <http://sportovnimasaz.maweb.eu>. V multimediální metodické příručce podrobně popisuji jednotlivé masérské hmaty a krok po kroku masíruji celé tělo.

KLÍČOVÁ SLOVA

masáž, sportovní masáž, multimediální metodická příručka, zdraví

ANNOTATION

The main goal of the bachelor's thesis was the production of a multimedia methodical manual focused on sports massage. The theoretical section is divided into several parts. First of all, I devote a few words to the history of massages, their origin, and their spread all around the world. Furthermore, I discuss the overall importance of massages on the human organism and describe the organ systems and the musculoskeletal system individually. Subsequently, I mention the importance of maintaining hygiene during a massage, describe the massage environment, and the equipment used, and inform about regeneration and its division. Last but not least, I dedicate several chapters to sports massage, its use, varieties, and importance for athletes.

The practical part of the work is focused on the realization of the methodological manual. The work includes a detailed script that is identical to the videos posted on the website <http://sportovnimasaz.maweb.eu>. In the multimedia methodical manual, I describe the individual massage touches in detail and massage the whole body step by step.

KEY WORDS

massage, sports massage, multimedia methodical manual for teaching sports massage, health

OBSAH

SEZNAM OBRÁZKŮ.....	10
SEZNAM TABULEK.....	12
ÚVOD.....	13
1 CÍLE PRÁCE.....	14
1.1 HLAVNÍ CÍL.....	14
1.2 DÍLČÍ CÍLE.....	14
2 MASÁŽ.....	15
2.1 UMĚNÍ DOTÝKAT SE.....	15
2.2 TEORIE MASÁŽE.....	16
2.3 VÝZNAM SLOVA MASÁŽ.....	17
3 HISTORIE MASÁŽE.....	18
3.1 STAROVĚK.....	19
3.2 STŘEDOVĚK.....	20
3.3 NOVOVĚK.....	20
3.4 MASÁŽ 19. STOLETÍ.....	21
3.5 HISTORIE SPORTOVNÍ MASÁŽE.....	21
3.6 ROZVOJ SPORTOVNÍ MASÁŽE V ČESKOSLOVENSKU A ČESKÉ REPUBLICE... 22	
4 VÝZNAM MASÁŽE PRO ČLOVĚKA.....	23
4.1 MASÁŽE A JEJICH PŮSOBENÍ NA TĚLO.....	23
4.2 MASÁŽ A ZDRAVÍ.....	25
4.3 VLIV MASÁŽE NA SVALY A KOSTI.....	26
4.4 VLIV MASÁŽE NA KLOUBNÍ APARÁT.....	27
4.5 VLIV MASÁŽE NA KŮŽI.....	28
4.6 VLIV MASÁŽE NA SYSTÉM KARDIOVASKULÁRNÍ.....	28
4.7 VLIV MASÁŽE NA SYSTÉM LYMFATICKÝ.....	29
4.8 VLIV MASÁŽE NA SYSTÉM NERVOVÝ.....	30
4.9 VLIV MASÁŽE NA SYSTÉM RESPIRAČNÍ.....	31
4.10 VLIV MASÁŽE NA VYLUČOVÁNÍ A LÁTKOVOU PŘEMĚNU.....	31
5 KONTRAINDIKACE.....	32
6 HYGIENA PŘI MASÁŽÍCH.....	33
6.1 PROSTŘEDÍ MASÁŽE A JEHO HYGIENA.....	33
6.2 HYGIENA MASÉRA.....	34
6.3 HYGIENA MASÍROVANÉHO.....	35

7	MASÁŽNÍ MÍSTNOSTI.....	36
7.1	MASÁŽNÍ STŮL.....	38
7.2	RUCE JAKO STĚŽEJNÍ PRACOVNÍ NÁSTROJ.....	39
8	MASÁŽNÍ PROSTŘEDKY	40
8.1	MÝDLA.....	40
8.2	PUDRY	41
8.3	LIHOVÉ PORSTŘEDKY.....	41
8.4	OLEJE, MASTI, KRÉMY	42
8.5	OLEJE ESENCIÁLNÍ.....	43
8.6	EMULZNÍ PROSTŘEDKY.....	44
8.7	SPORTOVNÍ OCHRANNÉ PREPARÁTY	44
8.8	PŘÍSTROJE A JINÉ MASÉRSKÉ POMŮCKY.....	45
9	REGENERACE	47
9.1	ZÁKLADNÍ DĚLENÍ REGENERACE	49
9.2	REGENERAČNÍ PROSTŘEDKY	51
10	SPORTOVNÍ MASÁŽ	53
10.1	DRUHY SPORTOVNÍ MASÁŽE.....	54
10.2	VÝZNAM SPORTOVNÍ MASÁŽE PRO SPORTOVCE.....	56
10.3	CÍLE SPORTOVNÍ MASÁŽE	57
11	ZÁKLADNÍ MASÉRSKÉ HMATY	58
11.1	TŘENÍ.....	58
11.2	HNĚTENÍ	60
11.3	ROZTÍRÁNÍ	62
11.4	TEPÁNÍ	65
11.5	CHVĚNÍ.....	67
11.6	PASIVNÍ POHYBY V KLOUBECH	68
12	ZAHRANIČNÍ MASÉRSKÉ TECHNIKY A NÁZVOSLOVÍ	69
12.1	BRITSKÁ MASÉRSKÁ ŠKOLA.....	69
12.2	SLOVENSKÁ MASÉRSKÁ ŠKOLA	70
13	MULTIMEDIÁLNÍ METODICKÁ PŘÍRUČKA PRO VÝUKU SPORTOVNÍ MASÁŽE	
	72	
14	TECHNICKÝ SCÉNÁŘ METODIKY SPORTOVNÍ MASÁŽE.....	75
15	ZÁVĚR.....	91
16	REFERENČNÍ SEZNAM.....	92

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Počátek masáže.....	18
Obrázek 2: Hlavní svaly a kosti v těle	26
Obrázek 3: Uspořádání masérské místnosti	37
Obrázek 4: Masážní stůl.....	38
Obrázek 5: Schéma rozdělení regenerace na aktivní a pasivní.....	50
Obrázek 6: Tření plochou dlaně.....	59
Obrázek 7: Tření obtahováním	59
Obrázek 8: Tření vytíráním přes ruku	59
Obrázek 9: Tření bříšky prstů	59
Obrázek 10: Tření nůžkovým hmatem.....	60
Obrázek 11: Tření kolíbkou	60
Obrázek 12: Hnětení vlnovité	61
Obrázek 13: Hnětení uchopováním a odtahováním.....	61
Obrázek 14: Hnětení finské b)	61
Obrázek 15: Hnětení finské a)	61
Obrázek 16: Hnětení rozmačkáváním pěstmi	62
Obrázek 17: Hnětení pomalým válením	62
Obrázek 18: Hnětení stlačováním hrudníku.....	62
Obrázek 19: Roztírání částí dlaně	63
Obrázek 20: Roztírání čtyřmi prsty.....	63
Obrázek 21: Roztírání osmi prsty	64
Obrázek 22: Roztírání palcem.....	64
Obrázek 23: Roztírání pěstí.....	64
Obrázek 24: Roztírání částí dlaně	64
Obrázek 25: Roztírání špetkou.....	64
Obrázek 26: Roztírání palcem.....	64
Obrázek 27: Tepání tleskáním	66
Obrázek 28: Tepání pleskáním	66
Obrázek 29: Tepání smetáním.....	66
Obrázek 30: Tepání konečky prstů	66
Obrázek 31: Tepání vějířovité.....	66

Obrázek 32: Tepání sekáním.....	66
Obrázek 33: Tepání pěstmi.....	67
Obrázek 34: Chvění dlaní	68
Obrázek 35: Pohyby v jednom kloubu	68
Obrázek 36: Pohyby ve více kloubech	68
Obrázek 37: Vzhled webové stránky 1	72
Obrázek 38: Vzhled webové stránky 2	73
Obrázek 39: Vzhled webové stránky 3	73
Obrázek 40: Vzhled webové stránky 4	74

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Kontraindikace částečná a celková.....	32
Tabulka 2: Vůně esenciálních olejů.....	44
Tabulka 3: Dráždivá a uklidňující masáž.....	55
Tabulka 4: Masáž zad	78
Tabulka 5: Masáž šíje	79
Tabulka 6: Masáž hrudníku.....	80
Tabulka 7: Masáž břicha	81
Tabulka 8: Masáž dolní končetiny (zadní strana)	84
Tabulka 9: Masáž dolní končetiny (přední strana).....	87
Tabulka 10: Masáž horní končetiny	90

ÚVOD

Své téma k bakalářské práci jsem si vybrala z důvodu toho, že jsem studentkou tělesné výchovy a zároveň celý život nadšenou sportovkyní. Při studiu mne vždy zajímaly předměty jako anatomie a fyziologie a věděla jsem, že bych ráda zpracovala takové téma, které se bude alespoň částečně opírat o fungování lidského těla a ovlivňování funkcí organismu právě pomocí specifických regeneračních prostředků. Velmi mne mrzelo, když katedra neotevřela předmět zaměřený na masáže, a tak jsem se rozhodla, že se v tomto směru budu edukovat samostatně, protože v budoucnu bych si ráda udělala masérský kurz a chtěla bych (nejen sportovcům) pomáhat s jejich problémy v těle.

Jako sportovec a student tělovýchovy si uvědomuji nutnost správné péče o naše tělo při veliké fyzické námaze, a proto jsem si vybrala právě sportovní masáž, které budu ve své práci věnovat větší pozornost. Sportovní masáž, jak již název napovídá, je určena především sportovně vyčerpáným osobám, kdy jim napomáhá zvyšovat a udržovat tělesnou a duševní kondici. Je nenahraditelná při regeneraci sil po výkonu a dopomáhá při odstraňování pocitů únavy. Sportovci mnohdy pod vidinou neustálého tréninku zlepšujícího jejich výkony zapomínají na neodmyslitelnou část regenerování organismu a zotavovacích procesů, které jsou pro tělo nezbytně nutné. Správná regenerace, kterou může být právě i masáž sportovní, nevede ke snižování fyzické výkonnosti, jak by se mohlo zdát, ba naopak. Dostatečná regenerace a správný přístup k tělu zatěžovanému sportovními výkony vede ke správnému fungování těla ve všech rovinách, a sportovec je tak blíže k předvedení daleko lepších výsledků, než pokud by jeho tělo bylo vyčerpané.

Práce *Multimediální metodická příručka pro výuku sportovní masáže* přichází s obecnými a širšími informacemi týkající se masáží jako celku, avšak největší důraz je kladen právě na masáž sportovního charakteru. Popisují, co sportovní masáž je, k čemu slouží a přicházím se základními masérskými hmaty, které se při sportovní masáži využívají. Aby má práce byla co nejvíce nápomocná, rozhodla jsem se vytvořit video-manuál, v němž krok po kroku ukazuji aplikaci sportovní masáže v praxi a umožňuji tak široké veřejnosti, laikům, odborníkům, ale především sportovcům, edukaci v dané oblasti masérství.

1 CÍLE PRÁCE

1.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem mé bakalářské práce je vytvořit multimediální metodickou příručku pro výuku sportovní masáže, která bude moci posloužit populaci při edukaci provedení sportovní masáže.

1.2 Dílčí cíle

Mezi další neméně důležité cíle bakalářské práce považuji:

- porovnání českých masérských technik s technikami zahraničními,
- provést rešerši literatury a shrnout publikované poznatky o sportovní masáži zejména se zaměřením na historii, masérské vybavení a masérské techniky,
- provést rešerši literatury a shrnout publikované poznatky žádoucích (případně i nežádoucích) účinků na lidský organismus.

2 MASÁŽ

2.1 UMĚNÍ DOTÝKAT SE

Žijeme v moderní době, kdy se vše žene neúprosnou rychlostí kupředu, a s tím roste i lidská touha po úspěchu, ocenění, prosperující kariéře a nikdy nekončících zážitcích z cestování po celém světě. Lidské mozkové buňky pracují na plné obrátky a času na kvalitní odpočinek moc nezbyvá. Dotyk je tabuizován, všichni se od sebe distancují, všichni jsou si navzájem velmi anonymní. Nedotýkáme se sami sebe, nedotýkáme se blízkých. Doteky a péče směřované k našemu tělu přichází až tehdy, kdy si o to naše tělo řekne v podobě vyčerpání a přicházející nemoci. Z doteku se vytrácí ona citovost, byť mu právem náleží (Sedmík, 1995).

Hmat je jedním z nejdůležitějších lidských smyslů, díky kterému komunikujeme s okolním světem a sebou samými. Již před narozením je hmat velmi důležitý pro miminko a po narození jeho nezbytnost sílí. Novorozeně nejprve poznává svět díky hmatu a dotekům, teprve poté nastupuje zrak a sluch. V dětství je rodičovský dotek vyjádřením lásky, něhy, pochopení. Dítěti zajišťuje pocit bezpečí a ochrany, je všemocným lékem na bolístky a trápení. V dospělosti je dotek součástí lásky, citového opojení, ale také sexuality a vášně. Doteky nás provází celým našim životem a neměli bychom na prožitek z nich zapomínat (Sedmík, 1995).

S doteky je samozřejmě spojována i masáž. Masáž jako taková nemusí být vždy prováděna zcela profesionálně, na masérském lehátku a studovaným či proškoleným masérem. Velmi nápomocnou a blahodárnou může být také úplně obyčejná masáž provedená v pohodlí domova někým blízkým, který nám její aplikací může ulevit od trápení a bolestí. Nemusíme se sáhodlouze učit přesným technikám. Stačí se jen naučit kultivovanému a jemnému doteku plného citu a pochopení. Můžeme sobě samému, nebo našemu dítěti či partnerovi pomoci od bolesti hlavy, krku, chodidel či zad. Dokážeme odstranit tělesné napětí po náročném dni nebo můžeme napomoci ke zklidnění těla i mysli. Hmatem se můžeme naučit poznávat krásu lidského těla a můžeme si jím otevřít cestu do lidského nitra. Dokážeme poté rozdávat pocity úlevy, pohody, duševní a fyzické opojnosti. Umění doteku nás obohatí o novou perspektivu citu – perspektivu porozumění (Sedmík, 1995).

Síla doteku je možná daleko mocnější, než si vůbec dokážeme představit, a proto byl již před mnoha lety podroben vědeckému bádání a experimentům. V 30. letech 19. století provedl anatom Frederick Hammett neobvyklý experiment s krysami, kdy jedné skupince krys byly dopřávány doteky, té druhé nikoliv. U krys, kterých se vědec dotýkal, zaznamenal lepší zdravotní stav a rapidnější růst. U druhé skupiny krys, kterým nebyl dotek dopřáván, tomu bylo přesně naopak a jejich prosperita nebyla čitelná. Nenahraditelností doteku se také zabývali američtí výzkumníci

Chapin, Knox a Brennemann, kteří zjistili, že neuspokojivý vývoj dětí v dětských domovech je opět zapříčiněn absencí dotyků (Meeus a Joshi, 2017).

2.2 TEORIE MASÁŽE

„Masáž je speciální procedura, která je využívána k posílení organismu, k upevnění tělesného a duševního zdraví, zlepšení výkonnosti a osvěžení po fyzické nebo psychické námaze“ (Riegerová a kol., 2007, s. 7). V dnešní uspěchané době se hledají veškeré možnosti, které by přispěly ke zkvalitnění životosprávy jedince či podpořily jeho praceschopnost, celkovou výkonnost, zdatnost i odolnost a v ideálním případě přispěly k postupnému minimalizování únavy organismu po práci či jiné námaze ať už fyzické, či psychické. Všechny tyto aspekty může do značné míry ovlivňovat pravidelné využívání jakéhokoliv typu masáží, avšak je nutné dbát na preciznost jejího provedení a vzájemnou kooperaci s dodržováním zásad správné životosprávy. Vhodně zvolená masáž může zvyšovat prevenci proti pracovním i mimopracovním úrazům a dokáže minimalizovat jednotlivé zdravotní obtíže jak fyzického, tak psychického charakteru, a to jak přímo, tak nepřímo (Kvapilík, 1991). Požadavky na provedení masáže prudce stoupají a tím vzrůstá i nutnost a význam znalostí teoretických, které se stávají nezbytnými pro kvalitní a bezpečné provedení manuálního masírování. Masáž lze provádět jak manuálně, neboli ručně, tak s pomocí nejrůznějších přístrojů a mechanických pomůcek. *„Z hlediska manuální masáže lze masáž definovat jako souhrn speciálních masérských hmatů, kterými působíme na tělo za účelem ovlivnění stavu organismu, zejména posílení zdraví, zdatnosti i zvýšení celkové odolnosti“* (Pavlů a Kvapilík, 1994, s. 61).

Masáže údajně patří k jedním nejstarším léčebným technikám člověka vůbec. Používáním masáží lze poměrně snadno a rychle dopomoci ke zkvalitnění regenerace sil po práci či jiné fyzické zátěži a přispět tak hlavně k odeznění únavy. Tento regenerační proces se používal právě již od dob pravěkých z důvodu velikého fyzického náporu na lidské tělo vlivem lovu a bojů. Dnes také využíváme blahodárnosti masáží ve spojitosti s jednostranným přetěžováním těla, což může být příčinou nesprávného tělesného držení, mnohých obtíží způsobující bolest a v neposlední řadě příčinou zvýšené tělesné únavy. Jednotlivé speciální druhy masáží mohou také být využívány k léčení nebo doléčování některých poúrazových a chorobných stavů svalů či organismu (Riegerová a kol., 2007).

Dalším faktem týkajícím se využívání masážních technik je jejich přispívání k lepšímu celkovému tělesnému vzhledu. Stejně tak jako správný životní styl a dostatek pohybu vede k mladistvějšímu vzhledu a lepší vitalitě, tento efekt zajišťuje i masáž celého těla. Masáže zpomalují

celkové stárnutí organismu a tvorbu dalších příznaků stáří, jako jsou například vrásky, zhoršení stavu kůže a další (Kvapilík, 1991).

Nejčastějšími příznivci a podporovateli masáží bývají sportovci, kteří vliv a účinek masáží pociťují nejvíce a mnohdy správné masážní techniky podpoří jejich výkony. Pro sportovce je nejvhodnější právě sportovní masáž, „*což je masáž upravená pro posilování zdravého organismu, pro usnadnění udržování kvalitní tělesné i duševní kondice, pro zlepšování celkového stavu a vzhledu i pro náležitě odstraňování únavy po tréninku či závodech*” (Kvapilík, 1991, s. 7).

2.3 VÝZNAM SLOVA MASÁŽ

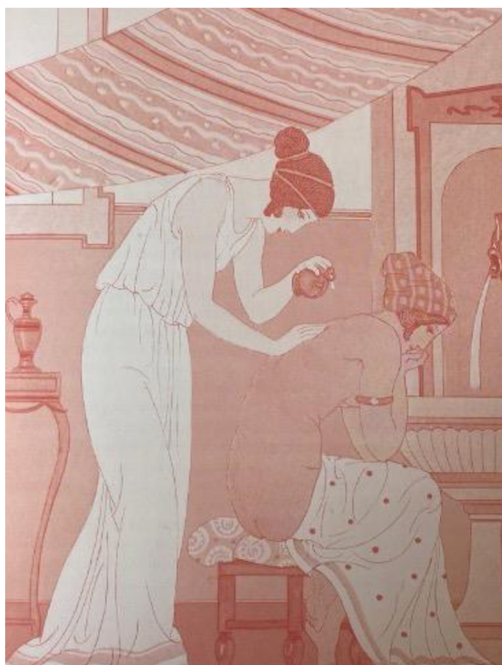
Slovo „masáž” je mezinárodní termín, který má sklony k francouzskému jazyku v podobě „massage”, avšak původ slova vychází již ze starořečtiny. Starořecké „massó” znamená hníst, mačkat, třít, poklepávat tělo (Frélichová, 2013).

Pokorný, Dlouhý a Kašpar (2016) význam slova masáž definují podobně, avšak oni vychází z řeckého slova „massé” (massein), což znamená mačkati/mazati. Dále uvádí latinské „massa“ (massage), hebrejské „mašeš”, „makch” ze sanskrtu, „mas“ z Arábie a „masser“ z jazyka francouzského.

3 HISTORIE MASÁŽE

Při sepisování kapitoly věnující se historii masáží a podkapitoly zaměřené na historii sportovní masáže jsem vycházela z primárních literatur, které byly mým oporným bodem při sumarizování poznatků a znalostí dané problematiky. Hlavními prameny, z nichž jsem čerpala, byly *Sportovní masáž pro každého* od Josefa Kvapilíka z roku 1991, *Jednotlivé regenerační procedury sportovní masáže a jejich vhodnost při odstraňování únavy* od Lenky Abrahamové z roku 2006 a také *Rekondiční a sportovní masáže* z roku 2007 od Jarmily Riegerové a kol.

Masáž těla zřejmě patří k nejstarším léčebným prostředkům na světě vůbec. Z hlediska historického ji lze považovat za výsledek lidských zkušeností, které pravděpodobně již v pravěku vyplývaly z bolestí a poranění způsobených při tvrdé práci, bojích, získávání potravy či lovu. Teprve později masáž splnila i účel odstraňování únavy a celkového osvěžení těla a organismu. Tomuto faktu nasvědčují různé dokumentace získané od cestovatelů a mořeplavců, kteří prozkoumali oblasti Holandské Indie, indiánské Ameriky a oblasti tichomořských ostrovů. Josef Kvapilík (1991) popisuje informace od německého botanika Forstra, jenž se účastnil výpravy světoznámého mořeplavce Jamese Cooka (1728–1779 n. l.), který popisuje své zážitky s unavenými námořníky z Tahiti, kteří byli opečováváni masážími od tamních domorodkyň. Také ruský cestovatel Miklucho Makaj popisuje způsob masáže hlavy, kterou mu poskytla domorodkyně na Nové Guineji v letech 1870–1883.



Obrázek 1: Počátek masáže

Zdroj: Meeus, 2017, s. 11

3.1 STAROVĚK

Nejstarší písemný záznam, který je dochován přibližně z roku 5000 let před naším letopočtem, je nazývaný také jako Ebersův papyrus z Egypta. Na onom papyru je masáž popisována jako jedna z možných variant léčebných postupů a prostředků.

Následující velmi staré dokumenty hovořící o masáží pochází z oblasti Číny a jsou nazývány jako kánon Chuang ti nej ting, jenž je připisován Žlutému císaři Chuang ti, který žil asi 3700 let před naším letopočtem. V kánonu je o masáží pojednáváno jako o přístupu, společně s gymnastikou, pečujícím o tělo. Další písemnosti jsou obsaženy v knihách Konfuciových, což byl čínský filosof žijící v letech 551–467 př. n. l. Je v nich dokonale pospána metodika tehdejšího masérství, která byla opět považována za prostředek léčebného charakteru. „*Doporučovalo se tepání hrudníku ve spojení s velmi oblíbenou a propracovanou dechovou gymnastikou*” (Kvapilík 1991, s. 8). Dalším významným milníkem ve sféře masérské bylo založení první vysoké školy lékařské v Číně během 6. století, kde jedním z přednášených předmětů byla i masáž. V 16. století vyšla velká čínská encyklopedie nesoucí název Can-Tsai-Tu-hosi, která podrobně popisuje základy masérství. Čína a její masivní zájem o masáže a další alternativní přístupy v léčení podporuje dodnes. Masáže provádí jak pouliční maséři zvaní ammas, tak členové rodin, kteří preferují domácí ranní našlapávání.

Spisy staré tisíce let se však nepřipisují pouze Číně, nýbrž také starověké Indii, která přichází s mnohými masérskými spisy a údaji starými skoro čtyři tisíciletí. Masáž v Indii byla využívána již v těch nejstarších školách jako součást osobní hygieny. Vše je detailně popsáno ve Védách, knihách o poznání života, v nichž je doporučováno časně vstávání, výplach úst vodou, natírání těla oleji, cvičení a masáže. Dokonce v Japonsku byly masáže spojovány s různými vodními procedurami, při nichž se využívalo i jednoduchých prostředků a pomocných nástrojů – masážní paličky, válečky apod.

V souvislosti s počátky masáží nesmíme opomenout také Asyřany a Babylóňany, kteří využívali masážních technik hlavně ve svých vojskách. V asyrském paláci krále Sanheriba byla dokonce nalezena váza z alabastru, na níž je masáž znázorňována. Pozadu však nebyli ani Peršané či Egyptané (od nich se masáží naučili i Židé), kteří při masážních rituálech využívali vonné masti, oleje a léčivá bahna.

Do Řecka se masáž dostala z oblasti egyptské. Řekové používali masérské techniky již před nejslavnějším lékařem starověku – Hippokratem (460–377 let př. n. l.) Hippokratés údajně znal příznivé účinky masáží na krevní oběh, nespavost, hojení poranění a byl si vědom blahodárných vlivů masáží i na napjaté a ochablé svalstvo, které pomocí hmatů regeneroval. Řecko se tak stalo jednou z prvních zemí, kde se masáže začaly ve značné míře uplatňovat při různých tělesných cvičeních

a sportech. Masáže se používaly před sportovními výkony a různými zápasy, přičemž byly vykonávány tzv. alepty, kteří používali oleje s přídavkem jemného písku a pryskyřice z dřevin, kořenů a plodů.

Z Řecka se masérské techniky pomalu přesunuly i do oblastí Říma. Asklepiades, první velmi úspěšný římský lékař žijící v letech 124–60 př. n. l., označil masáž jako jeden ze základních zdravotních prostředků sloužící k napomáhání lidské spokojenosti a blaženosti. K přístupu se vyjadřoval tak, že člověk má střídavě jíst a pít, hodně cvičit a dopřávat si masáže. Tento fakt je velmi totožný s dnešním pohledem na životosprávu a s novodobými doporučeními týkající se životního režimu předcházejícímu civilizačním chorobám. Největší podíl na rozvoj masáží má však římský lékař Claudius Galenus, žijící v letech 131–201 n. l., který je dokonce považován i za praotce sportovní masáže. S postupným rozmachem Říma se ale velmi zhoršovala kvalita řeky Tibery, a tak docházelo k budování velikých aquaduktů, lázní a bazénů. V lázních byly vyhraněné velké místnosti pro masáže a relaxaci, kde bohatí trávili kvalitní čas a nechávali se hýčkat.

3.2 STŘEDOVĚK

V tomto období dochází ve většině evropských zemích k masivnímu úpadku lékařství, zmenšuje se zájem o přírodní vědy, kulturu těla, masérství a zdravý životní styl. Rozšiřování závažných epidemií a chorob zabraňovalo lázním udržovat provoz. Jediní Arabové zájem o lékařství a lidské tělo neustále udržovali při životě. Velmi proslulým arabským lékařem a filosofem byl Avicenna (780–837 n. l.), který propagoval hygienická pravidla, tělesná cvičení a masáže. Arabská masáž je neobvyklá svými typickými a poměrně nezvyklými hmaty při masírování v oblasti zad, protože využívají techniku masírování samotnými chodidly.

3.3 NOVOVĚK

V 16. století dochází v Evropě k renesanci lékařství a tělesné kultury. O znovuzrození masáží se zasloužili především Symforius Chambie, který psal své knihy o pohybu, masáži a klidu, dále Fux z Tübingen, Ambrosius Paré, který vyzdvihoval masáž ve spojitosti s kloubními problémy, Prosperus Alpinus, Alfonzo Boreli a další.

V 17. a 18. století dochází k masivnímu rozvoji v oblasti fyziologie, anatomie a patologie, což přináší ohromný přínos pro společnost zajímající se o své tělo a zdraví. Tento rozvoj zajišťuje oproštění se medicíny od pouhé zkušenosti a lékařství se stává založené na vědeckém bádání. Masáže se stále propagují ve spojitosti s udržením zdraví, propagují se při tělesné výchově a dochází ke

snahám zařadit je do oblasti ortopedie a chirurgie. Však i přes snahy nedokázala masáž dosáhnout tak fenomenálního rozvoje jako ve starém Řecku a Římě. Masáž se stala součástí určitého kruhu jejího vyznavačství a uplatňovala se převážně v lékařství.

Masáž a informace o jejím provedení a blahodárnosti se před mnoha staletími opírala o zkušenosti předávané z generace na generaci. Díky velkému rozmachu lékařství, v období 17. a 18. století, došlo k prohlubování metodiky masérství v souladu s precizní znalostí o fungování lidského těla. Následně tak mohla vzniknout ryze léčebná masáž, která je dnes používána v řadě oborů, jejichž cílem je uzdravování, a také mohlo dojít k vyvinutí masáže sportovního charakteru.

3.4 MASÁŽ 19. STOLETÍ

Teprve v tomto století dochází k vlastnímu rozvoji moderní sportovní masáže. K rozvoji silně dopomohla švédská tělocvičná soustava, jejímž zakladatelem byl švédský pedagog, spisovatel, propagátor zdravého životního stylu Peer Ling (1776–1839). Ling byl těsně slabý a nemocný člověk, kterému se v lázních dostalo léčení masážemi a od té doby se jeho stav výrazně zlepšil. Po návratu do Švédska se na základě vlastní pozitivní zkušenosti s masáží rozhodl založit vlastní školu masáže. Roku 1813 také otevřel Ústřední ústav pro gymnastiku ve Stockholmu, který se stal velmi slavný po celém světě. Jeho žáci pokračovali v Lingových šlépějích a rozšířili jeho masážní techniky do celé Evropy.

Tělesná výchova se začala rozvíjet samostatně, nauka o masáži (především léčebné) expandovala, vznikala řada masérských vzdělávacích institutů. Významnou roli hrála škola ruského maséra Isidora Zabłudowského, který přednášel jak v Petrohradě, tak v Berlíně. Během svého života Zabłudowski napsal nesčetně děl opírajících se o tematiku masáží, masérských hmatů a jejich účinku, a stal se tak právoplatným zakladatelem novodobé masáže. V roce 1903 vyšla jeho první práce věnující se sportovní masáži nesoucí název *Körperliche Übungen und Massage in Dienste des Sportes-Medizin für Alle*.

3.5 HISTORIE SPORTOVNÍ MASÁŽE

Za průkopníka sportovní masáže je považován římský Claudius Galén z doby starověké, jenž byl lékařem gladiátorů. Antická tradice olympijských her byla založena právě v Řecku, kde některé sporty, především atletika a zápas, byly v řeckém i římském impériu vysoce ceněny a sportovci těchto druhů sportů byli v žebříčku hierarchie společnosti vysoko. S řeckým přístupem k tělu se také váže termín kalokaghatia, neboli zdravý duch ve zdravém těle. Řekové kladli veliký důraz na to, aby tělo

dobře vypadalo, ale zároveň bylo zdravé i zevnitř a tomu měl dopomáhat správný životní styl a dostatečná regenerace organismu. „*C. Galenus pokročil ve sportovní masáži tak dalece, že již rozeznával druhy sportovní masáže: masáži poskytované před výkonem (pohotovostní, možná přípravné) říkal frictio (tření), masáž odstraňující únavu nazýval apoterapeutickou*“ (Riegerová a kol., 2007, s. 5).

Jak už jsem výše zmiňovala, za zakladatele moderní sportovní masáže v Evropě je považován ruský emigrant Zabludowski, který působil na univerzitách a jeho publikace byly pilířem pro rozvoj sportovního masérství v první polovině 20. století.

3.6 ROZVOJ SPORTOVNÍ MASÁŽE V ČESKOSLOVENSKU A ČESKÉ REPUBLICCE

Sportovní masáž se v našich zemích před první světovou válkou aplikovala pouze ojediněle, a to většinou ve formě pouhé automasáže. Ani po skončení světové války bohužel nedošlo k rapidnímu rozvoji. První česká publikace věnovaná masážím vyšla roku 1906 v Praze pod taktovkou českého chirurga Vítězslava Chlumského. Dalším průkopníkem, tentokrát v meziválečném období, byl univerzitní profesor a přednosta ortopedické kliniky Univerzity Karlovy MUDr. M. Jaroš, který vydal publikaci nesoucí název „*Sportovní masáž*“ z roku 1934 (Kvapilík, 1991).

Po 2. světové válce došlo k oživení masáží jako takových. Nejprve se rozmohly léčebné masáže v lázních, později i masáže sportovního rázu čemuž dopomohlo zavedení výuky sportovní masáže na tělovýchovných školách a univerzitách. Josef Kvapilík (1991) odkazuje na rok 1950, kdy se konal v Petrohradě a v Čechách první masérský kurz zaměřený na sportovní masáž. Riegerová a kol. (2007) uvádí, že od roku 1953 je sportovní masáž pravidelnou součástí studia na FTVS v Praze, od roku 1957 na FTVŠ v Bratislavě, od roku 1991 i na FTK UP v Olomouci. Dokonce se po roce 1963 se sportovní masáž stala součástí výuky na školeních trenérů vyšších stupňů.

V současné době 21. století se edukací sportovních masáží zabývá značné množství soukromých škol a institucí poskytující masérské kurzy. Získané osvědčení maséra musí splňovat podmínky akreditace vydané MŠMT ČR (Riegerová a kol, 2007).

4 VÝZNAM MASÁŽE PRO ČLOVĚKA

Prospěšnost masáže je nezměrná, protože masážní techniky jsou přínosem pro naše fyzické, ale i pro mysl a ducha. Na spojitost mezi lidskou myslí a tělem nesmíme zapomínat, protože souhra těchto dvou lidských aspektů je extrémně mocná. Těžko zpochybňovat, že by existoval lepší přístup k tomuto propojení než prostřednictvím tělesného dotyku, pokud je však prováděn s maximální slušností a úctou. Tělo, které je zdravé, správně funguje a skvěle se cítí, může k pocitu blaženosti dovést i naši mysl (Beiderová, 2019).

Lidé mohou vyhledávat masáže z mnoha důvodů. Například to může být problém jak fyzického rázu, tak ale i rázu psychického, který se právě na fungování těla významně podepisuje. Takovými problémy mohou být bolesti zad, krku a hlavy, špatné držení těla, ztuhlosti kloubů, sportovní zranění či syndrom nespavosti, menstruační křeče, poruchy nálady jako deprese a úzkosti. Je známo, že jakékoliv zranění či zdravotní problém se kvůli stresu významně zhoršuje a masáž tak může být vynikajícím nástrojem k eliminaci stresu způsobujícího rapidní nárůst obtíží. Masáž představuje nezbytnou součást péče o vlastní tělo a dokonale funguje v kombinaci s protahovacími cvičeními, které slouží jako skvělý doplněk v péči o tělo a podporují tak výborný zdravotní stav šlach, svalů a kloubního aparátu. Vykonávání masáže představuje blahodárný způsob, jak docílit propojení mezi sebou samotným a příjemcem, přičemž dochází k budování důvěry a nastolování příjemného pocitu jak pro masírujícího, tak pro maséra (Beiderová, 2019).

4.1 MASÁŽE A JEJICH PŮSOBENÍ NA TĚLO

Masážními technikami se dá ovlivňovat pestrá škála tělesných funkcí a disbalancí, avšak jedním z hlavních cílů bývá svalový tonus. Svalový tonus představuje proměnlivé napětí ve svalovině kosterní, které je ovlivňováno a řízeno z centrální nervové soustavy. Regulaci onoho napětí ve svalech zajišťují retikulární formace v mozku a bazální ganglia spolu s mozečkem. Je však nutné brát v potaz, že masáže svalů, které jsou vyčerpané v důsledku výkonu, se výkonnost svalů ovlivní jen zřídka. Dráždění svalu masáží však nedovede stoprocentně překonat útlum kůry mozkové. Daleko výrazněji lze výkonnost pozdvihnout masírováním na místech, kde únava svalu není tak rapidní. V důsledku toho tak dojde k výraznému zvýšení dráždivosti center centrální nervové soustavy, v nichž se masírovaná partie promítá. Dochází tak k prohlubujícímu útlumu v oblastech, které byly činnostmi velmi vyčerpané a během jejich útlumu může dojít ke zregenerování, obnovení výkonnosti a následné superkompenzaci (Abrahamová, 2006). Riegerová a kol. (2007) konstatuje, že při celkové únavě těla a organismu neprovádíme masáž dříve jak 30 minut po odvedeném výkonu.

Jarmila Riegerová a kol. (2007) ve své publikaci masáže rozdělují na tři následující kategorie.

- 1) **Mechanická masáž** – zlepšují žilní oběh a pohyb mízy, který se zrychlí až osminásobně, dále ulehčují práci srdci a při velmi intenzivní mechanické masáži může dojít i k ovlivňování tukové tkáně.
- 2) **Chemická masáž** – zapříčiňuje výlev histaminových látek ve tkáních, což má za následek reflexní rozšíření cév.
- 3) **Masáž reflexní** – zajišťuje dráždění volných nervových zakončení v kůži a vyvolává tak impulzy ovlivňující centrální nervovou soustavu a následně celý organismus.

Riegerová a kol. (2007) dále hovoří o tom, že účinek masáže nepochybně závisí na zvolené technice masírování. Popisuje, jak masáž nejprve působí na kůži, která se prokrvuje a zlepšuje se tak kožní dýchání a absorbce kůže, uvolňují se potní a mazové žlázy. Stav kůže a její fyziologické funkce se zlepšují, dochází k navyšování pevnosti a pružnosti masírované kožní oblasti. Odtok přebytečné vody a produktů metabolismu směrem k vylučovacím orgánům je podpořen zrychlením krevního a mízního oběhu. Masáží je také možné napomáhat ke zvyšování pružnosti kloubních pouzder a dopomáhat k jejich optimálnímu rozsahu či odstraňování otoků v problémových partiích. Při masáži se ve svalech rozevírají krevní kapiláry a dochází tak ke zlepšenému přívodu živin a kyslíku s důsledkem lepší svalové činnosti.

Blahodárný účinek na oblast nervového systému je považován za rozhodující a nejdůležitější. Při masážích dochází k dráždění všech receptorů umístěných v kůži a podkoží, ve svalech, kloubech i šlachách. „V CNS pak dochází k určité radiaci vzruchů, takže jsou ovlivňována i okolní centra. Tím se množství následných reakcí rozšiřuje a i místně prováděná masáž má celkový dopad“ (Riegerová a kol., 2007, s. 11). Správné střídání útlumu a podráždění v oblasti centrální nervové soustavy je stěžejním předpokladem pro správnou funkci organismu. Tento střídavý cyklus tak umožní podávat výkon ve vysokém kvantu, udržuje pracovní výkon a slouží jako prevence a ochrana organismu před únavou a vyčerpáním. Nepochybným faktem jsou příjemné pocity pramenící z masáže, jenž kladně ovlivňují lidskou psychiku, mysl i ducha (Riegerová a kol., 2007).

Velmi silná masáž mnohdy působí znečitlivujícím způsobem. Intenzivně prováděná masáž vodivost nervů zvyšuje, mírná masáž ji naopak tlumí. V důsledku lepšího prokrvení těla a jednotlivých tělesných částí se zvyšuje rozsah metabolických pochodů a následně se vyplavují látky tělu přebytečné či škodlivé. Typickým příkladem zvýšeného vylučování přebytečných látek je častější urinace. Výše zmíněné účinky masáže působí současně a odpověď organismu je komplexní (Riegerová a kol., 2007).

4.2 MASÁŽ A ZDRAVÍ

V následujících podkapitolách (4.2 až 4.10) jsem informace čerpala z knižního zdroje, kterým byla publikace *Tajemství masáže* sepsaná z roku 2017 Cathy Meeus, zabývající se zdravým životním stylem, přírodou a blahem, a Bhaveshem T. Joshi, ředitelem londýnské *School of Massage*. Dalším zdrojem informací mi byla skripta *Fyziologie člověka* (2020) doktorky Pavlína Vrchovecké z Technické univerzity v Liberci a diplomová práce *Vliv masáží na výkon sportovce ve fotbale* (2013) Petra Marka z Univerzity Karlovy v Praze.

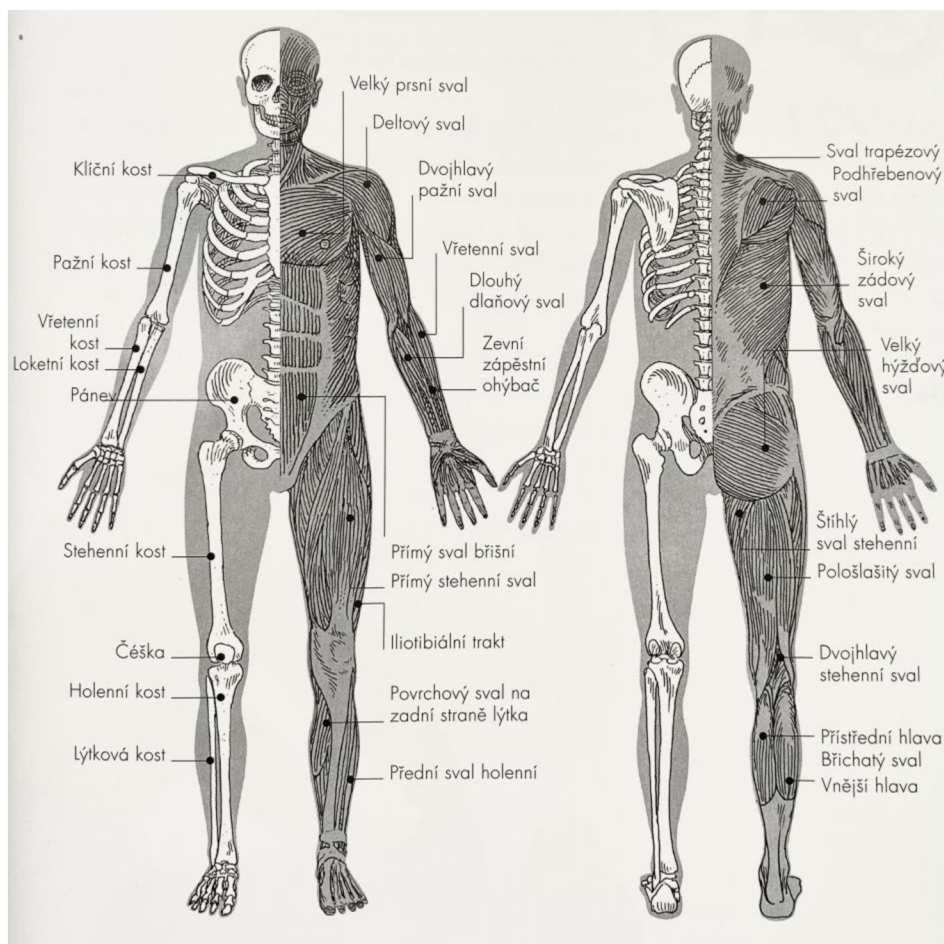
Masáž pečuje jak o fyzické, tak psychické blaho masírovaného jedince a je vhodným prostředkem vedoucím k lepšímu životu jedince v každé životní fázi. Dotek je nenahraditelnou součástí našeho života a tento fakt prokazuje i několik výzkumů a studií popisující pozitivní účinky doteku na lidské klíčové indikátory zdravotního stavu, jako je krevní tlak, tepová frekvence, mentální a emoční reakce a další. Došlo také ke zjištění, že kromě přímého účinku doteku (potažmo masáže) na svaly, tkáně, klouby, dochází k ovlivňování tělesných funkcí i skrze kůži a systém nervový. Bylo zpozorováno obrovské množství pozitivní výsledků majících vliv na široké spektrum chronických onemocnění u populace, která zařadila masáže od svého běžného života. Masáže jim dopomohly k vyřešení problémů jak duševního, tak fyzického rázu.

Jedním z hlavních cílů masáží je působení na lidské svalstvo, které se vlivem masírování stává poddajné a snižuje se tak riziko poranění a únavy. V neposlední řadě působí také na krevní oběh, čímž sval dokonale prokrvuje a snižují v něm tak svalové napětí. Svalová tenze se ve svalovině proměňuje v závislosti na zatížení, držení těla a také mentálním stresem. Svalové napětí způsobené stresem se nejčastěji projevuje v oblasti krku a šíje. Přílišná svalová tenze může vyvolávat pocity bolesti nebo ztuhlosti, které má za úkol masáž minimalizovat. Masírování dopomáhá k postupnému a systematickému odstraňování přílišné svalové tenze a slouží jako prevence před fyzickou nerovnováhou, nebo před trvalým poškozením svalstva.

Kromě pozitivního vlivu masáže na svalstvo, masáž také působí i na kůži u níž s dopomocí olejů stimuluje krevní oběh a zlepšuje tak její elasticitu a podporuje vznik nových kožních buněk. Také pozitivně ovlivňuje tělesné systémy, zlepšuje a stabilizuje emoční a hormonální vyrovnanost. Masáž také představuje jakousi bránu k úlevě od bolesti v těle, přičemž úleva od bolesti skrze masáž může být popisována jako „vrátková teorii bolesti“, kdy nervové vzruchy vytvářené masáží doputují do mozku dříve než vzruchy signalizující bolest. Díky tomu tak dochází u bolestivých vzruchů k jejich blokaci.

Co se týče sportovní masáže, tak fyzioterapeuti si jsou vědomi účinků kvalitní sportovní masáže nejen na výkon jedince, ale také na jeho zdraví, které je ve sportu klíčovým aspektem

ovlivňujícím celou kariéru sportovce. Sportovní masáž také posiluje kondici, a proto se stala součástí přípravy na sportovní výkon, přičemž dokonce stojí na stejné příčce jako relaxační program zařazený po sportovním výkonu. V dnešní době, kdy jsou veřejně známy benefity masáží, nejen těch sportovních, zařadilo spousta fitcenter a posiloven vykonávání masáže do svých tréninkových programů a plánů.



Obrázek 2: Hlavní svaly a kosti v těle

Zdroj: Meeus, 2017, s. 31

4.3 VLIV MASÁŽE NA SVALY A KOSTI

Kosterní svalovina, také příčně pruhovaná svalovina, představuje jeden ze tří základních typů svalovin vyskytujících se v našem těle. Nejčastěji se upíná na kost a je volní vůlí ovlivnitelná, což nám umožňuje provádět chtěné pohyby. Kosterní svaly jsou šlachami připojeny ke kostem a jsou tak hlavním konstruktérem lidského pohybu. Díky jejich agonistickému a antagonistickému zapojení umožňují pohyb do určitých úhlů.

Při masážích se otevírají krevní vlasečnice, které jsou při klidových podmínkách uzavřené. Při klidovém stavu je na jeden plošný milimetr svalového průřezu otevřeno 30–270 kapilár. Po masáži se počet otevřených kapilár zvyšuje až na 1400. Otevření vlasečnic je dosaženo působením histaminu, a dochází tak ke snazšímu přívodu kyslíku a vyživujících látek pro sval, což má za následek efektivnější svalovou činnost. Všechny pohybové výkony jsou na správném a dostatečném prokrvení svalu závislé. Neprokrvený sval nemá dostatek živin a kyslíku a nemůže efektivně a dlouhodobě pracovat. Proto je masáž hlavně před výkonem velmi důležitá a aplikuje se většinou před rozcvičením, nebo v rámci něho.

Je nutné upozornit na fakt, jenž byl vědci dokázán, že masáž nemá přímý vliv na odplavování kyseliny mléčné pryč ze svalů, avšak masáže jsou stimulovány chemické signály minimalizující tvorbu zánětů a dochází k podpoře růstu svalových buněk.

Jedním z nejběžnějších důvodů, proč lidé mnohdy poskytnutí masáží absolvují je zatuhlé svalstvo. Se zatuhlým a bolestivým svalem si masér dokáže hravě poradit. Bolestivé a ztuhlé svaly bývají důsledkem namáhavé fyzické činnosti, kdy sval trpí mikrotraumaty – malými trhlinkami ve svalu. Při dlouhodobých a neléčených mikrotraumatech může být sval trvale poškozen a jeho tkáň se stane zjizvenou. Procesy uvolňování svalů v nadměrné tenzi začínají v již v kožních receptorech. Receptory přijímají jemné tření, zaznamenávají doteky a zprávu posílají do mozku, který následně vysílá signály pro zmírnění svalové tenze. Intenzivnější masérské hmaty pak zajistí uvolnění svalových vláken a pojivových tkání, jenž svaly a kosti spojují do jednoho celku.

Změkčující účinek masáží ale neplatí pro pevnou strukturu kostí, ale i přes to musí kvalifikovaný terapeut vědět, kde v těle se jaké kosti nachází a jakým způsobem svaly ovlivňují. Čeho však masáží dosáhnout můžeme, je rozproudění krevního oběhu, jenž blahodárně působí na kostní dřeň a dochází tak podpoře vzniku nových kosterních buněk.

4.4 VLIV MASÁŽE NA KLOUBNÍ APARÁT

Klouby jsou spoje dvou a více kostí, jenž umožňují pohyb našeho těla pomocí svalstva. Okolo kloubů se nachází vazká synoviální tekutina, která zajišťuje plynulý pohyb v kloubu a minimalizuje tření kostí navzájem o sebe. Přílišné svalové napětí může mít negativní vliv na činnost kloubního aparátu. Pokud při masáži, nebo jiných relaxačních a protahovacích cvicích, nastane uvolnění tenze, dochází k obnovení běžného kloubního rozsahu, který byl vlivem přílišného napětí omezen. Výsledkem rozprouděného krevního oběhu v dané oblasti je podpora procesu obnovy kloubních tkání a doplňování synoviální tekutiny, jenž předchází artritidě.

V neposledním případě masáže v oblasti kloubů příznivě působí na odstraňování otoků, zlepšují pružnost kloubních pouzder, udržují dobrý stav a dostatečný kloubní rozsah, odstraňují usazeniny solí a příznivě působí na kloubní tkáň.

4.5 VLIV MASÁŽE NA KŮŽI

Kůže představuje největší a nejtěžší orgán našeho lidského těla a je prvním orgánem, na který masáž přímo působí. Její hlavními funkcemi je chránit tělo od okolního světa, zabraňovat vstupu škodlivých látek, škodlivé či přebytečné látky odpařovat, hospodařit s tekutinami, vnímat okolí pomocí citění boleti, doteků, tlaků, změn teploty.

Lidská kůže se skládá ze tří hlavních částí a pro všechny vrstvy je masáž nesmírně prospěšná.

- První vrchní vrstvou je epidermis. Epidermis má za úkol fyzickou a biochemickou ochranu ve formě enzymů a protilátek.
- Vrstvou uloženou pod epidermis je dermis. Dermis je nejsilnější vrstvou kůže s vysokým obsahem krevních lymfatických cév, potních a mazových žláz, vlasových folikul a nervových zakončení.
- Nejhlouběji uloženou vrstvou je hypodermis, kde jsou uloženy zejména tukové buňky, pojiva a cévy.

Masáž je pro kůži vysoce prospěšná a její účinek se ještě stupňuje při využití masážních olejů, které pomáhají kůži zjemnit a hydratovat. Dalším pozitivem způsobeným prokrvením kůže je odstraňování starých odumřelých kožních buněk, uvolnění ucpaných pórů, lepší kožní dýchání, vyloučení kožního mazu (seba) a potu. Při vyloučení potu se tělo zbavuje odpadních a přebytečných látek v těle. Při masáži se kůže poměrně rychle zahřívá a prokrvuje, což je vhodné pro využití před sportovním výkonem.

4.6 VLIV MASÁŽE NA SYSTÉM KARDIOVASKULÁRNÍ

Krevní oběh je jedním z nejdůležitějších dějů v našem těle vůbec. Oběh krve zajišťuje pravidelnou dodávku kyslíku a živin pro celé tělo a zásobuje každou jedinou buňku. Hlavním pohonem krevního oběhu je srdce, dutý orgán uložený v hrudník koši, pracující jako pumpa. Srdce krev vypuzuje do tepen (arterií), které rozvádí krev okysličenou do těla. Výjimkou je tepna plicní (arteriae pulmonales), která přivádí krev odkysličenou z plic zpět do srdce. Všechna odkysličená krev se do srdce vrací zpět pomocí žil (vén), které bývají obohaceny o chlopně pomáhající krvi dostat se

z dolních končetin až k srdci. Poslední součástí krevního oběhu jsou kapiláry, též vlásečnice, které vytváří spoj mezi nejmenší tepénkou a nejmenší žilou. Kapiláry mají propustné stěny, takže dokáží zásobit kyslíkem a živinami všechny buňky, orgány a orgánové soustavy.

Masáže mají veliký vliv na cirkulaci krve v těle. Masážemi dochází k podpoře stahování i uvolňování krevního řečiště, je podpořen průtok krve v tepnách a vlásečnicích a dochází tak k výraznému zásobování jednotlivých buněk cennými živinami a nepostradatelným kyslíkem. Prokrvení kůže lze při masáži zpozorovat poměrně jednoduše – dochází k dočasnému zarudnutí kůže v masírované oblasti. Při masážích dochází většinou k relaxaci masírovaného, což vede k přirozenému poklesu srdeční frekvence a krevního tlaku. Pokud se však jedná o masáž dynamického charakteru, srdce reaguje opačným reflektivním mechanismem – srdeční frekvence a velikost systolického objemu se zvyšuje.

Mechanické posuny krve v žilách podporují odtok krve z periferních částí těla, snižují odpor proudění krve, a dochází k menšímu namáhání srdce. Reflexně se zlepšuje odtok přebytečné krve z vnitřních částí organismu a krev je ideálně rozdělována mezi všechny části těla. Dalším benefitem masáže je přechodné zmnožení červených krvinek (erytrocytů) po masáži. Erytrocyty obsahují červené barvivo hemoglobin s vázaným kyslíkem, takže zajišťují přísun velkého množství kyslíku pro buňky, čehož využívají hlavně sportovci. Právě proto je masáž vhodným prostředkem pro zlepšení nejen tělesného stavu sportovců, a to jednak při přípravě na výkon, a i po výkonu ve fázi zotavovací.

4.7 VLIV MASÁŽE NA SYSTÉM LYMFATICKÝ

Lymfatický, též mízní, systém představuje samostatnou síť cév a lymfatických uzlin, které jsou napojené na oběh krve. Mízní soustava není součástí oběhového systému, ale představuje jednosměrnou dráhu z mezibuněčných prostor do žilní krve. Největší mízní uzlinou v těle je slezina uložená pod levou hraniční klenbou. Hlavní funkcí lymfatického systému je odvod nadbytečné lymfy (mízy) z tkání. Společně s lymfou jsou také odváděny látky odpadní a infekční, nadbytečné, které nemohly projít skrze stěnu kapilár do krve.

Masáž poskytuje lymfatickému systému pomoc při odvádění mízy, a dopomáhá tak tělu k rychlejšímu odplavení odpadních látek. Zvýšený odtok přebytečné tekutiny z těla může být blahodárný pro jedince s nadměrným zadržováním tekutin v organismu. Největším přínosem pro lymfatický systém je masáž celková, zaměřená komplexně na celé tělo a na většinu tělesných partií.

4.8 VLIV MASÁŽE NA SYSTÉM NERVOVÝ

Vliv masáže na oblast nervovou je jedním z nejdůležitějších vůbec. Nervový systém představuje řídicí jednotku celého těla a prostřednictvím něho tělo přijímá veškeré informace jak z prostředí vnitřního, tak i okolního. Nervový systém zpracovává všechny vzruchy v těle a zajišťuje odpovědi. Stimulací nervového systému dochází k postupnému uvolňování svalové tenze a dochází tak k úlevě jak fyzické, tak psychické.

Centrem nervové soustavy je mozek, do něhož prostřednictvím míchy přichází informace z celého lidského těla. Vlivem masáže dochází k masivnímu podráždění receptorů, které jsou umístěny v těsné blízkosti povrchu kůže a svými dostředivými drahami přenáší informace do mozku, který vyšle na podněty odpověď, a ovlivní tak centrální nervový systém, ale i orgánové soustavy. Předpokladem pro správné fungování organismu je systematické a pravidelné střídání útlumu a dráždění v oblasti centrální nervové soustavy, což umožňuje tělu podávat výkon. Právě masáží lze v důsledku dráždění velikého množství receptorů působit na mozkovou kůru, jenž se na dynamice změn podílí. Vhodný výběr masážních hmatů snadno ovlivní zesilování nebo utlumování oblastí v centrální nervové soustavě. Je nutné si uvědomit, že výsledný efekt masáže bude vždy proměnlivý a bude korespondovat a záviset na druhu a stupni podráždění, na zvolené maséřské technice, na fyzickém a psychickém rozpoložení masírované osoby.

Jemný tlak a hlazení nejvíc působí na nervstvo vegetativní a vyvolává tak mentální a svalové uvolnění. Dalším efektem maséřských hmatů může být zpomalení srdeční frekvence, urychlení trávení a zpomalení činnosti žláz. Pocit uvolnění zajišťuje větší vyplavování hormonů štěstí – endorfinů. Endorfiny jsou přirozené hormony lidského těla navozující pocity dobré nálady a omezují produkci hormonu stresového – adrenalinu. Dalším velmi důležitým hormonem, který se vyplavuje ve větší míře při masážích, je oxytocin. Oxytocin, taktéž porodní hormon, se při porodu podílí na stahování ženské dělohy. Oxytocin je ale také částečně zodpovědný za pocity lásky a něhy.

Masáže dokáží regulovat a ovlivňovat i pocity únavy, které jsou způsobené dlouhotrvající intenzivní svalovou činností. Únava má přímý vliv na útlum korových oblastí v mozku, což zapříčiní pokles výkonnosti. Tento útlum v korových oblastech je automatickým zakódovaným procesem, který chrání nervové buňky před poškozením a zároveň je během útlumu regeneruje. Právě masírováním můžeme útlum částí mozku prohloubit a docílit tak urychlení zotavování tak důležitých buněk, jako jsou buňky nervové.

4.9 VLIV MASÁŽE NA SYSTÉM RESPIRAČNÍ

Dýchání je nezbytný proces lidského těla zajišťující přežití. Centrem dýchání je prodloužená mícha a její poškození by pro lidský život bylo fatální. Dýcháním tělo přijímá kyslík z atmosféry a pomocí plic okysličuje každou jednotlivou buňku v těle. Nedostatečné či nepravidelné dýchání má negativní přímý vliv na fyzickou aktivitu a soustředění se. Masáže působí na nervstvo vegetativní, a povzbuzují tak prohloubené dýchání namísto dýchání povrchového, které je výsledkem mentálního stresu či fyzických nemocí. Masáže také usnadňují samotný proces nádechu a výdechu, protože jejich působením dochází k uvolnění a protažení svalů mezižeberních, které se podílí na větším rozpětí hrudního koše a zvýší se tak objem plic. Pravidelné masáže mohou jedinci dopomoci k hlubokému, soustředěnému a správnému dechu, což může být velikým benefitem právě pro sportovce.

4.10 VLIV MASÁŽE NA VYLUČOVÁNÍ A LÁTKOVOU PŘEMĚNU

Masáže se vysoce podílí na dokonalém prokrvení kůže, podkoží, orgánů a zvyšují rozsah pochodů metabolického rázu. Při masáží se v těle podporují procesy asimilace a zvyšuje se tělesná potřeba kyslíku až o 10–20 %. Zvýšená látková přeměna úzce koreluje s vylučováním odpadních a přebytečných produktů metabolismu. Po výkonu je vylučování moči zvýšené a může dosáhnout až 60 %. Marek (2013) zmiňuje fakt, že 45minutová švédská masáž přímo ovlivňuje imunitu člověka, protože již při masáži a po ní dochází k rapidnímu nárůstu počtu lymfocytů (bílých krvinek), které jsou jedním z nejdůležitějších pilířů imunity člověka.

5 KONTRAINDIKACE

I přes to, že masáže mohou mít nesčetně pozitivních vlivů na lidský organismus, existují i situace, kdy se masáž stává nevhodnou a mohla by tělu naopak uškodit. Tesař (2015) ve své publikaci *Sportovní masáže* kontraindikaci popisuje jako jakýkoliv stav masírovaného, který mu znemožňuje, mnohdy i zakazuje, provedení jakékoliv masáže. Kontraindikace masáže poté může být jak celková, která zakazuje masáže po kterékoliv části těla, tak kontraindikace částečná, jenž zakazuje masírování vybraných částí těla.

Kontraindikace	
Kontraindikace celková:	Kontraindikace částečná:
<ul style="list-style-type: none"> • bezprostředně po jídle, 	<ul style="list-style-type: none"> • kožní choroby, spáleniny, bodnutí hmyzem,
<ul style="list-style-type: none"> • celkové onemocnění (teplota, infekce, záněty), 	<ul style="list-style-type: none"> • záněty kloubů, otoky, zlomeniny, zhmožděny, výrony,
<ul style="list-style-type: none"> • vnitřní onemocnění (osteoporóza, kornatění tepen), 	<ul style="list-style-type: none"> • lymfatické uzliny,
<ul style="list-style-type: none"> • těhotenství a šestinedělí, 	<ul style="list-style-type: none"> • trny kosti (přední část bérce),
<ul style="list-style-type: none"> • zdravotní problémy v oblasti břicha, 	<ul style="list-style-type: none"> • mateřská znaménka,
<ul style="list-style-type: none"> • bezprostředně po nadměrné tělesné námaze (závody, náročný trénink), 	<ul style="list-style-type: none"> • pohlavní orgány, prsní bradavky, prsy a
<ul style="list-style-type: none"> • krvácení, 	<ul style="list-style-type: none"> • oblast břicha v těhotenství, šestinedělí, při menstruaci, plném močovém měchýři, zácpě či průjmu.
<ul style="list-style-type: none"> • opilost, vliv psychotropních drog či 	
<ul style="list-style-type: none"> • nádorová onemocnění. 	

Tabulka 1: Kontraindikace částečná a celková

Zdroj: Tesař, 2015, s. 17

6 HYGIENA PŘI MASÁŽÍCH

Aby jakýkoliv druh masáže docílil maximálního účinku, je nutné důsledně dodržovat základní hygienické zásady, které zabrání možnému přenosu různých chorob, v první řadě chorob kožního charakteru. Proto musí při provádění masáže na prvním místě stát péče o dostatečnou hygienu a čistotu prostředí, v němž je masáž prováděna (Pavlů a Kvapilík, 1994).

6.1 PROSTŘEDÍ MASÁŽE A JEHO HYGIENA

Riegerová a kol. (2007) uvádí, že masérská lavice je obvykle ve výšce 70 až 75 cm se sklápěcí podporou pro hlavu. Na povrch lavice se klade pěnová podestýlka, bílé prostěradlo či igelitová plena. Prostěradlo nebo igelitovou plenu je po každém klientovi nutné vyměnit, nebo důkladně vyčistit a vydezinfikovat. Existuje také varianta papírových prostěradel, které se po daném klientovi vyhazují a jsou nahrazeny prostěradly novými.

Velmi důležité je také klima a teplota v místnosti v níž masáž probíhá. V místnosti by neměl proudit průvan, který by mohl klientovi způsobovat pocity zimy, v horším případě i nachlazení. Místnost by v žádném případě neměla být cítit po cigaretovém kouři a rozhodně nežádoucí a nevhodné je samotné užívání cigaret během masírování. Okolo masérské lavice by měl být prostor sloužící k pohodlnému manipulování s klientem a bezpečnému opuštění lavice v případě nevolnosti nebo skončení masérské procedury. V ideálním případě by masérská místnost měla obsahovat úložný prostor pro klientovy odložené věci. Dále by veškeré masérovy pomůcky, včetně jeho civilního oděvu, měly mít své místo, aby tak nedocházelo k nepořádku na "pracovišti". Masážní místnost by také měla disponovat umyvadlem s možností teplé i studené vody a v ideálním případě i sprchovým koutem, který by mohl být klientem využit v případě potřeby (Kvapilík, 1991).

Dalším aspektem, spadajícím pod hygienu při masážích, je nutnost pravidelného větrání masážní místnosti. Pravidelnou výměnou vzduchu masér může předejít vydýchanému prostředí uvnitř místnosti a dokáže eliminovat šíření onemocnění. Pokud je nutné vyměnit v místnosti vzduch během masáže, doporučuje se přikrýt pacienta prostěradlem či ručníkem, aby nebylo ohroženo jeho zdraví (Riegerová, 2007).

Dostatek čistých ručníků je pro maséra základním pilířem. Každá masírovaná osoba musí při masáži dostat svůj vlastní, který bude po ukončení procedury vyřazen a vyprán. Pro klienta by měl mít masér vždy přichystaný alespoň jeden velký ručník, který v případě potřeby zahalí celé jeho tělo a dodá tak pocit soukromí. Je užitečné připravit také několik menších ručníků, které mohou sloužit jak jako pomůcky při masírování, tak při dodatečném zahalení obnaženého těla. Ručníky je opět vhodné zvolit v jemných pastelových barvách. (Meeus a Joshi, 2017).

Všude je nutné dodržovat čistotu a s tím se pojí nutnost dezinfikování podlah. Podlahy by se měly dezinfikovat alespoň jednou denně. Masér by neměl zapomínat na pravidelné otírání povrchů od prachu a důsledné dezinfikování masérské lavice (Pavlů a Kvapilík, 1994).

6.2 HYGIENA MASÉRA

Pedagožka Dagmar Pavlů a doktor Josef Kvapilík (1994) ve své publikaci uvádí, že masér musí být nejen odborně proškolen, aby přispíval ke zlepšování zdravotního stavu, měl by také reprezentativně a věrohodně vypadat. Hošková, Majorová, Nováková (2013) ve své publikaci masáž definují jako tělesný kontakt a dotyk mezi masérem a masírovaným, a proto je velmi důležité, aby před masáží věnoval masér dostatečnou pozornost i sobě samému. Masér musí mít nejen dosečené znalosti v oblasti masérství, ale i v oblastech příbuzných, jako například anatomie, fyziologie, regenerace, hygiena a první pomoc.

Masírování představuje velmi fyzicky náročnou činnost, a proto je tělesná zdatnost pro maséra nutností. Masírování enormně zatěžuje masérovu horní končetiny, především ruce, s nimiž masér vykonává veškerou práci. V neposlední řadě jsou také velice namáhány dolní končetiny, protože masér v práci převážně stojí. Proto není vhodné, aby tuto práci prováděli lidé s ortopedickými potížemi. Nesmírně důležitý je také masérův zdravotní stav. Masér by neměl vykonávat masérskou činnost pokud si je vědom svého nakažlivého onemocnění. Pokud masér trpí kožními onemocněními, která jsou přenositelná na potencionálního klienta, nesmí práci maséra vykonávat. Pokud však kožní onemocnění není nijak závažné a přenositelné, je na místě, aby si masírující svou poškozenou kůži zakryl, protože by to mohlo na masírovaného působit velice odpudivě a nepříjemně (Pavlů a Kvapilík, 1994).

Každý masér musí stoprocentně dodržovat hygienické zásady. Před každým masírováním musí mít řádně umyté a vydezinfikované ruce, které by měly příjemně vonět. Ruce jsou masérovým nejdůležitějším nástrojem při práci, a proto je nutným předpokladem, aby měl masér čisté ruce a ostříhané nehty, které by neměly přesahovat bříško prstů. Pokud by byly nehty delší, než by měly, mohlo by dojít k poranění kůže masírovaného. Ruce by měly být příjemně teplé, aby jejich neoptimální teplota masírovanému nezpůsobovala nepříjemný pocit. Pravidelně udržované ruce maséra by měly být hydratované, vláčné, hebké, bez oděrek (Hošková, Majorová a Nováková, 2013).

Oděv maséra by měl být vzdušný, ideálně bílý, rozhodně čistý, příjemně voňavý a v neposlední řadě pro maséra pohodlný, aby se mu v něm dobře pohybovalo. Masérský oděv nesmí zapáchat po cigaretách či alkoholu. Pro masérovu prevenci je možné, aby v průběhu masáže využíval ochranné zdravotnické rukavice (Pavlů a Kvapilík, 1994).

6.3 HYGIENA MASÍROVANÉHO

Informace týkající se hygieny masírovaného jsem čerpala z publikace Josefa Kvapilíka *Sportovní masáž pro každého* z roku 1991. Hygiena masírovaného je stejně důležitá jako hygiena maséra. Klient by si měl před masáží omýt tělo teplou vodou a mýdlem, aby tak zajistil očištění celé plochy kůže. Tato koupel kůži jak očistí, tak ale i prokrví, což zvyšuje kýžený účinek masírování. Po koupeli si klient celé tělo důkladně osuší a následně může být masérem zabalen do čistého prostěradla a položen na masérský stůl. Masírovány jsou vždy pouze obnažené části těla, masáže přes oděv nemají význam.

Před započítím masáže je vhodné, aby klient vykonal jak malou, tak v případě nutnosti i velkou potřebu. Prázdný žaludek a močový měchýř zajišťují pohodlí při masírování. Masáže by se neměly provádět bezprostředně po jídle, protože plný žaludek se masírovat nesmí.

Masáž se provádí na uvolněných svaích. Pokud by byly svaly najaté, bylo by to pro klienta velmi nepříjemné, ba dokonce bolestivé. Proto je třeba dodržovat správnou polohu těla (tzv. střední fyziologická poloha těla), v níž jsou svaly našeho těla co nejvíce uvolněny. Masáž není nikdy prováděna násilím.

Po dokončení masáže by klientovi měl být nabídnut ručník nebo prostěradlo, do něhož by se mohl klient otřít v případě používání masážních olejů. Před využíváním pomocných masážních olejů či lubrikantů by se masér měl ujistit, že klient není na obsahující složky alergický. Oleje jsou masérem vždy nejprve nahřáty ve dlaních, teprve poté jsou masírovanému aplikovány na holou kůži.

7 MASÁŽNÍ MÍSTNOSTI

Vybavenost masérské místnosti koresponduje s tím, jakou masáž chceme vykonávat. Pokud se jedná o masáž profesionální, musíme dbát na správnou hygienu, dostačující pomůcky, a i samotná místnost musí mít značnou úroveň. Pokud se ale jedná o masáž laickou, kterou provádíme členovi rodiny, popřípadě partnerovi, speciální masážní místnost není nutností, a takovou masáž lze provést i v pohodlí domova v některé z našich místností (Sedmík, 1995).

Profesionální masérna, kam si zveme klienty, ale musí splňovat určitá kritéria díky nimž se bude masírovaný cítit velice komfortně a úroveň masáže tak bude pozdvižena na vyšší úroveň. Masérna musí být vzdušná a dobře větratelná místnost. Nároky na větrání jsou poměrně vysoké. V místnosti by vždy měl být čerstvý vzduch, který kromě kvalitního ovzduší zajistí také odvádění případných nákaz, které by mohl klient ve vzduchu v místnosti snadno zanechat. Pavlů a Kvapilík (1994) uvádí, že vzduch by se v masérnách měl vyměňovat 3–4x za hodinu, v šatnách 5–6x za hodinu a ve sprchách až 8x. Pokud do masérny proudí přílišné světlo, je vhodné, aby byla možnost okna zatemnit, což místnosti dodá pocit intimity a značného soukromí. Co se týče osvětlení, je doporučováno, aby v masérnách nebyly studeně zářící žárovky, protože ty značně zkreslují zbarvení kůže, a masér by tak nemusel včas zpozorovat změny na kůži.

Pravidelná výměna vzduchu ale také souvisí s vhodnou teplotou prostředí. Masírovaný by v žádném případě neměl prochladnout, protože poté dochází k tuhnutí svalů a masáž by se aplikovala komplikovaněji. Optimální teplota v místnosti pro masírovaného je okolo 25–26 stupňů Celsia. Nesmí se však zapomínat na maséra, který vykonává poměrně fyzicky náročnou aktivitu, při níž vytváří nemalé množství tepla a sám se rychle zahřívá, takže teplota okolo 25 a 26 stupňů by pro něho nebyla komfortní. Právě kvůli tomu se stanovuje jakýsi teplotní průměr, který se pohybuje na 23 až 24 stupních Celsia, při nichž není masírovanému chladno, a ani masér netrpí přehřátím. Pokud však masáž trvá déle, je vhodné klientovy obnažené partie zakrýt prostěradlem či ručníkem, aby nedocházelo prochladnutí těla (Pavlů a Kvapilík, 1994).

Stěny masérny by měly být světle vymalované, nemusí však být vždy bílé. Dnes je povoleno stěny vymalovat jemnými pastelovými tóny, avšak nikdy by stěny neměly být křiklavé a vícebarevné, protože by nevzbuzovaly pocity relaxu a harmonie. V ideálním případě by také stěny měly mít omyvatelný povrch, aby se z nich, v případě potřeby, daly nečistoty jednoduše odstranit a místnost tak stále vypadala čistě a sterilně (Sedmík, 1995).

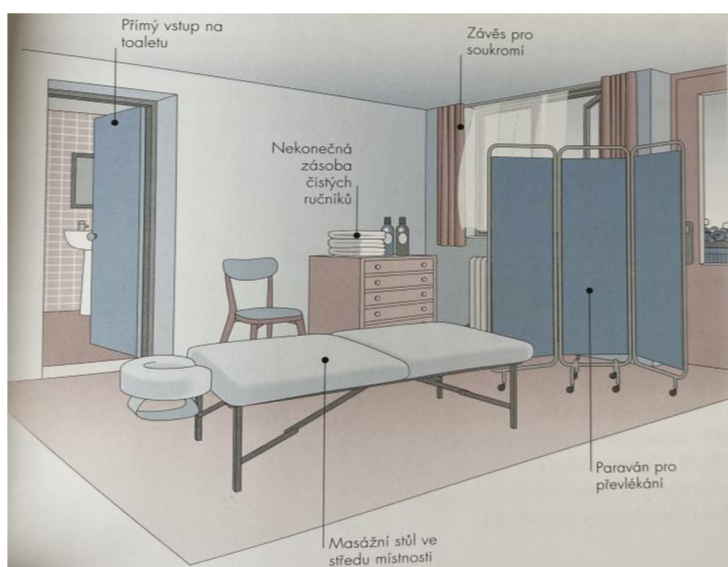
Podlaha v masérské místnosti musí být jednoduše omyvatelná, protože čistota místnosti je na prvním místě. Koberce tak v tomto případě nejsou vhodné. Ideální podlahou je podlaha hladká, avšak neklouzavá, aby se nezvyšovalo riziko úrazu klienta či maséra. Veškeré podlahy, jak v masérské

místnosti, tak v případné čekárně, odpočívárně či toaletě a koupelně, musíme minimálně jednou krát denně umývat a dezinfikovat.

V místnosti by mělo být umyvadlo, popřípadě sprchový kout. Voda by měla téct jak studená, tak ale i teplá, aby si klient mohl případně rozehrát svaly, nebo smýt oleje a další. Dále by neměl chybět dostatečný úložný prostor jak pro věci a pomůcky maséra, tak pro nezbytnosti klienta. Pokud nám prostor dovolí, je vhodné vytvořit alespoň malý převlékací box s věšákem, židlí a skříňkou. Pokud takovou možnost rozloha místnosti neumožňuje, tak skříňka, polička nebo věšák bude dostačující. V masérně nesmí absentovat dostatečně vybavená lékárnička pro případ první pomoci (Sedmík, 1995).

Masážní místnost by měla být natolik prostorná, aby kolem bytelného masážního stolu byl z každé strany volný průchod, který slouží k jednoduchému pohybu maséra při vykonávání své práce. V masérně a přilehlých prostorách se musí dodržovat důsledná čistota a klid. Místnosti by měly být příjemně provoněné a v žádném případě nesmí zapáchat cigaretovým kouřem či alkoholem (Sedmík, 1995). Používáním vůní lze výrazným způsobem ovlivnit průběh a zážitek masáže. Nejčastěji se v interiéru používají jemně voňavé vonné tyčinky či oleje, které povzbuzují relaxační a harmonickou atmosféru. Je však nutné dbát na sílu voňavého elementu v masérské místnosti, protože velmi agresivní vůně může vyvolávat nepříjemný pocit (Meeus a Joshi, 2017).

Podmínky pro provádění domácí masáže nejsou samozřejmě natolik striktní. Prostředí nemusí být vybaveno profesionálním masérským vybavením, nemusí být dokonale sterilizováno. V ideálním případě stačí jen navodit příjemnou atmosféru vonnými oleji, svíčkami a ztlumit osvětlení. Relaxační nebo meditační hudba klidnou atmosféru jen podtrhne (Sedmík, 1995).



Obrázek 3: Uspořádání masérské místnosti

Zdroj: Meeus, 2017, s. 65

7.1 MASÁŽNÍ STŮL

Nejčastěji se masáže, z hlediska masírovaného, provádí vleže, občas také vsedě či vestoje. Masáže vleže potřebují rovnou plochu, aby se tělo nechtěně neprohýbalo, a to umožňuje masážní stůl. Sedmík (1995) v publikaci *Masáže* uvádí, že masáže se provádí ve třech etážích – pracuje-li masér vestoje, poté by měla být výška masážního stolu 70–75 cm nad zemí, pokud masér při masírování sedí, poté je ideální výška stolu 40–45 cm nad zemí. Profesionální masážní stůl musí být stabilní, bytelný a měl by obsahovat i sklápěcí podpěrku pod hlavu. Ideální rozměry stolu jsou 190 x 75 cm. Rovný a dostatečně měkký povrch je dosažen matrací z pěnové gumy či molitanu o tloušťce 6–10 cm. Povrch musí být samozřejmě hladký a ideálně snadno omyvatelný, aby mohla být zajišťována dostatečná hygienická pravidla. Masérská lavice je potahována bílým prostěradlem, které je po každém masírovaném klientovi vyměňováno (Sedmík, 1995).



Obrázek 4: Masážní stůl

Zdroj: Meeus, 2017, s. 68

Poměrně často se masáže provádí také vsedě. Vsedě se masíruje hlavně oblast hlavy, šíje, krku či hrudníku. K takovému typu masáže masér nejčastěji používá židli nebo křesílko, které má často otáčivou sedačku, na níž lze nastavit požadovanou výšku. Pro masáže rukou se hojně využívají pojízdné stolky na čtyřech nohách opatřenými kolečky. Výška takového stolku bývá 70 cm. Pro masáže reflexních zón na nohou lze využít zásuvku umístěnou pod pracovní deskou určenou především k uložení masážních prostředků (Sedmík, 1995).

7.2 RUCE JAKO STĚŽEJNÍ PRACOVNÍ NÁSTROJ

Vlastní ruce jsou pro maséra jeho klíčovým nástrojem, jímž může vykonávat svou profesi a pomáhat tak ostatním i sobě. Jan Sedmík (1995) maséra přirovnává k řemeslníkovi, protože stejně jako svědomitý řemeslník pečuje o své pracovní nástroje, činí tak i masér se svými rukama. Masér by se měl vyvarovat činností s drsnými předměty a zdržovat by se také měl hrubých prací. Pokud je nucen manipulovat s žíravinami či jinak škodlivými látkami ohrožující kůži rukou, měl by své ruce ochránit gumovými rukavicemi. Drobné úrazy, šrámy, odřeniny by se měly ihned vyčistit a obvázat, aby jejich hojení bylo co nejrychlejší. Masér by své ruce neměl vystavovat extrémním podmínkám, jako například prudký mráz nebo naopak veliký žár. Dbát musí také na úpravu svých nehtů a nehtových lůžek, jejichž délka musí být taková, aby masáž byla bezpečná a nemohly poškodit kůži klienta. Ruce musí být neustále čisté a při masáži oprostěny od prstenů, náramků či jiných doplňků (Sedmík, 1995).

Každodenní masérská činnost horní končetiny maséra velmi namáhá. V mnohých případech se po čase praxe projevují známky únavy – křeče, bolesti, třes, záněty šlach a kloubů a další. V takovém případě je ideální ruce zrelaxovat několikadenním odpočinkem a péčí o ně. Pokud obtíže neodchází, ba dokonce se stupňují, je vhodné navštívit lékaře, který s léčbou poradí (Pavlů a Kvapilík, 1994).

Znalost kdy a kam správně přiložit ruku je tajemstvím profesionálních a špičkových masérů, jejichž hlavním zapojeným smyslem je hmat a naprostá soustředěnost na prováděné doteky. Masér jednotlivé hmatové úkony fixuje a díky jejich perfektní znalosti dokáže rozlišovat jemné odchylky ve hmatových počítcích. Pomocí hmatu masér rozpoznává kvalitu kůže, její strukturu, ochlupení, potivost, nedokonalosti. Dále vnímá žíly, šlachy, svaly, kožní řasu, výrostky, kosti, sílu podkožního tuku, elasticitu nebo ztuhlost podkožních tkání a další. Masér musí také ale cítit napětí, které masáž vyvolává a pokud jsou jeho doteky masírovanému nepříjemné nebo bolestivé, musí je upravit tak, aby způsobovaly příjemnější prožitky (Sedmík, 1995).

8 MASÁŽNÍ PROSTŘEDKY

Neodmyslitelnou součástí masáže jsou masážní prostředky, které když jsou správně používány, mohou zvýšit účinnost masírování. V neposlední řadě ale také usnadňují masérovo počínání při hnětení, tření a roztírání. Takový masážní prostředek nesmí nijak na kůži klienta drhnout, dřít, bolet. Naopak musí být jemný, klouzavý a po masáži snadno odstranitelný. S masážním prostředkem musí být spokojený jak masírovaný, tak masér.

Volba prostředku také koreluje s teplotou okolí, protože pokud je přílišná zima, prostředky mohou tuhnout, a naopak v horku také mění své skupenství. Při výběru správného masážního prostředku je nutné dbát na složení a kvalitu použitých látek. Dále je žádoucí brát v potaz účinky jednotlivých elementů a neopomínat dobu trvanlivosti. Ani tady neplatí pravidlo „čím dražší, tím lepší.“ Masér by se také měl zajímat o to, zdali byl daný prostředek již v minulosti testován a jaké byly výsledky prováděných testů.

Blanka Hošková, Majorová a Nováková (2013) ve své publikaci *Masáž a regenerace ve sportu* rozděluje masážní prostředky následujícím způsobem:

- mýdla,
- pudry,
- lihové prostředky,
- oleje, masti, krémy a
- emulzí prostředky.

8.1 MÝDLA

Mýdla představovala stěžejní a nejvíce využívané prostředky hlavně v minulosti. V současnosti se od jejich pravidelného používání upouští, protože došlo k zjištění, že mýdla při kontaktu s vodou začínají vypouštět alkálie, což jsou chemické látky, které jsou jedním ze základních pilířů při výrobě mýdel. Takové alkálie svým působením ale velmi vysušují pokožku, mnohdy ji dráždí a mění její pH. Kvůli tomuto faktu se mýdla stávají daleko méně používaná, protože po jejich aplikaci bylo potřebné, aby si klient hydratoval tělo a pokožku zvláčňujícími produkty (Riegerová a kol., 2007). Pokud není jiná možnost než při prováděné masáži použít mýdlové prostředky, masér by se měl snažit vybrat taková mýdla, která obsahují co největší procentuální zastoupení tuku, aby právě přílišnému vysušování pokožky zabránila. Takovými mýdly mohou být například mýdla

toaletní. Klientům s velmi citlivou a suchou pokožkou jsou obvykle doporučována mýdla dětská, která jsou nejšetrnější a neměla by nijak dráždit kůži masírovaného. Pavlů a Kvapilík (1994) také popisují další nevýhodu při používání mýdel. Mýdla jsou značně klouzavá a voda se rychle odpařuje. Z toho plyne pro maséra nutnost častého namáčení klientovy pokožky, a také rychlé odpařování vody zapříčiňuje razantnější ztrácení tepla, což pro masírování není vhodné z důvodu tuhnutí svalstva. I přes své nedostatky se ale masážní prostředky na mýdlové bázi používají. Nejhojněji se využívají při automasážích či koupelových procedurách.

8.2 PUDRY

Masážní prostředky na bázi pudrů zmenšují klouzavost, a proto nejsou vhodné při masérském roztírání a tření. Velikou nevýhodou pudrů je možné vyvolávání zánětu chlupových váčků, protože pudry snadno na ochlupení po těle vytváří jakési žmolky, které poté mohou způsobit nepříjemnosti. Abychom možnost výskytu zánětů minimalizovali, použijeme dětské pudry a zásypy, které jsou k pokožce nejšetrnější. Na druhou stranu je ale možnost využít pudry v případě, kdy se klient nadměrně potí, protože kůži vysušují (Hošková, Majorová a Nováková, 2013).

8.3 LIHOVÉ PROSTŘEDKY

Lihové prostředky představují řadu tekutých přípravků, které jsou vhodné na krátkodobou masáž, ideálně automasáž, pohotovostní masáž či rychlou masáž mezi sportovními výkony. Lih zajišťuje rozpouštění určitých činných látek, které jsou těžko rozpustitelné ve vodě nebo tucích. Mezi nejčastěji používaný lihový prostředek spadá francovka ALPA. ALPA francovka představuje lihový roztok přírodních rostlinných silic a používá se například při kloubních bolestech, chřipce a nachlazení, při bolestech hlavy, při masážích nebo dokonce při desinfikování poraněných míst na kůži. Dalším lihovým prostředkem je LESANA, která je charakteristická svou lesní vůní a SPORTOVKA, jež je určena především pro sportovní masáže a na trhu je dostupná ve třech variantách:

- Sportovka typu A je základním univerzálním druhem nažloutlé barvy. Obsahuje výtažek z rostlin, které působí protizánětlivě. Je vhodná především pro krátkodobou masáž, ale také pro čištění kůže nebo její regeneraci.
- Sportovka typu B má světle červenou barvu. Je velmi hřejivá a ideální pro dráždivé masírování v chladném prostředí.

- Sporotvka typu C oplývá modrozelenou barvou s osvěžujícím a chladičným účinkem. Tento typ lihového prostředku je vhodné použít pro masáž ve velmi horkém prostředí. Často se využívá při masážích uklidňujícího a relaxačního rázu (Pavlů a Kvapilík, 1994).

8.4 OLEJE, MASTI, KRÉMY

Tyto masážní prostředky nachází nejčastější uplatnění při masírování klientů se suchou či problematickou kůží či pletí. Oleje a mastné krémy totiž na pokožce zanechávají neprodyšnou hutnou vrstvu a hloubkově ji vyživují a chrání. To však není při sportovní masáži zcela vhodné, protože mastná vrstva se velmi obtížně smývá z těla a kůže méně dýchá. V minulosti se nejčastěji využíval přírodní rostlinný olej, také lůj, sádlo či vazelíny a minerální oleje (Hošková, Majorová a Nováková, 2013).

Meeus a Joshi (2017) v knize *Tajemství masáže* také apelují na předcházení možným alergickým reakcím, které jsou při použití olejů, mastí či krému poměrně běžné. Masér by se vždy klienta měl optat na jeho alergické problémy a následně vybrat vhodný produkt. Autoři také doporučují, aby masírovaný těsně před masáží nenavštěvoval sauny a nedopřával si horké koupele, protože i to může zvyšovat riziko nepřiměřené reakce organismu na masážní prostředky.

Meeus a Joshi (2017) ve své publikaci uvádí výčet olejů, které je vhodné při masáži využívat a jejichž složení je kvalitní:

- **slunečnicový olej (*Helianthus annuus*)** – představuje olej bohatý na vitamíny A, D, E, také kalcium, železo, draslík a fosfor. Nejčastěji je používám pro obecnou celkovou masáž,
- **olej hroznových jader (*Vitis vinifera*)** – vytváří se ze semen vinné révy, obsahuje vysoké procento kyseliny linolové, stopy vitamínu E, který udržuje jeho vyhovující kvalitu. Je nelepivý, strukturovaný, málo viskózní a aplikuje se při celkové masáži těla. Nevýhodou je, že snadno ulpívá na oblečení či ručnicích,
- **olej z jojoby (*Simmondsia chinensis*)** – představuje snadno vstřebatelný olej, jehož chemická struktura se podobá přirozenému kožnímu mazivu a napomáhá tak při čištění pleti trpící akné. Protizánětlivé účinky zajišťuje vysoká koncentrace kyseliny myristové. Olej z jojoby je ideálním masážním prostředkem pro všechny typy masáží,
- **olivový olej (*Olea europaea*)** – představuje olej výrazně uklidňující, utišující a zvláčňující. Napomáhá například při léčbě popálenin, podvrknutí či vyvrknutí, při hojení modřin, ulevuje od pocitů svědění kůže. Olivový olej může pomáhat při zánětech. Pro

celkovou masáž však kvůli jeho nadměrné lepivosti a viskozitě není stoprocentně vhodný a při běžné masáži není hojně využíván,

- **olej ze sladkých mandlí (*Prunus amygdalus, var. dulcis*)** – tento olej má svá úskalí, a to taková, že na něho nejčastěji bývají klienti alergičtí. Alergické reakce vypukají z důvodů složení toho oleje, jako jsou ořechy – jeden z největších alergenů. Struktura oleje však účinně snižuje při masírování tření.

8.5 OLEJE ESENCIÁLNÍ

Velikým benefitem olejů, mastí a krémů je jejich snadné roztírání, které na kůži klienta působí jemně a masáž je tak velice komfortní. Olej by se měl dobře vsakovat a jeho nánosu na tělo musí předcházet zahřátí v masérových rukách, abychom zachovali příjemný prožitek z masáže. K posílení blahodárného efektu a prožitku z masáže nám mohou dopomoci oleje éterické, které provoní nejen celou místnost a navodí relaxační atmosféru, ale i kůži masírovaného. Nejčastěji se využívá vůně heřmánku a levandule, jenž mají zklidňující účinky. Velmi oblíbený je olej s vůní bergamotu a citronu, jenž navozují povzbuzující atmosféru, či zázvoru a růže přispívající k vyrovnanosti a očistě ducha. Výběr správné vůně je poměrně důležitý a není žádoucí, aby jak masérovi, tak masírovanému vonný olej nelahodil. Výběr ovlivňuje mnoho proměnných – roční období, osobní preference, nálada, psychické a fyzické rozpoložení jedince (Tischer, 2006).

Tischer (2006) konstatuje, že vonné oleje se nesmí aplikovat na kůži, protože by snadno mohly vyvolat alergické reakce. Navíc, i přes to, že se nazývají oleji, tak nejsou mastné, takže pokožku neučiní hedvábnou. Je téměř nutné éterické oleje míchat s běžnými oleji rostlinného charakteru dle správného dávkování. Na druhou stranu Meeus a Joshi (2017) ve své publikaci uvádí fakt, že esenciální oleje je možné na kůži nanášet, avšak je nutné respektovat několik zásad jejich používání a správného ředění.

Jak působí jednotlivé vůně		
Stimulující účinky:	Vyrovňovací účinky:	Uklidňující účinky:
• cedr	kadidlo	• ylang ylang
• pomeranč	bergamot	• heřmánek
• čajovník	citron	• levandule
• rozmarýn	zázvor	• eukalyptus
• jasmín	máta	• santalové dřevo
• šeřík	růže	
• hyacint	pelargonie	

Tabulka 2: Vůně esenciálních olejů

Zdroj: Tischer, 2006, s. 28 – 29

8.6 EMULZNÍ PROSTŘEDKY

Emulze představují spojení vody a tuku pomocí emulgátoru, přičemž jejich využití při sportovní masáži ve poměrně výhodné. Emulze totiž, na rozdíl od olejů a hutných krémů, dobře reagují s potem a nezabraňují dýchání a pocení kůže během výkonu. Jejich ústředním benefitem je dobrý skluz, přilnavost, průměrná mastnota a jednoduché smývání z povrchu těla. Masážní emulze nevysušují pokožku, nedráždí ji a naopak působí jako ochrana před infekcemi.

Hošková, Majorová a Nováková (2013) rozlišují dva typy masérských emulzí:

- V/O – voda v oleji, přičemž vnější fází je olej a díky tomu se jedná o daleko mastnější přípravek,
- O/V – olej ve vodě, kdy vnější fází je voda, a proto je přípravek o poznání méně mastný.

Mezi nejrozšířenější masážní prostředky na bázi emulzí patří Emspoma, které se vyrábí v několika barvách dle účinku. Bílá barva Emspomy je univerzální, modrá má chladivé účinky, zelená účinky léčivé a červená Emspoma zajišťuje dobré prokrvení (Hošková, Majorová a Nováková, 2013).

8.7 SPORTOVNÍ OCHRANNÉ PREPARÁTY

Ochranné preparáty využívající se ve sportu slouží především k usnadnění dosažení maximálního výkonu a minimalizaci úrazu či poškození zdraví. Mezi takové prostředky může spadat

INDULONA MASÁŽNÍ s vysokým obsahem silikonového oleje, který vytváří na kůži ochranný film a chrání tak pokožku masírovaného. Také se můžeme v oblasti sportu setkat s INDULONOU SPORT DERIVAČNÍ, která obsahuje speciální derivační látky, jež prokrvují kůži. Tato Indulona je vhodná k lehké masáži poskytnuté těsně před výkonem sportovce, ideálně při nižších teplotách. Může být také aplikována při masážích odstraňujících únavu či bolest pohybového aparátu. Sport derivační indulonu lze použít také následující dny po sportovní zátěži s cílem rychlejší a kvalitnější regenerace. Posledním typem je INDULONA SPORT OCHRANNÁ, jejíž hlavním cílem je naprostá ochrana sportovcovi kůže před nepříznivými klimatickými podmínkami, zejména před chladem a deštěm. Také zabraňuje nadbytečné ztrátě tepla (Sedmík, 1995).

8.8 PŘÍSTROJE A JINÉ MASÉRSKÉ POMŮCKY

Tischer (2006) ve své publikaci *Blahodárná masáž celého těla* uvádí další příklady masérských pomůcek, které se mohou využívat například při automasáži, partnerské či sportovní masáži. Takovým pomocníkem zvyšujícím účinek masáží mohou být masážní rukavice a poruchy, kartáče nebo sušené mořské okurky – lofu. Třecí rukavice zajišťují větší prokrvování masírovaných oblastí, a masáže tak mohou výrazným způsobem podpořit a stimulovat činnost krevního a lymfatického oběhu. Koneckonců také napomáhají k odstraňování odumřelým kožních buněk, které zůstávají na povrchu kůže a dochází tak k rychlejší obnově kůže nové.

Pro masáže chodidel či dlaní se mohou využívat masážní míčky, taktéž ježci, kterými přejíždíme po dlaních nebo chodidlech. Ježci v těchto oblastech dopomáhají ke zmírnění svalového napětí a stimulují pohyblivost. Existují také masážní válce, které jsou určeny dolním končetinám a mohou díky stimulaci reflexních zón na chodidlech čelit a zabraňovat únavě nohou (Tischer, 2006).

Další možností, jak nahradit nejen sportovního maséra, může být cesta využití masérských přístrojů. Práce zkušeného a kvalifikovaného maséra je však obtížně nahraditelná, protože lidský cit, znalost částí lidského těla, empatie a osobní kontakt dělá kvalitní masáž kvalitní masáží. Na druhé straně ale stojí mnoho benefitů, kterými mnohdy může masáž přístroji předčít masáž od maséra. Takovými přednostmi mohou například být:

- masážní přístroj je neunavitelný,
- masážní přístroj je nezávislý na okolním prostředí,
- masážní přístroj nám nabídne libovolnou délku masérské procedury a další (Marek, 2013).

Každý přístroj má ale kromě svých kladů i záporné stránky. Přístroje totiž neoplývají tak bohatým repertoárem masážních hmatů jako zkušený masér. Přístroje totiž ve většině případů umožňují pouze jeden z hmatů, a tím jsou vibrace nebo chvění. Některé části lidského těla se však těmito základními hmaty nedají zdaleka tak dobře promasírovat, jako by to dokázal provést masér, a masáž by se tak mohla snadno stát neúspěšnou při snaze řešení problému (Marek, 2013).

9 REGENERACE

Regenerace je přirozený biologický proces, jehož cílem je obnovit a vyrovnat pokles funkcí a schopností jednotlivých orgánů a orgánových soustav. Pokles jednotlivých funkcí organismu je zapříčiněn určitým stupněm únavy jak fyzického charakteru, tak i charakteru psychického. Únava je opět přirozeným biologickým procesem, který vzniká po zátěži kladené na naše tělo a představuje ochranu proti přetížení, vyčerpání či dokonce schvácení organismu. Každá únava spějící k vysokým hodnotám může organismus nejen vyčerpat, ba dokonce i poškodit. Únava a její projevy jsou přímo úměrné zdravotnímu stavu jednotlivce, druhu činnosti a prostředí v němž je činnost prováděná (Riegerová a kol., 2002).

Prvotním projevem nastupující únavy těla je postupné snižování výkonnosti, bdělosti a pozornosti. Postupně se mohou přidávat poruchy koordinovanosti, změny v psychickém rozpoložení jedince, napadení mimických svalů a jemných svalů ruky v podobě vyskytujícího se třesu. Již při prvním viditelném náznaku únavy by jedinec měl tělu zajistit regenerační zásah v podobě dodání sil. Únavu lze rozdělit do dvou základních vymezení. První únavou je únava centrální, jenž do jisté míry vzniká nezávisle na svalové činnosti a dochází při ní k útlumu centrální nervové soustavy. Druhým typem je únava periferní, která značně souvisí s druhem prováděné činnosti a pramení přímo z vyčerpaného svalu, který pozbyl energetických zásob, glykogenu, elektrolytů, vody a došlo k nahromadění laktátu. Pocity únavy však mohou vyvolat i jiné proměnné, kterými mohou například být vnější podmínky – ovzduší, vlhkost vzduchu, hluk, intenzita osvětlení, působení barev v místnostech setrvávání člověka, nevhodná životospráva a další aspekty (Riegerová a kol., 2002).

Hošková, Majorová a Nováková (2013) ve své publikaci *Masáž a regenerace ve sportu* uvádí fakt, že regenerace představuje veškerou činnost organismu, která je zacílená k rychlému a komplexnímu zotavení všech tělesných a duševních procesů probíhajících v našem těle, jejichž rovnováha byla činností narušena a posunuta do určitého vyššího stupně únavy. Regenerační procesy v našem těle probíhají na automatické bázi bez vnějších zásahů. Některé z procesů mohou nastupovat již během zátěže, ale většina z nich přichází na řadu až po jejím ukončení. Strnad (2018) ve své bakalářské práci přichází informacemi důležitosti uvědomení si, že proces regenerace se prolíná celou tréninkovou jednotkou. Zotavování proto popisuje a chápe jako součást tréninkového cyklu, které je zařazeno buď ve sportovní činnosti samotné, nebo v separovaných regeneračních procesech.

Velikou roli při regeneračních procesech hraje schopnost takzvané adaptace. Adaptace představuje proces, kdy je na tělo systematicky kladen takový nápor, na něhož si je tělo postupem času schopno navyknout, ba dokonce se působící podmět stává tak adaptovaným, že ho organismus přestane zaznamenávat. Schopnost adaptace je klíčovou složkou právě při sportovním tréninku.

V první fázi adaptace dochází k nastavování nových a výhodnějších reakcí organismu a proměňuje se vnitřní rovnováha těla – homeostáza (Hošková, Majorová a Nováková, 2013). Pojem homeostáza představuje vodný roztok organických a anorganických látek obsažených v protoplazmě, tkáňovém moku, krevní plazmě a lymfě. Zajišťuje rovnováhu chemických fyzikálních dějů a pochodů v našem těle a zabezpečuje normální průběh životních funkcí (Vrchovecká, 2020). Teprve v další fázi adaptování organismu dochází k přizpůsobení se těla na novou situaci a vzniká proces adaptování se. Dále dochází k minimalizaci účinků působících podnětů na tělo a v tomto případě přestává být adaptace žádoucí, protože je narušen efekt regeneračních procesů. V důsledku toho je na místě změnit metody, postupy a intenzity zátěže, aby se organismus mohl začít opět znovu adaptovat a neustálil se v lineární poloze (Hošková, Majorová a Nováková, 2013).

Jarmila Riegerová a kol. (2002) popisuje, že tak jak narůstá činnost v objemu a intenzitě, rostou zákonitě i požadavky týkající se kvality a kvantity regenerace sil. V tento moment je vhodné brát na zřetel následující požadavky:

- dbát na poměr mezi zatížením a zotavením,
- vhodně rozplánovat časové vztahy mezi regeneračními procesy a pracovní aktivitou v různých obdobích,
- určit vztah mezi náročností pracovního vyčerpání a správnou životosprávou, konkrétně rytmus pravidelného přijímání potravy v dostatečné kvantitě a kvalitě,
- brát v potaz změny biologických rytmů jakými mohou například být změny ročního období, jet lag (pásmová nemoc) apod.

Ve spojitosti s regenerací se objevuje jednoznačný proces nástupu únavy a následného zotavování.

PRÁCE (fyzická, duševní) → ÚNAVA → ZOTAVENÍ.

Z výše uvedeného vztahu vyplývá, že regenerační procesy se prolínají životem každého žijícího jedince nehledě na to, zdali se jedná o aktivně sportujícího člověka, nebo nikoliv. Však u méně sportující populace je prostor pro zotavení, ať už pasivní či aktivní, daleko větší a mnohdy snazší. Co se ale týče sportovců, nástup únavy je daleko častější, a proto i důraz na celkovou regeneraci těla by měl být podstatně důkladnější než v režimu nesportujících občanů. U sportovců se často jejich tréninkový cyklus, předzávodní příprava a závodní výkon pohybují na hranici metabolických, fyzických a psychických možností. Pokud chce sportovec dosáhnout maximálních výkonů a tělo vyburcovat do maxima, vyžaduje to odlišný přístup tělesné přípravy a s tím korelující i dostatečná regenerace sil (Marek, 2013).

Správně prováděná regenerace má blahodárný vliv na fungování celého těla i myslí, techniku a kvalitu pohybu, výkon jedince, dynamické stereotypy, velikost a použitelnost síly, na celkový zdravotní stav a v neposlední řadě i na motivaci. Vhodně zvolené regenerační prostředky a procedury rapidně snižují výskyt a tvorbu svalových mikrotraumat a předchází chronickému poškození těla plynoucího z nezvladatelného zatížení či až přetížení. V zájmu každého trenéra by proto důsledná regenerace svěřenců měla být na prvním místě (Marek, 2013).

9.1 ZÁKLADNÍ DĚLENÍ REGENERACE

Hošková, Majorová a Nováková (2013) dělí regeneraci do dvou základních skupin. První skupinou je dělení na rehabilitaci léčebnou a regeneraci:

- **Léčebná rehabilitace** je zaměřena na nemocného jedince a je součástí zdravotní péče. Snaží se doplnit a urychlit léčbu, co nejvíce zkrátit dobu rekonvalescence a zpomalit postup a propukání daného onemocnění.
- **Regenerace** jako taková je narozdíl od rehabilitace zaměřená na zdravého jedince a představuje neoddelitelnou součást tréninkového cyklu. Jejím úkolem je urychlit přirozené zotavovací procesy po zatížení organismu a minimalizovat únavu vzniklou po zátěži.

Dále v publikaci *Masáž a regenerace ve sportu* Hošková, Majorová a Nováková (2013) vymezují pasivní, aktivní, časnou a pozdní regeneraci:

- **Pasivní regenerace** představuje přirozenou činnost organismu bez jakéhokoliv vnějšího zásahu. Pasivní regenerace probíhá již během zatížení organismu a také po skončení, kdy dochází k návratu vychýlených hodnot a funkcí od normálové křivky hodnot vnitřního prostředí. Při tomto typu regenerace mnohdy dochází i k ustálení rovnováhy na biologicky výhodnějších úrovních. Základní formou pasivní regenerace je spánek a odpočinek. Strnad (2018) uvádí, že pasivní regenerace je volní vůlí neovlivnitelná činnost organismu vedoucí k obnově tělesných i duševních sil. I přes to, že je jedná o pasivní formu, dochází při ní k řadě nezbytných dějů, jako například odplavení metabolitů vzniklých při námaze, obnova energetických zásob a zklidnění narušené homeostázy.
- **Aktivní regenerace** je protipólem té pasivní, protože představuje veškeré plánované a cílené činnosti, jenž urychlují přirozený proces tlumení únavy po zatížení organismu (Hošková, Majorová a Nováková, 2013). Jak uvádí Strnad (2018), jedná se o aktivní regeneraci dosaženou za pomoci vnějších elementů, metod a procedur, které domáhají

k urychlení složitého pochodu pasivní regenerace. Aktivní regenerování ale může probíhat dvěma odlišnými způsoby, a to jak fyzickou aktivitou, tak pohybovou inaktivitou. Fyzickou aktivitou, jenž může posloužit při regenerování mohou být různorodá kompenzační cvičení, doplňkové sporty či cyklické pohybové cvičení prováděné v mírné intenzitě okolo 60 % maximální srdeční frakce (SF_{max}). Do aktivního regenerování v podobě pohybové inaktivity můžeme zahrnout všechny druhy cílené relaxace, mechanoterapie, termoterapie, saunování aj.

- **Časná regenerace** představuje regeneraci, která probíhá již během zátěže nebo na ni bezprostředně navazuje s cílem rychlého odstranění akutní únavy. Časnou regeneraci lze dodatečně rozdělit na dvě fáze. I. fáze je regenerace v trvání od 1 až 1,5 hodiny po ukončení aktivity, II. fáze představuje regeneraci započatou od konce fáze první a trvající do počátku dalšího zatížení.
- **Pozdní regenerace** sil se týká delšího časového úseku a zároveň nastupuje po delším období intenzivního zatěžování (Hošková, Majorová a Nováková, 2013).



Obrázek 5: Schéma rozdělení regenerace na aktivní a pasivní

Zdroj: Strnad, 2018, s. 13.

Aktivní forma odpočinku je běžným rituálem většiny sportovců a nazývá se **rekondicí**. Jedná se o časový úsek, při němž sportovec relaxuje a zotavuje se z předchozí dlouhodobé zátěže, ale zároveň si udržuje určitý stupeň své výkonnosti. Sportovec musí po náročné sportovní sezóně umožnit tělu jak fyzickou, tak psychickou regeneraci. Takovými optimálními rekondičními systémy mohou být lázeňské pobyty s možnostmi využití relaxačních a zotavovacích procedur s možnostmi

změny klimatických oblastí (přímořských či vysokohorských) (Hošková, Majorová a Nováková 2013).

9.2 REGENERAČNÍ PROSTŘEDKY

Základní regenerační prostředky můžeme podle Riegerové a kol. (2002) dělit na čtyři následující skupiny, které spojuje bezprostřední provázanost. Regenerační prostředky je zapotřebí využívat komplexně a s ohledem na momentální fyzický i psychický stav daného sportovce. Při volbě regeneračního prostředku by měla být vzájemná komunikace a souhra mezi trenérem a lékařem:

- 1. Prostředky pedagogického charakteru** – úzce souvisí s tréninkovým procesem a biorytmy jedince. Jsou v plné kompetenci trenéra a je u nich zapotřebí dbát na dodržování didaktických zásad. Pedagogické prostředky musí obsahovat tréninkový plán, rozmanitost podmínek a tréninkového zatížení a vedou sportovce ke správnému dennímu režimu (Musilová, 2014). Tuto skupinu regeneračních prostředků je nutné vnímat jako širší kontext, jak z pohledu postupů při odstraňování únavy, tak z hlediska opatření týkajícího se prevence před únavou. Správné zvolení jednotlivých postupů a úměrnost zatížení je prevencí před neadekvátní únavou, únavovými syndromy a přetrénováním (Hošková, Majorová a Nováková, 2013).
- 2. Prostředky psychologické** – pečují o pozitivní psychické naladění jednotlivce a snižují emoční napětí. Aktivují psychickou odolnost, redukují vnitřní konflikty, vychovávají k umění relaxace a podporují mezilidské vztahy. Slouží také jako prevence před depresemi, vyhořením a pocitu frustrace. Hojně využívají skupinové terapie či cvičení jógy a meditace (Riegerová a kol., 2002).
- 3. Prostředky biologické** – taktéž biologicko-lékařské, které zajišťují racionální výživu, hydrataci a remineralizace. Dále sem spadají například vodní procedury, zábaly, obklady, sprchy, tepelné procedury a elektroprocedury. Dále saunové rituály a procedury využívající infračervené záření či masáž a automasáž (Pavlová, 1998).
- 4. Prostředky farmakologické** – mohou být naordinovány pouze lékařem. Jejich aplikace musí vycházet ze závažnosti aktuálního zdravotního stavu jednotlivce a jejich dávkování je řešeno individuálně dle dohody s odborníkem. Farmakologické prostředky nejsou základním komponentem, jsou pouze doplňkovou složkou třem předcházejícím regeneračním prostředkům. Zároveň je nutné, aby užívané léky nebyly v nesouladu s antidopingovým nařízením. Při výběru jednotlivých regeneračních procedur je

nesmírně nutná kooperace lékaře a trenéra, kteří budou brát v potaz věk, pohlaví, zdravotní stav a typ zátěže u regenerovaného sportovce (Hošková, Majorová a Nováková, 2013).

10 SPORTOVNÍ MASÁŽ

„Sportovní masáž je utříbeným systémem mechanických hmatů, jimiž působíme na lidské tělo za účelem osvěžujícím a regeneračním” (Veselý a kol., 1975, s. 14).

Horbacz (2018) popisuje sportovní masáž jako klasickou masáž aplikovanou do tělovýchovného a sportovního procesu, dle sportovního období a daného sportovního plánu. Jedná se o využití masérských technik k přípravě organismu sportovců na podání fyzických výkonů. Následně však podporuje odstranění únavy a zefektivňuje zotavení po tréninkové zátěži a výkonu.

Jako zakladatele sportovní masáže považujeme především Řeky, kteří ji nevyužívali jen k léčení, ale dokonce ji vyučovali i na tehdejších gymnasiích. Sportovci sportovní masáž využívali hlavně před výkony za pomoci olejů s jemným pískem, kořenů, plodů apod. (Frélichová, 2013).

Během několika posledních let se efektivita sportovní masáže začala ve sportovních klubech velice propagovat a masáž sportovců se tak stala mnohdy nezbytnou složkou tréninkových a zdravotních programů sportovců. Sportovní fyzioterapeuti uznávají přínosy masáží nejen při poranění či bolesti, ale i po výkonu při relaxaci a celkové prevenci. Nenechme se však mýlit, že sportovní masáž je určena pouze vrcholovým sportovcům. Masáž může být velice prospěšná i nevrcholově sportující populaci, která oplývá nadměrnou fyzickou zátěží (Meeus a Joshi, 2017).

Blanka Hošková a kol. (2013) uvádí, že masáž má ve sportu obvykle sportovce kvalitně připravit k podání co nejlepšího možného výkonu či urychlit nebi zdokonalit zotavení organismu po výkonu nebo v průběhu tréninkové jednotky. Sportovní masáž se velmi často využívá jako efektivní nástroj pro doléčení zranění u sportovců. Její účinky obecně podporují upevnění tělesného a duševního zdraví jedince a vedou k posílení organismu. Masáž má blahodárný vliv na:

- prokrvení,
- svalové napětí,
- odvod odpadních látek,
- centrální nervový systém,
- napětí psychické a
- kloubní flexibilitu.

Jak uvádí Frélichová (2013), sportovní masáž využívá na každé části těla dohromady sedm skupin masérských hmatů, jimiž jsou úvodní tření, následné hnětení, roztírání, tepání, chvění, poté sada pasivních pohybů a konečné tření.

Sportovní masáž se co do techniky zas tolik od masáže klasické neliší. Liší se však svou razancí. I u sportovní masáže je velice nutné rozlišovat sportovcovo zaměření a kýžený účinek, protože dle toho se musí sportovní masáž přizpůsobit. Existuje rozdělení sportovní masáže dle jejího významu a načasování s výkonem.

10.1 DRUHY SPORTOVNÍ MASÁŽE

Přípravná masáž (kondiční)

Právě tato masáž má sportovce připravit na podání co nejlepšího možného výkonu. Měla by být poměrně důkladná a všestranně založená. Má posilující účinky a měla by napomáhat k upevnění tělesné i duševní zdatnosti. Ze všech druhů sportovní masáže je fyzicky a časově nejnáročnější a ideálně by měla trvat jednu hodinu. Největší zřetel je kladen na ty tělesné partie, které budou při sportu nejvíce zatěžovány (Sedmík, 1995).

Veselý a kol. (1975) ve své publikaci *Sportovní masáž a automasáž* popisují, že přípravná masáž může být také chápána jako prostředek nastupující v případě, kdy jedinec musel přerušit či snížit tréninkovou zátěž. Přípravná masáž „*pomáhá připravit lidský organismus pro pracovní zatížení v období, kdy není schopen okamžitých namáhavých tělesných cvičení, kdy výkonnost jeho jednotlivých orgánů je snížena*” (Veselý a kol., 1975, s 143). Hojně se také využívá při rekonvalescenci po delším onemocněních nebo dlouhodobém léčení úrazu, protože má blahodárny vliv na urychlení adaptace organismu sportovce na námahu při tréninku.

Pohotovostní masáž

Pohotovostní masáž má nabudit sportovce k co největšímu výkonu. Provádí se po rozcvičce a trvá přibližně do 10 minut. Masér se zaměřuje na ty svaly, které jsou při daném výkonu opravdu klíčové a jsou nejvíce namáhány a zapojovány. Rozsah a charakter masáže vybírá masér dle psychického rozpoložení jedince. Pokud je sportovec velice nervózní, je na místě zvolit masáž jemnější a uklidňující. Pokud je však sportovec v útlumu, na řadu musí přijít masáž energická a dráždivá. Dráždivá masáž využívá většího tlaku, hmaty jsou prováděny v rychlejším tempu a v nepravidelném rytmu. Uklidňující pohotovostní masáž je naopak prováděna hmaty dlouhými dostředivými s výrazně menším tlakem (Sedmík, 1995).

Hrdlička (2013) přichází s charakteristikou rozdílnosti dráždivé a uklidňující masáže a vytváří jednoznačný a stručný přehled:

	Dráždivá masáž	Uklidňující masáž
Rychlost	větší	menší
Intenzita	značná	malá
Směr hmatů	různý	dostředivý
Rytmus hmatů	nepravidelný	nepravidelný
Použití hmatů	pestrý repertoár	bez tepání a pohybů v kloubech
Masážní prostředky	dráždivé	nedráždivé

Tabulka 3: Dráždivá a uklidňující masáž

Relaxační masáž

Zotavení vyčerpaného organismu po výkonu je jedním z nejdůležitějších kroků vedoucího ke správnému životnímu stylu sportovce, který má značný vliv na sportovcovy výkony. Relaxační masáž se provádí i mimo sportovní sféru. Je velice účinná u nervově labilních jedinců, kteří bojují s psychickým vyčerpáním. Ideálně se provádí v rehabilitačních a lázeňských zařízeních, avšak v dnešní době i v psychologických a psychiatrických léčebnách, kosmetických salonech apod. Je prováděna pomalejším tempem a volí se hmaty jemné, které působí převážně povrchově. Nejpoužívanějším hmatem je tření. Pohyby jsou dlouhé a táhlé, provádí se dostředivě. Masáž by měla trvat do 45 minut a u sportovců se provádí 30 minut po výkonu (Sedmík, 1995).

Masáž v přestávkách mezi výkony

Masáž během přestávek v podávání výkonu má dopomoci k co nejlepšímu stavu organismu, který bude schopen po skončení přestávky vykonat co nejlepší práci. Kvůli limitujícím časovým podmínkám, je často prováděna v improvizovaném prostředí a bývá kombinací částečné masáže odstraňující únavu a pohotovostní masáže. Kýženým výsledkem jejího provedení by mělo být osvěžení svalových partií a podpoření kvalitního pracovního výkonu (Veselý a kol., 1975).

Masáž odstraňující únavu

Jak Matouš Hrdlička (2013) uvádí, jedná se o masáž aplikovanou především po náročném výkonu, přičemž hlavním cílem je urychlit proceduru regenerace a zotavení.

Jedná se o jednu z nejdůležitějších druhů sportovní masáže, která může být pojata buď jako částečná, nebo celková. Pokud během a po výkonu u sportovce vznikla střední únava, masáž se může aplikovat již po 30 minutách po skončení. Při větší únavě se doporučuje interval prodloužit až na 3 hodiny či déle. Taková masáž by nikdy neměla proběhnout bezprostředně po skončení výkonu (tréninku) a v ideálním případě by měla být zahájena až po dokonalém očištění sportovcova těla (sprcha atd.). Masáž odstraňující únavu je klidná, trvá delší dobu a jsou masírovány ty všechny svalové partie i jednotlivé svaly (Veselý a kol., 1975).

Marek (2013) hovoří o faktu takovém, že částečná masáž odstraňující únavu by měla probíhat v časové dotaci okolo 15–30 minut, avšak masáž celková, která zároveň plní funkci zklidnění organismu je závislá na čase, který je zrovna v ten daný moment k dispozici.

Veselý a kol. (1975) hovoří o základních masérských hmatech používaných při této masáži, jimiž jsou tření, hnětení, roztírání, chvění a pohyby v kloubech. Tepání není běžně používáno. Při celkové masáži odstraňující únavu existují různé možné postupy a autoři následující postup považují za nejvhodnější:

- a) masírovaný leží na břiše – masáž zad, masáž zadních ploch dolních končetin,
- b) masírovaný leží na zádech – masáž předních ploch dolních končetin, masáž hrudníku, masáž břicha, masáž horních končetin směrem k ramenům,
- c) masírovaný sedí – masáž ramenou, masáž šíje.

Sportovně léčebná masáž

Tento druh masáže vždy doporučuje lékař znalý patologie sportovců a jejich úrazů. Je velmi důležitá včasnost sportovně léčebné masáže po úrazu, operaci či nemoci, protože výrazně zkracuje sportovcovu rekonvalescenci. Masáž je využívána i při úrazech menšího rozsahu jako jsou svalové křeče, vyražený dech, natažení šlach a svalů, různé pohmožděniny, vykloubení apod. (Sedmík, 1995).

10.2 VÝZNAM SPORTOVNÍ MASÁŽE PRO SPORTOVCE

Sedmík (2018) v knize *Velká kniha masáží* uvádí, že sportovní masáž má blahodárný vliv i na psychosomatický stav člověka. Dále sportovní masáž působí na klouby, svaly, kůži a její dostatečné prokrvení, výživu buněk, krevní a lymfatický oběh, útrobní orgány a v neposlední řadě působí na soustavu nervovou.

V závislosti na využití různých druhů masáže, masérských hmatů a jejich směru či intenzitě, nebo použití vhodného masážního prostředku můžeme docílit rozdílných účinků a cílů masáže. Sportovní masáž se pro vrcholového sportovce stává nezbytnou, protože na tělo působí jak v rovině mechanické, biochemické a reflexní (Strnad, 2018).

Jak Strnad (2018) uvádí, mechanickými, biochemickými a reflexními účinky se rozumí:

- **mechanické:** zlepšená kloubní a svalová činnost, podpora návratu žilní krve a mízy z oblastí periferních do centra, rychlejší odeznění únavy, prosperita kožních buněk, zotavení organismu po úrazu,
- **biochemické:** podpora funkcí metabolismu, aktivace chemických látek (acetylcholin a histamin) s výsledkem efektivnějšího prokrvení kůže a podpoří, lepší energetická bilance svalových buněk, zlepšená cirkulace krve po celém těle,
- **reflexní:** lepší psychika jednotlivce, vliv na centrální nervovou soustavu, celkový vliv na oblasti s žádným postižením.

10.3 CÍLE SPORTOVNÍ MASÁŽE

Cíl sportovní masáže musí být přímo úměrný stádiu tréninkového cyklu nebo závodního či relaxačního období. Každá aplikovaná sportovní masáž musí mít svůj cíl jasně vytyčený. Mezi nejčastější a nejdůležitější cíle sportovní masáže patří:

- příprava na sportovní výkon,
- vhodná dopomoc při rozcvičování i během dlouhotrvající zátěže,
- dopomoc při strečinku,
- podpora zotavovacích procesů po zatížení,
- navození pocitu relaxace, duševní harmonie, pocitu štěstí a pohody,
- specifická pomoc při léčbě zranění apod. (Hošková, Majorová a Nováková, 2013).

11 ZÁKLADNÍ MASÉRSKÉ HMATY

Při sportovní a regenerační masáži rozdělujeme masérské hmaty celkově do šesti po sobě jdoucích skupin, přičemž postup a seřazení hmatů je zásadní a nemělo by docházet ke změnám v pořadí. Jednotlivými hmaty jsou: tření, hnětení, roztírání, tepání, chvění, pasivní pohyby v kloubech. Sportovní masáž tedy započneme, a i končíme úvodním a závěrečným třením (Riegerová a kol., 2007).

V závislosti na cíli masáže a stavu masírovaného provádíme masáž vhodnou silou a rychlostí. Hloubku působení Hošková, Majorová a Nováková (2013) rozdělují do třech možných stupňů:

- **stupeň 1** – velmi lehký dotek, uklidňující účinek, vhodný na citlivá místa,
- **stupeň 2** – silnější dotek, zvýšení svalového tonu, stimulace organismu,
- **stupeň 3** – silný dotyk, výrazná fyziologická odezva, hloubkově uložené tkáně.

11.1 TŘENÍ

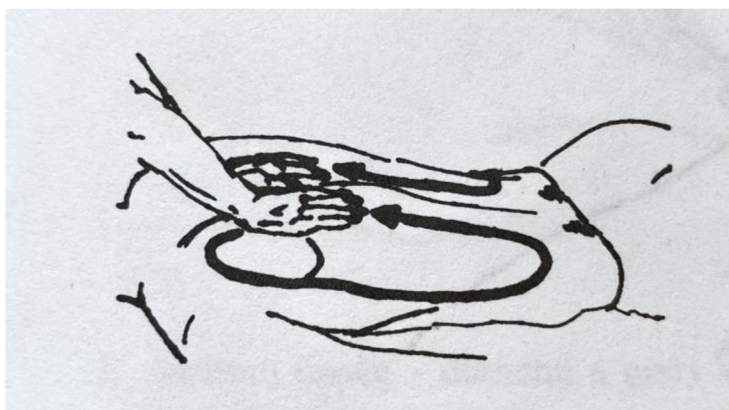
„Tření je nejpovrchněji působící hmat, jímž zasahujeme do kůže a podkoží. Mechanickým tlakem, ale i reflexní odezvou dochází k prokrvení kůže a podkoží, což se projeví lehkým zčervenáním pokožky” (Sedmík, 1995, s. 20).

Jan Sedmík (1995) uvádí, že tření má zásadní vliv na krevní a mízní oběh, drenáž kůže a podkoží, což zajišťuje kvalitnější látkovou výměnu a dostatečný přísun potřebných živin v masírované oblasti. Také dochází k odplavování metabolitů, což napomáhá k odstraňování pocitu únavy či bolesti. Pomocí třecích hmatů, které provádíme co největší plochou dlaně, také ale napomáháme i k roztírání masážních prostředků na kůži. Třecí hmaty provádíme zpravidla v podélných tazích vždy směrem k srdci. Na končetinách se postupuje ve směru žilního a lymfatického odtoku, přičemž hmat je zahajován lehkým tlakem, který postupně zvyšujeme. Pomocí tření také poznáváme a diagnostikujeme kůži, její stav a reliéf, poznáváme celkově tělo masírovaného.

Riegerová a kol. (2007) do tření zařazují následné hmaty:

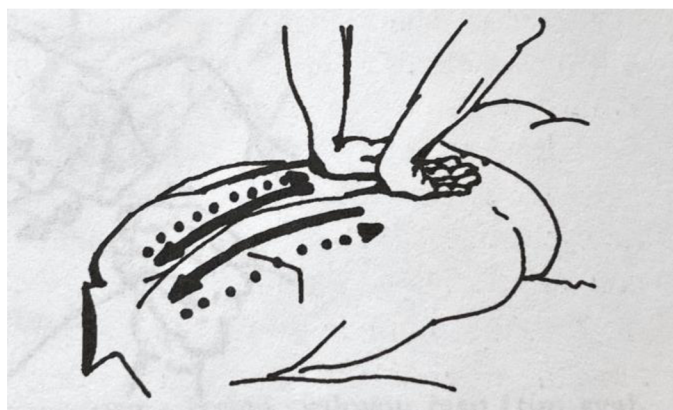
1. tření plochou dlaně – provádíme celou plochou dlaně vpřed a zpět (obr. 6),
2. tření obtahováním – většinou tento hmat provádíme současně oběma rukama, přičemž vpřed postupujeme plochou hřbetu a dlaní směrem zpět (obr. 7),

3. tření bříšky prstů – celou dlaní zpět a zpět klikatými pohyby s mírně ohnutými prsty, kdy bříška prstů jsou zabořená do třecí oblasti (obr. 8),
4. tření vytíráním přes ruku – využíváno především na končetinách, střídavě masírujeme plochou daně jedné ruky a pak ruky druhé dostředivým směrem, palec je v opozici oproti prstům ostatním (obr. 9),
5. tření nůžkovým hmatem – vidlicí mezi ohnutým druhým a třetím prstem (obr. 10),
6. tření kolíbkou – patkami dlaní navzájem sepnutých rukou (obr. 11).



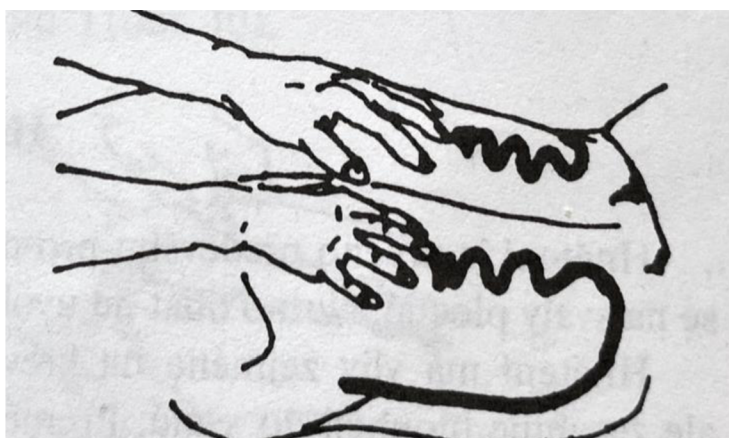
Obrázek 6: Tření plochou dlaně

Zdroj: Riegerová a kol., 2007, s. 15



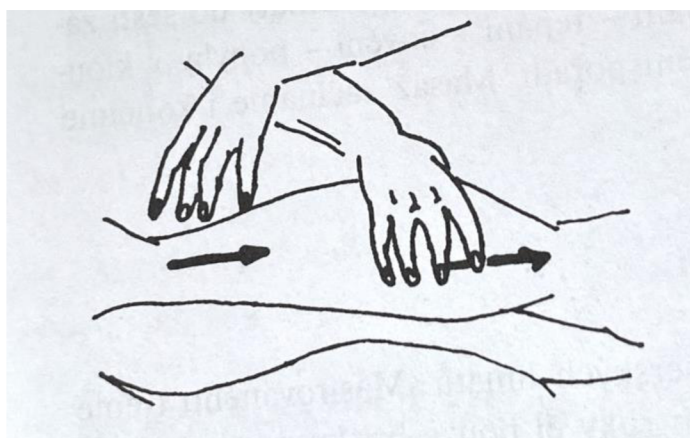
Obrázek 7: Tření obtahováním

Zdroj: Riegerová a kol., 2007, s. 15



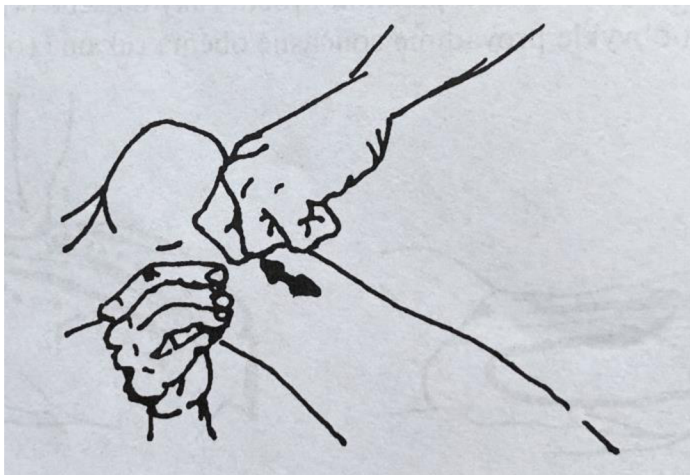
Obrázek 9: Tření bříšky prstů

Zdroj: Riegerová a kol., 2007, s. 15



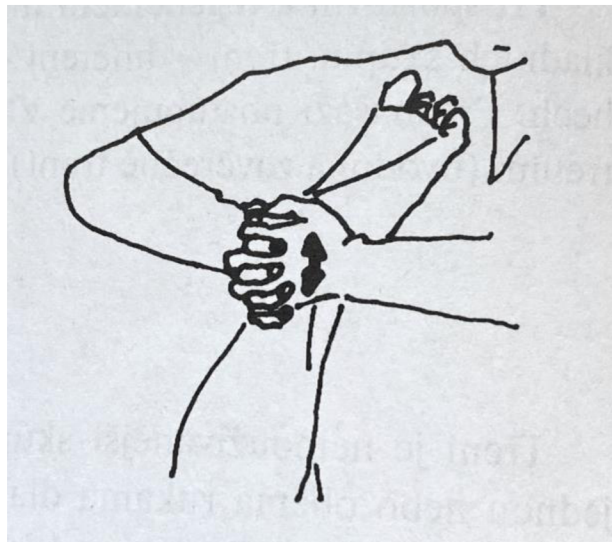
Obrázek 8: Tření vytíráním přes ruku

Zdroj: Riegerová a kol., 2007, s. 16



Obrázek 11: Tření kolíbkou

Zdroj: Riegerová a kol., 2007, s. 16



Obrázek 10: Tření nůžkovým hmatem

Zdroj: Riegerová a kol., 2007, s. 16

11.2 HNĚTENÍ

Hnětení představuje nejhluběji působící masérský hmat, kterým můžeme docílit těch neúčinnějších masáží, protože již nepůsobíme pouze na kůži a podkoží, ale dochází k ovlivňování svalů (především těch břiškatých dlouhých na končetinách). Hnětení má opět pozitivní vliv na žilní a mízní oběh, prokrvení, odtok metabolitů a látkovou výměnu zejména ve svalech. Hmaty opět aplikujeme dle pravidla dostředivého směru pohybu. Právě hnětení napodobuje aktivní pohybovou činnost svalů, a proto musí být při masáži svaly dokonale uvolněné, jinak by docházelo k neúčinnosti a bolesti (Sedmík, 1995).

Riegerová a kol. (2007) mezi hnětení zařazují následující hmaty:

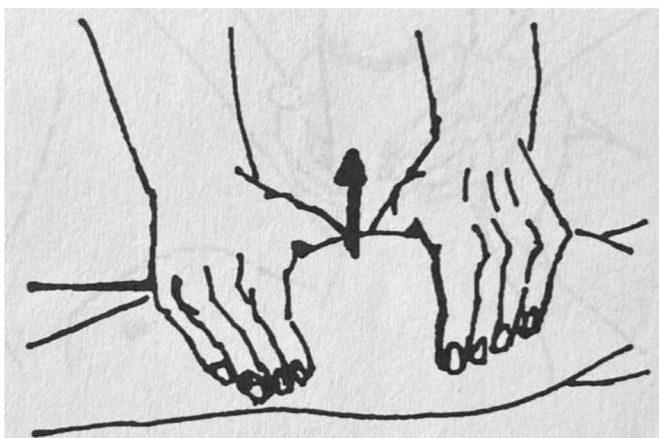
1. hnětení uchopováním a odtahováním – provádíme na končetinách, kdy kožně svalovou řasu uchopíme do dlaní obou rukou, stiskneme, následně odtáhneme, kolmo od podélné osy svaly svalu a pustíme, vše provádíme dostředivě a palec je v opozici oproti ostatním prstům (obr. 13),
2. hnětení vlnovité – kožně svalovou řasu uchopíme dlaněmi, palce je opět v opozičním postavení, oběma rukama vykonáváme protisměrný pohyb a postupujeme proximálním směrem. Ruce jsou umístěny ve vzdálenosti 5 cm od sebe a mezi nimi se tvoří vlnovka (obr. 12),
3. hnětení finské – pomocí dlaní a prstů zdvihneme kožně svalovou řasu a pomocí palce vytváříme následující pohyby a) spirálovité pohyby (obr. 14),

b) klikaté pohyby (obr. 15),

4. hnětení pomalým válením – protisměrný pohyb rukou přiložených k masírované oblasti s napnutými prsty. Pohyby vedeme kolmo na podélnou osu končetin opět směrem k srdci (obr. 17),

5. hnětení rozmačkáním pěstmi – střídavý pohyb oběma rukama, který používáme pouze v oblasti hýždí (obr. 16),

6. hnětení stlačováním hrudníku – přiloženou dlaní stlačujeme oblast hrudníku na jednu či dvě doby, druhá ruka zatěžuje ruku spodní (obr. 18).



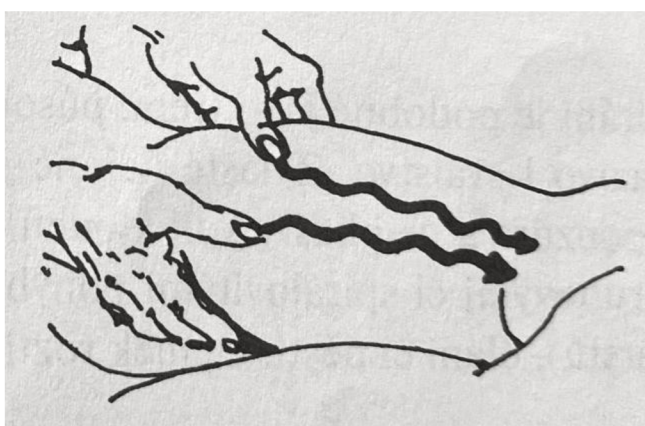
Obrázek 13: Hnětení uchopováním a odtahováním

Zdroj: Riegerová a kol., 2007, s. 17



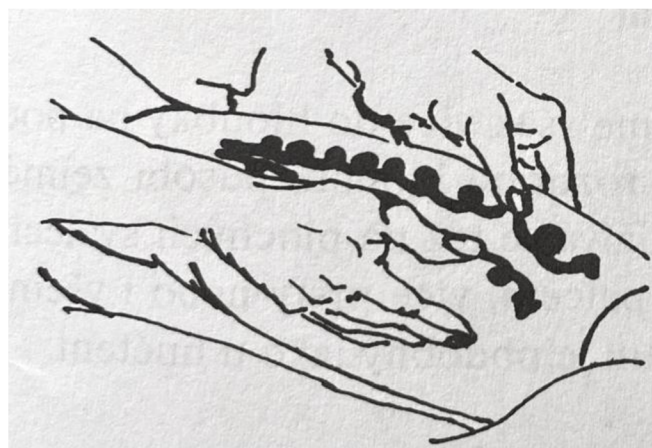
Obrázek 12: Hnětení vlnovité

Zdroj: Riegerová a kol., 2007, s. 17



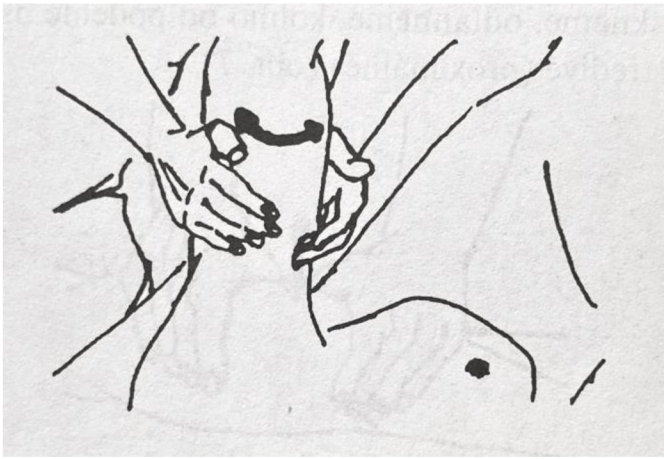
Obrázek 15: Hnětení finské a)

Zdroj: Riegerová a kol., 2007, s. 17



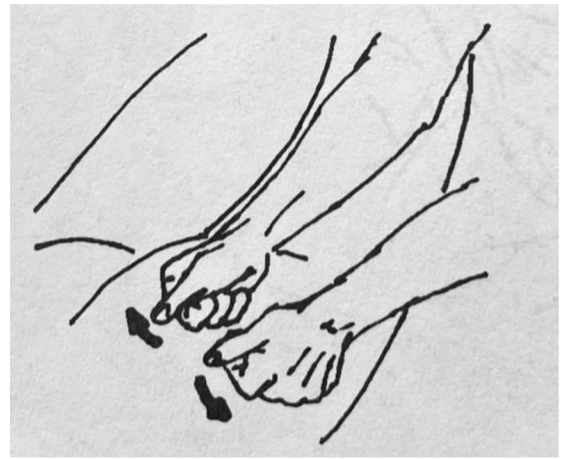
Obrázek 14: Hnětení finské b)

Zdroj: Riegerová a kol., 2007, s. 17



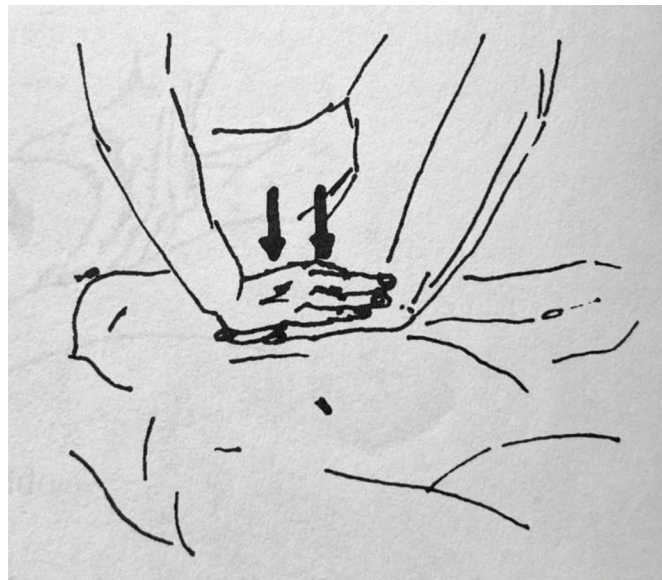
Obrázek 17: Hnětení pomalým válením

Zdroj: Riegerová a kol., 2007, s. 18



Obrázek 16: Hnětení rozmačkáváním pěstmi

Zdroj: Riegerová a kol., 2007, s. 18



Obrázek 18: Hnětení stlačováním hrudníku

Zdroj: Riegerová a kol., 2007, s. 18

11.3 ROZTÍRÁNÍ

Roztírání představuje středně hluboce působící hmat, při němž masér působí větším tlakem než při tření. Díky většímu tlaku masáž působí na hlubší vrstvy podkoží, na svalové fascie, svaly, pouzdra a měkké tkáně kloubů. Masírující ruka maséra je po celou dobu provádění roztíracích hmatů pevně napnutá, přiložená k tělu masírovaného a provádí zpravidla krouživé, spirálovité pohyby. Roztírání na končetinách provádíme směrem dostředivým a jeho účinek je podobný jako při hnětení (Sedmík, 1995).

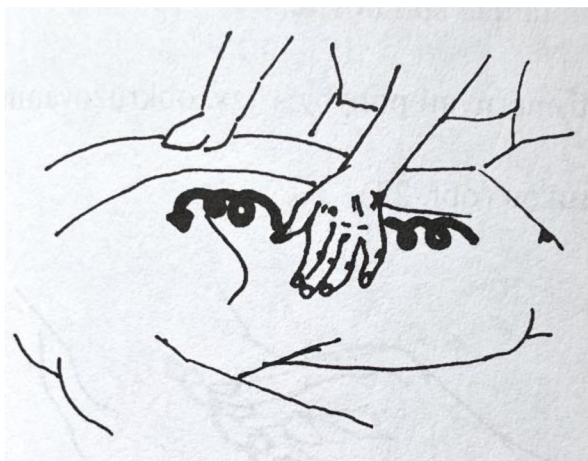
Hošková, Majorová a Nováková (2013) v publikaci *Masáž a regenerace ve sportu* rozdělují roztírání na roztírání svalů a roztírání kloubů. Hmaty jsou následovné:

Roztírání svalů

1. roztírání částí dlaně (patkou) – roztírání provádíme patkou dlaně spirálovitě (obr. 19),
2. roztírání čtyřmi prsty – prsty jsou mírně ohnuté, roztíráme bříšky prstů (obr. 20),
3. roztírání osmi prsty – provádíme bříšky osmi prstů oběma rukama zasunutými do sebe (obr. 21),
4. roztírání palcem – spirálovité pohyby bříškem palce s možným zatížením druhou rukou (obr. 22),
5. roztírání pěstí – provádíme hřbetem ruky směrem tam a zpět či kroužením na zádech podél páteře (obr. 23).

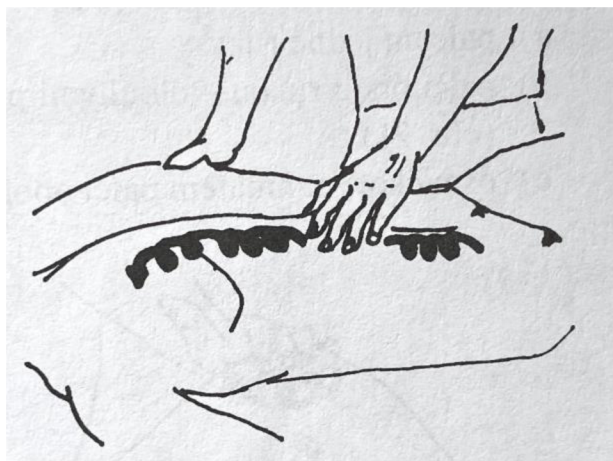
Roztírání kloubů

1. roztírání částí dlaně – provádíme opět patkou dlaně (obr. 24),
2. roztírání špetkou – prsty jsou napnuty a provádí roztírání v těsné blízkosti (obr. 25),
3. roztírání palcem – masírujeme oběma palci spirálovitě či do osmičky, palce provádí pohyby v protisměru tzv. obkružováním (obr. 26).



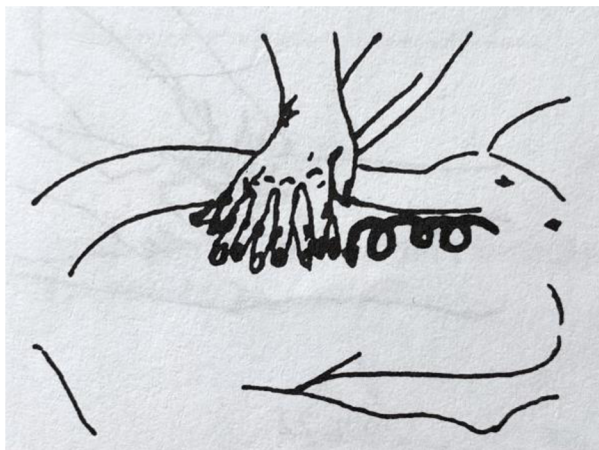
Obrázek 19: Roztírání částí dlaně

Zdroj: Riegerová a kol., 2007, s. 19



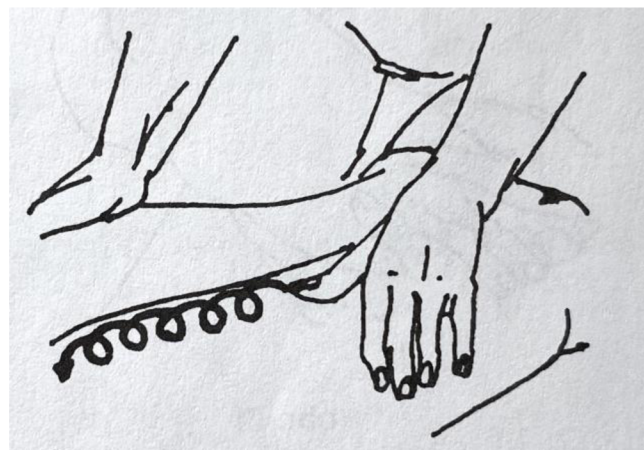
Obrázek 20: Roztírání čtyřmi prsty

Zdroj: Riegerová a kol., 2007, s. 19



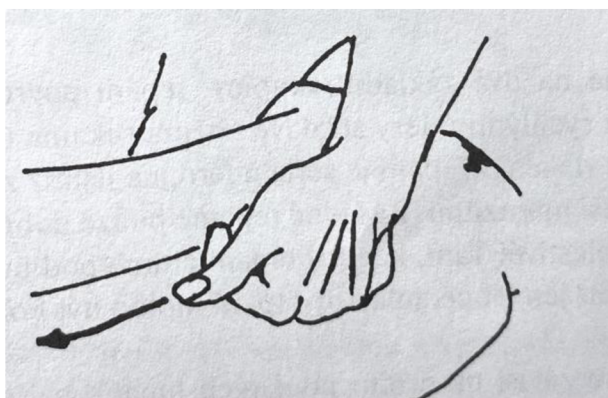
Obrázek 21: Roztírání osmi prsty

Zdroj: Riegerová a kol., 2007, s. 19



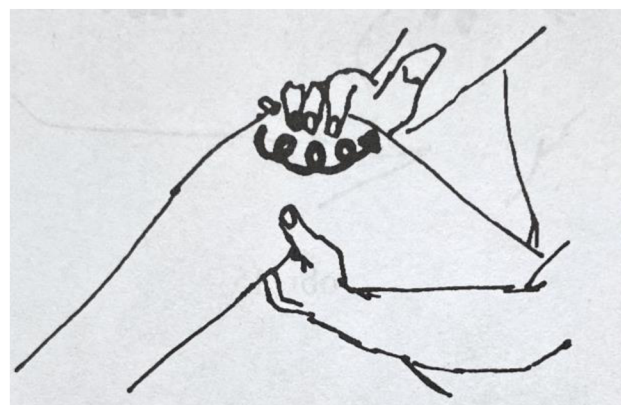
Obrázek 22: Roztírání palcem

Zdroj: Riegerová a kol., 2007, s. 19



Obrázek 23: Roztírání pěsti

Zdroj: Riegerová a kol., 2007, s. 19



Obrázek 24: Roztírání částí dlaně

Zdroj: Riegerová a kol., 2007, s. 20



Obrázek 25: Roztírání špetkou

Zdroj: Riegerová a kol., 2007, s. 20



Obrázek 26: Roztírání palcem

Zdroj: Riegerová a kol., 2007, s. 20

11.4 TEPÁNÍ

Tepání představuje pravidelné rytmické nárazy prováděné oběma rukama ve střídavé frekvenci. Zahájení tepání je pomalejší a není tolik razantní, avšak postupně se na razanci a frekvenci přidává. Předpokladem pro kvalitní tepání jsou uvolněné a zrelaxované svaly masírovaného, protože jinak by tento hmat byl velice nepříjemný a neúčinný. Pokud provádíme tepání o nižší intenzitě, dochází ke zvýšení svalového tonu, a naopak silnější údery podporují svalové uvolnění, rozšíření cév a značný útlum v nervové soustavě. Tepání rozdělujeme na povrchové a hloubkové (Sedmík, 1995).

Tepání je velmi účinnou a osvěžující masérskou technikou, jejíž účinek závisí na hloubce a frekvenci provedení a používá se obvykle jako stimulační masáž před výkonem a během kondiční fáze tréninkového cyklu (Hošková, Majorová a Nováková, 2013).

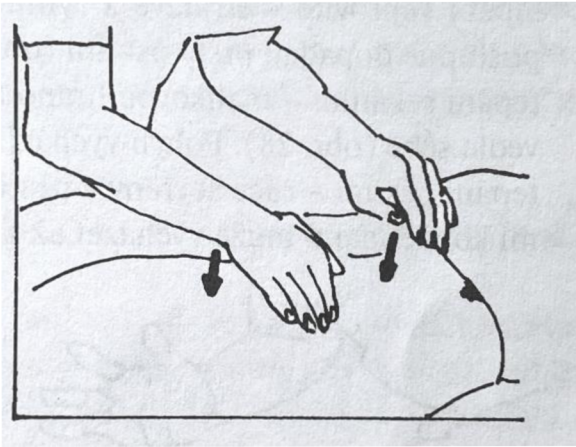
Masérské hmaty založené na bázi tepání jsou dle Riegerové a kol. (2007) následovné:

Tepání povrchní

1. tepání tleskáním – dlaně a prsty jsou napnuté v jedné rovině, provádíme tepání celou plochou dlaní a prstů (obr. 27),
2. tepání pleskáním – dlaně s prsty vytvoří miskou, k masáži dochází pomocí stlačeného vzduchu, střídavý pohyb rukou vychází ze zápěstí (obr. 28),
3. tepání smetáním – pohyb provádíme ve směru k sobě, smetáme konečky a bříšky prstů (obr. 29),
4. tepání konečky prstů – prsty jsou ohnuty, pohyb provádíme střídavě oběma rukama všemi prsty jedné ruky, na kůži dopadají prst po prstu (obr. 30).

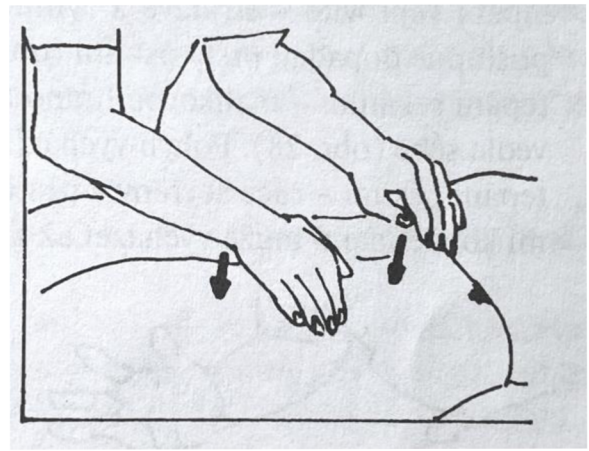
Tepání hloubkové

1. tepání vějířovité – tepání hranami malíků, pohyb vychází ze zápěstí (obr. 31),
2. tepání sekáním – pohyb provádíme malířovou hranou další, prsty jsou těsně vedle sebe a jsou napnuté, pohyby vychází převážně z oblasti lokte (obr. 32),
3. tepání pěstmi – ruce jsou sevřené v pěst, využití pouze v oblasti hýžděového svalu (obr. 33).



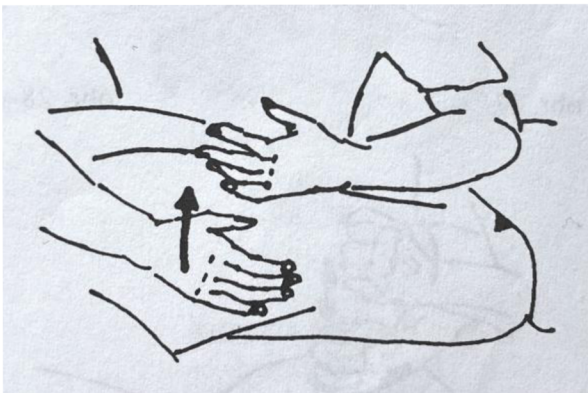
Obrázek 27: Tepání tleskáním

Zdroj: Riegerová a kol., 2007, s. 21



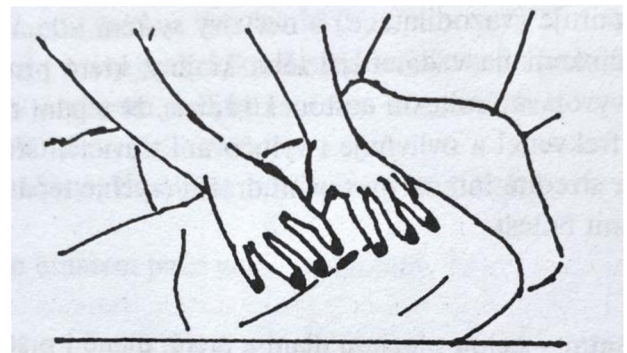
Obrázek 28: Tepání pleskáním

Zdroj: Riegerová a kol., 2007, s. 21



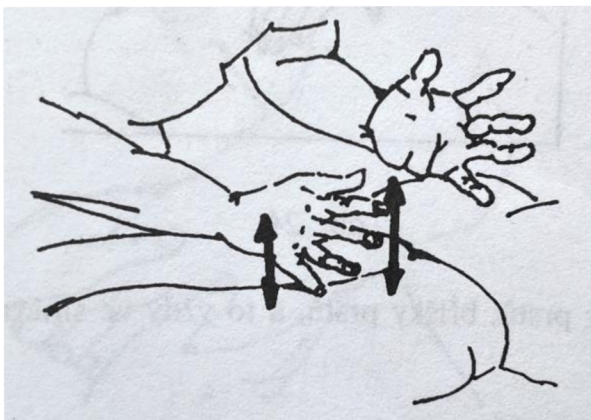
Obrázek 29: Tepání smetáním

Zdroj: Riegerová a kol., 2007, s. 21



Obrázek 30: Tepání konečky prstů

Zdroj: Riegerová a kol., 2007, s. 22



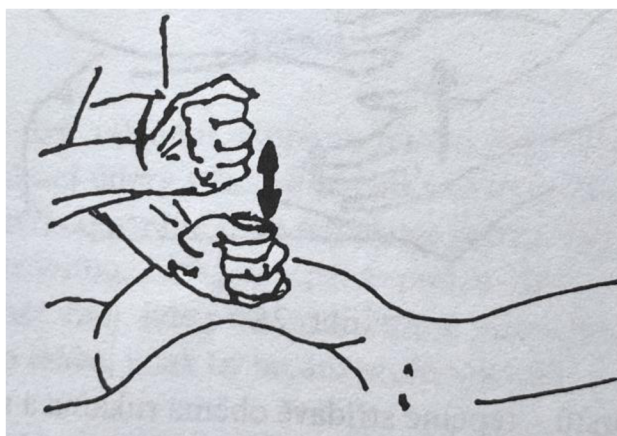
Obrázek 31: Tepání vějířovité

Zdroj: Riegerová a kol., 2007, s. 22



Obrázek 32: Tepání sekáním

Zdroj: Riegerová a kol., 2007, s. 22



Obrázek 33: Tepání pěstmi

Zdroj: Riegerová a kol., 2007, s. 22

11.5 CHVĚNÍ

Předposledním masérským hmatem je chvění, které opět vyžaduje nutnost naprostého uvolnění svalových partií (toho můžeme docílit určitými polohami, v nichž se svaly dokonale a jednoduše uvolní). Účinek chvění je reflexní a působí dráždivě, přičemž ve svalu navozuje dokonalé prokrvení. Při chvění kůži uchopíme celými prsty a palci a uchopenou tkáň rozechvějeme svižnými pohyby do stran. Rychlým a vydatným chvěním dochází ke dráždění organismu, zvyšuje se svalové napětí, naopak pomalé chvění má účinek opačný.

1. chvění dlaní – dlaň ruky přiložíme na danou oblast a chvějeme po ploše vlnovým pohybem s roztaženými prsty (obr. 34),
2. chvění vidlicí – vidlici vytváří palec,
3. chvění rychlým válením – hmat je podobný pomalému válení ze skupiny hnětení,
4. chvění vytřásáním – dochází k vytřásání celých končetin. Masér musí končetinu pevně uchopit za prsty a dlaň či chodilo, následně v nadzvednutí třese, přičemž dochází k rozpohybování celé dolní či horní končetiny (Riegerová a kol. 2007).



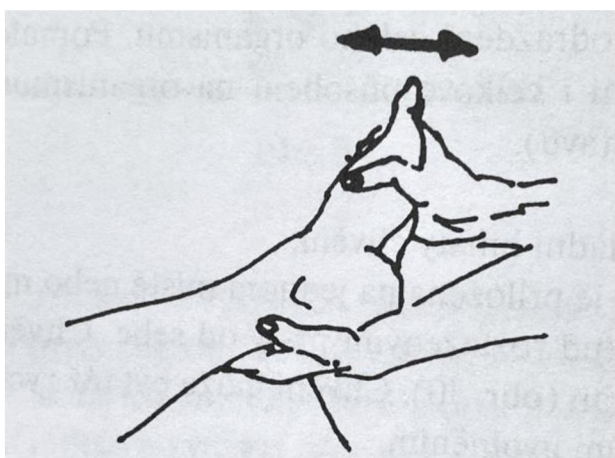
Obrázek 34: Chvění dlaní

Zdroj: Riegerová a kol., 2007, s. 23

11.6 PASIVNÍ POHYBY V KLOUBECH

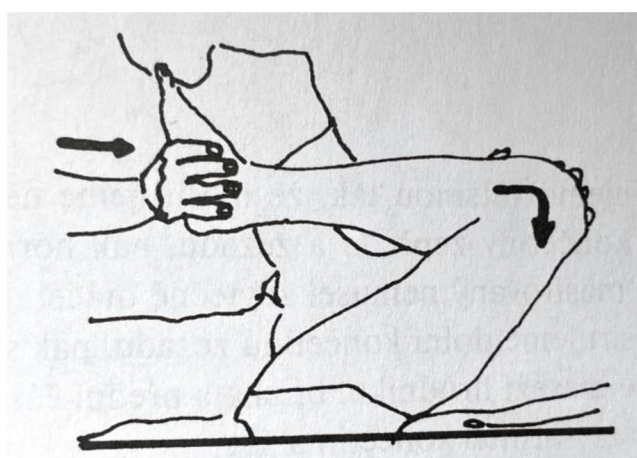
Tyto hmaty zařazujeme až na závěr masáže a procvičujeme jimi kloubní pohyblivost. Pohyby mohou být pasivní, aktivní nebo smíšené. Druh pohybu určuje stav pohybového aparátu jedince a připravenost jeho organismu. Ve většině případů dochází k prvotní aplikaci pasivního pohybu a po něm následuje pohyb aktivní. Pohyby provádíme:

1. v jednom kloubu – obíháním a natahováním (obr. 35),
– kroužením.
2. ve více kloubech – kombinace ohýbání a natahování,
– kroužením (obr. 36).



Obrázek 35: Pohyby v jednom kloubu

Zdroj: Riegerová a kol., 2007, s. 24



Obrázek 36: Pohyby ve více kloubech

Zdroj: Riegerová a kol., 2007, s. 25

12 ZAHRANIČNÍ MASÉRSKÉ TECHNIKY A NÁZVOSLOVÍ

Při tvorbě této kapitoly jsem měla možnost nahlédnout do zahraničních literatur a pozorovat, jak se jednotlivé masérské hmaty a postupy odlišují, v čem se naopak shodují a z čeho při postupech vycházejí. Prvním informačním zdrojem mi byla publikace *Sports massage* od Susan Findlay z roku 2010, dále jsem nahlédla do publikace *Complete guide to sports massage* od Tima Paine z roku 2015.

Na základě získaných poznatků jsem se rozhodla konkretizovat britskou masérskou školu, a to z publikací *Tajemství masáže* od C. Meeuse a B. T. Joshiho z roku 2017 a *Masáž pro začátečníky* od Rachel Biederové z roku 2019. Slovenskou masérskou školu jsem v krátkosti vystihla podle zdroje od Agaty Horbacz *Klasická a športová masáž: Vybrané kapitoly pre študentov bakalárskeho študijného programu šport a rekreacia* z roku 2018.

12.1 BRITSKÁ MASÉRSKÁ ŠKOLA

Effleurage

V zahraniční literatuře *Tajemství masáže* od C. Meeuse a B. T. Joshiho (2017) je sportovní masáž rozdělena do dvou skupin: masáž před výkonem a po výkonu. Autoři uvádí, že masáž před výkonem by měla být provedena s větší razancí a v rychlejším tempu. Celkový rytmus masáže by měl být spíše energičtější s případnou dopomocí esenciálních olejů apod. Autoři nejčastěji pracují s masérským termínem/technikou *effleurage*, což představuje sadu masážních klouzavých hmatů prováděných na počátku masáže.

Effleurage stimuluje krevní oběh, zahřívá a rozvodňuje napjaté svalstvo, pomáhá odstraňovat toxiny z těla, podporuje lymfatický oběh a v neposlední řadě má blahodárné účinky na kůži. Effleurage využívá celé plochy rukou a zapojuje dlaně a prsty. Prsty s palcem musí být pevně semknuty, aby mezi nimi nevznikal veliký prostor. Masérova ruka by měla být otevřená a v nestálém kontaktu s pacientovou kůží, po níž se pohybuje směrem k srdci. Úvodní effleurage by měla být jemně provedená s postupně sílícím přitlakem. Anglická masérská škola effleurage zařazuje na počátek masáže dané tělesné oblasti, a to v období jak před výkonem, tak po výkonu:

- effleurage dolní končetiny,
- effleurage zad,
- effleurage hrudníku,
- effleurage horní končetiny (Meeus a Joshi, 2017).

Typy hmatů

Britská masérka Rachel Biederová (2019) ve své publikaci *Masáž pro začátečníky* popisuje sedm odlišných hmatů, které v masérské praxi lze využít: komprese, efloráž, petrisáž, stripping, cross-fiber frikce, tapotement a hloubková terapie spoušťových bodů.

- **Komprese** představuje velmi uvolňující a stlačující hmat s využitím celé plochy dlaně. Masér se rytmicky pohybuje s dechem masírovaného a s každým jeho výdechem tlak rozvolňuje,
- **efloráž** jsou dlouhé, pravidelné, rytmické a klouzavé tahy, které jsou prováděny velice jemně a využívaly se prvně v tradiční švédské masáži. Celá plocha dlaně se jemně pohybuje po celé délce svalu a vytváří malý tlak,
- **petrisáž** následuje po efloráži a je prováděna středním tlakem. Provádí se při ní hnětení, tahání, protáčení či mačkání svalstva. Využívá pomalého a stálého rytmu, který stimuluje krevní a lymfatickou cirkulaci, pomáhá svalům k relaxaci a zároveň stimuluje organismus k efektivní práci,
- **stripping** se provádí za pomoci konečků prstů, palců nebo spodní části dlaně. Částí rukou vynakládají silný tlak na masírovanou oblast. Dlaně jsou pevné a pohybují se od jednoho svalového úponu ke druhému,
- **cross-fiber frikce** (příčné tření) je pevným a hlubokým hmatem prováděným napříč svalovou délkou. Konečky prstů se silně zanořují do svalových oblastí, kde dochází k dysfunkci, blokaci či bolesti a pohybují se napříč svalovými vlákny,
- **tapotement** představuje poklepávání s volně sevřenými pěstmi nebo hranami dlaní po těle masírovaného, přičemž sevřené dlaně se odráží od svaloviny jedna po druhé. Tento hmat se nejčastěji uplatňuje právě v masáži sportovní k prohrátí svalstva,
- **terapie spoušťových bodů** slouží k uvolnění snopků podrážděných svalů. Pomocí spoušťových bodů lze docílit odblokování dané oblasti která v těle vytváří nechtěné napětí. Takové body vysílají do těla přenesenou bolest a při jejich odblokování je nutné bod na několik vteřin stlačit a následně krouživě promasírovat.

12.2 SLOVENSKÁ MASÉRSKÁ ŠKOLA

Slovenské techniky masérství velice úzce korespondují s masérskými technikami a postupy, které se provádí u nás v České republice. Takovými hmaty jsou:

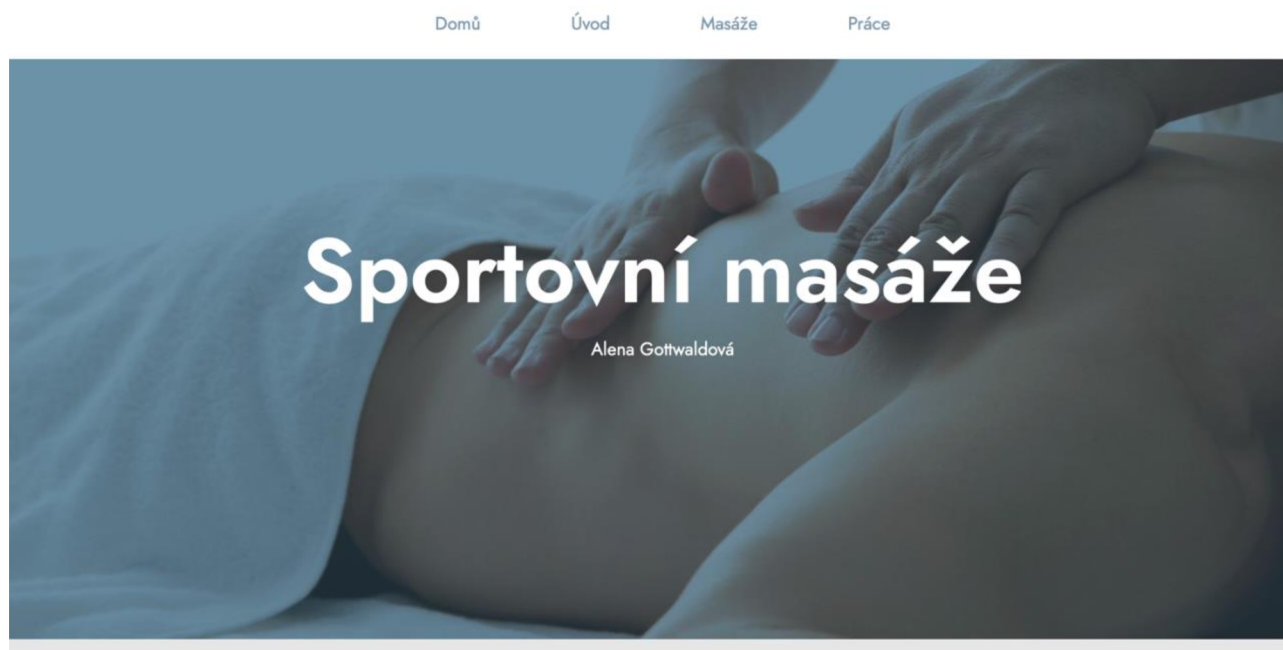
- tření obtahováním, podélné, vidlicí, střídavé, dlaněmi, přes ruku,
- vtírání osmičkové, vidlicí, patkou dlaně,
- roztírání palci, prsty jedné ruky, krouživé pohyby pomocí osmi prstů, patkou dlaně,
- hnětení základní, střídavé, protisměrné, vlnovité,
- škubání,
- tepání vějířovité, lžícovité, plošnou formou, smetáním,
- chvění základní, vidlicí,
- závěrečné tření (Horbacz, 2018).

13 MULTIMEDIÁLNÍ METODICKÁ PŘÍRUČKA PRO VÝUKU SPORTOVNÍ MASÁŽE

Do této kapitoly vkládám printscreeny obrazovky webových stránek, na nichž jsou uložena videa vytvářející *Multimediální metodickou příručku pro výuku sportovní masáže*. Webové stránky vznikly prostřednictvím portálu „Freehosting endora by Webglobe“, který mi umožnil bezplatně vytvořit vlastní a plnohodnotnou platformu pro uložení metodické příručky.

Webové stránky obsahují stručné informace o vzniku webových stránek, úvodní mluvené video o masážích a především o masáži sportovní. Dále zde nalezneme obrázek postavy a skrze ni se dostaneme k jednotlivým videím zaměřeným na provedení sportovní masáže. Na konec webových stránek je vložena celá bakalářská práce *Multimediální metodická příručka pro výuku sportovní masáže*.

Zároveň přikládám odkaz na webové stránky: <http://sportovnimasaz.maweb.eu>



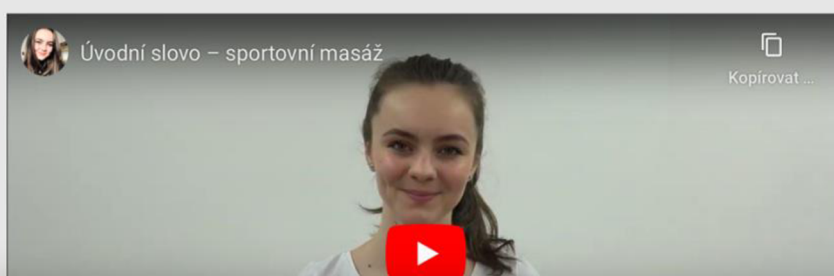
Obrázek 37: Vzhled webové stránky 1

Zdroj: <http://sportovnimasaz.maweb.eu>

Co je obsahem tohoto webu a jak vznikl

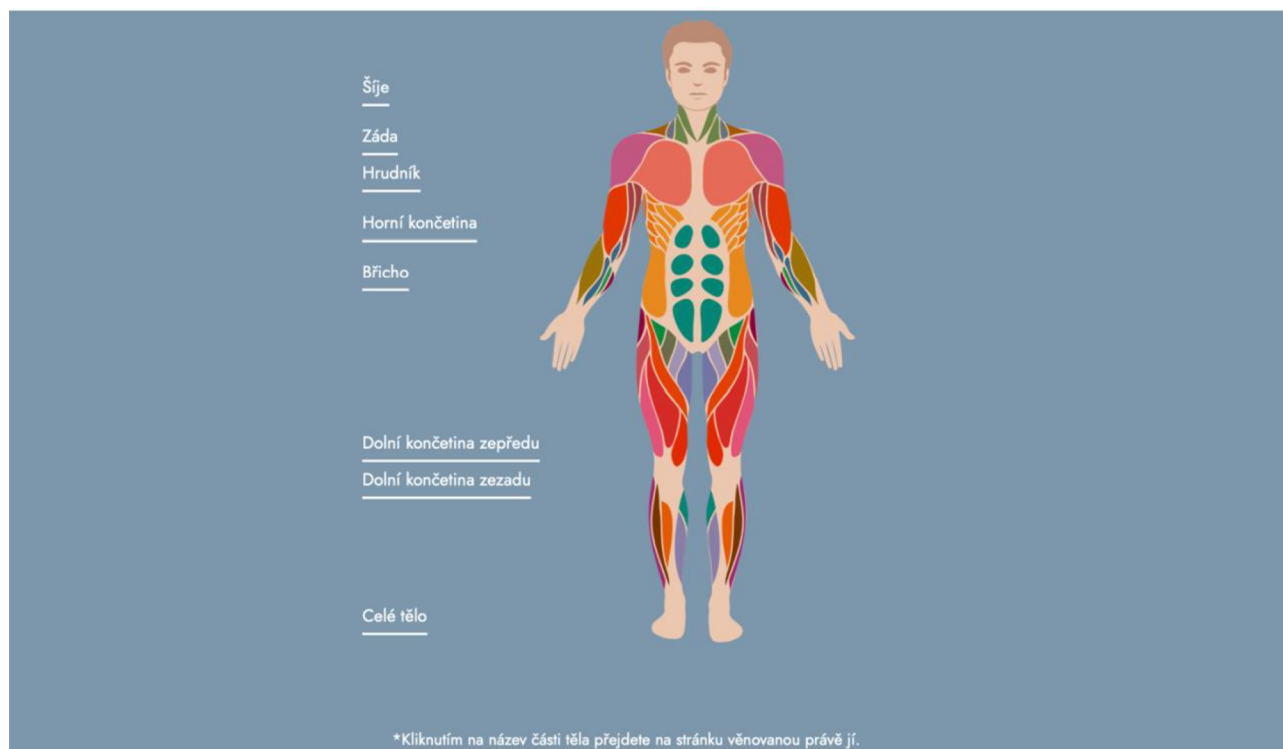
Jmenuji se Alena Gottwaldová a tyto stránky vznikly v rámci mé bakalářské práce při studiu na katedře tělesné výchovy a sportu FP TU v Liberci.

Práce Multimediální metodická příručka pro výuku sportovní masáže přichází s obecnými a širšími informacemi týkající se masáží jako celku, avšak největší důraz je kladen právě na masáž sportovního charakteru. Popisují, co sportovní masáž je, k čemu slouží a přicházím se základními maséřskými hmaty, které se při sportovní masáži využívají. Aby má práce byla co nejvíce nápomocná, rozhodla jsem se vytvořit video-manuál, v němž krok po kroku ukazují aplikaci sportovní masáže v praxi a umožňuji tak široké veřejnosti, laikům, odborníkům, ale především sportovcům, edukaci v dané oblasti masérství.



Obrázek 38: Vzhled webové stránky 2

Zdroj: <http://sportovnimasaz.maweb.eu>



Obrázek 39: Vzhled webové stránky 3

Zdroj: <http://sportovnimasaz.maweb.eu>

Práce

Pomocí tlačítka níže je možné přistoupit k samotné práci ve formátu PDF.

Zobrazit práci

 Instagram

 Facebook

 YouTube



**KATEDRA TĚLESNÉ
VÝCHOVY A SPORTU
FP TU V LIBERCI**

Stadion TUL v Harcově, Dubový vrch
714

460 15 Liberec 15

Česká Republika

Obrázek 40: Vzhled webové stránky 4

Zdroj: <http://sportovnimasaz.maweb.eu>

14 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ METODIKY SPORTOVNÍ MASÁŽE

Titul:	TECHNICKÝ SCÉNÁŘ METODIKY SPORTOVNÍ MASÁŽE
Obor:	Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
Rok vzniku:	2023
Jazyk:	český
Délka:	1 hodina, 48 minut a 24 vteřin
Formát záznamu:	webové stránky
Webové stránky:	http://sportovnimasaz.maweb.eu
Autor:	Alena Gottwaldová
Scénář:	Alena Gottwaldová
Stříh a zpracování:	Alena Gottwaldová
Webové stránky:	Bc. Tomáš Kudrna
Účinkující:	Alena Gottwaldová – masér (dále jen M) Petr Vacek – masírovaná osoba (dále jen MO)
Cílová skupina:	Multimediální metodická příručka slouží jak studentům tělesné výchovy, tak široké veřejnosti zajímající se o problematiku sportovní masáže a masáže jako takové.
Stručný obsah:	Multimediální metodická příručka sportovní masáže svým uživatelům poskytuje metodiku kompletního provedení sportovní masáže celého těla a to krok po kroku. Masírování dané oblasti těla je detailně ukazováno a jednotlivé hmaty jsou názorně předvedeny a okomentovány.
O provedení:	Masérské techniky jsou prováděny směrem k srdci, přičemž každý z hmatů by měl být prováděn 6–8x po sobě. Závěrečné tření je shodné se třením úvodním.

HLAVNÍ NABÍDKA

PŘEHRÁT CELÉ VIDEO

KAPITOLY

ÚVODNÍ SLOVO

ZÁDA

ŠÍJE

HRUDNÍK

BŘICHO

DOLNÍ KONČETINA

ZADNÍ STRANA

PLOSKA CHODIDLA

ACHILLOVA ŠLACHA

LÝTKO

STEHNO

HÝŽDĚ

PŘEDNÍ STRANA

PRSTY NOHY

NÁRT

KOTNÍK

BÉREC

KOLENNÍ KLOUB

STEHENNÍ SVAL

HORNÍ KONČETINA

PRSTY RUKY

HŘBET RUKY

DLAŇ

ZÁPĚSTÍ

PŘEDLOKTÍ

LOKET

PAŽE

RAMENNÍ KLOUB

VIDEO

ZÁDA	MO leží na břiše s pažemi podél těla a dlaněmi nahoru. MO je směrem od hýždí dolů zakryta ručníkem nebo jinou vhodnou látkou, která zajistí komfort masírovaného. M stojí u hlavy MO. M sleduje výrazové grimasy MO, aby dokázal rozpoznat jeho emoce vyvolané masáží.
Celkový čas	13:01
Masérský hmat	Úvodní tření
Čas	0:16–01:09
Komentář	<p>Tření zad pomocí techniky plochami dlaní. Prsty směřují směrem k páteři a dlaněmi M sjíždí k oblasti beder. Nahoru k hlavě se dlaně M vrací po stranách zad.</p> <p>Následuje zavrtávání břišky prstů do kůže, kdy hmat začínáme na šíjové oblasti, prsty směřují od páteře a pláce k páteři. Dlaněmi masér sjíždí k bedrům a od beder směrem nahoru, přičemž břišky prstů zavrtává do kůže za pomoci vlnkovitého pohybu.</p> <p>Tření obtahováním M začíná v oblasti beder a směrem nahoru přes lopatky k šíji hřbety rukou záda tře. Dolů k bedrům se M vrací plochami dlaně. M zpracovává celou plochu zad – prohřátí celých zad a nanesení emulzního prostředku.</p>
Masérský hmat	Hnětení
Čas	02:42–03:26
Komentář	Vlnovité hnětení směrem nahoru k podpažní jamce. Masírujeme v oblasti největší tloušťky svalu.
Masérský hmat	Roztírání
Čas	03:26–08:51
	<p>Roztírání patkou kruhovitým pohybem od beder nahoru k lopatce.</p> <p>Roztírání čtyřmi prsty kruhovitým pohybem ve stejném sledu přes bedra, vzpřimovač až k trapézu.</p> <p>Roztírání osmi prsty ve stejném provedení.</p> <p>Roztírání palcem po vzpřimovači zad přes trapéz a rameno zpět do bederní oblasti.</p> <p>Roztírání pěstí (žehličkou) po vzpřimovači podél páteře. Intenzita od části bederní k šíji.</p>

	<p>Palcem pod lopatkou, kdy M ohne paži MO v lokti a položí předloktí na záda. Vychýlení lopatky tlakem na loket.</p> <p>Čtyřmi prsty mezi žebry břichy prstů směrem od stolu. Tahem od stolu vzhůru. Střídavý pohyb rukou.</p>
Masérský hmat	Tepání
Čas	08:51–11:32
Komentář	<p>Tepání smetáním v oblasti širokého svalu zádového. Prsty směřují směrem k sobě a hmat se provádí až do podpažní jamky, protože zde je sval nejsilnější. Frekvence smetání se může zvyšovat.</p> <p>Následuje vějířovité tepání po vzpřimovačích zad. Prsty jsou mírně rozevřeny a hmat započínají v části bederní. Podél páteře tepáním M postupuje až k trapézu a poté podél lopatky zpět dolů k bedrům. Dolů k bedrům se postupuje nižší intenzitou.</p> <p>Tepání tleskáním. Tepání pleskáním.</p>
Masérský hmat	Chvění
Čas	11:32–12:07
Komentář	Chvění provádí M břichy prstů.
Masérský hmat	Závěrečné tření
Čas	12:21–13:01
Komentář	Stejně s třením úvodním. M opět u hlavy MO. Tření plochami dlaní a zavrtávání břichy prstů.

Tabulka 4: Masáž zad

ŠÍJE	<p>Oblast trapézového svalu začínajícího na hrbolku kosti týlní, upínajícího se na rameno a směřujícího přes krční obratle až k obratlům hrudním.</p> <p>MO sedí na lehátku, ruce má položené na stehnech a jeho tělo zakryjeme ručníkem. M zaujímá postoj za MO a zahajuje masérské techniky v oblasti šíje.</p>
Celkový čas	06:58
Masérský hmat	Úvodní tření
Čas	00:15–01:39
Komentář	Úvodní tření je prováděné plochou dlaní ve vidlici ve směru od hlavy, přes šíji až k ramenům. Dalším způsobem může být tření obtahováním, kdy dlaněmi M sjíždí k ramenům a následně hřbety rukou pokračuje vzhůru k šíji.
Masérský hmat	Hnětení
Čas	01:39–02:27
Komentář	Vlnovité hnětení M provádí úchopem svaloviny šíje mezi palce, ukazováček a prostředníček. Vlnovité pohyby směrem od hlavy k rameni.
Masérský hmat	Roztírání
Čas	02:27–05:14

Komentář	Roztírání thenarem (patkou) dlaně krouživými pohyby. Roztírání šijové oblasti špetkou spirálovitými pohyby. Následné roztírání čtyřmi prsty protahujeme až do prostoru mezi lopatky ve směru od páteře dolů, setrváváme ve vytváření spirálovitých pohybů. Roztírání palcem.
Masérský hmat	Tepání
Čas	05:14–06:26
Komentář	Jemné tepání smetáním. Pohyb M provádí směrem k sobě a soustředí se především na sval trapézový. Následuje jemné vějířovité tepání zasahující i do prostoru mezi lopatkami.
Masérský hmat	Závěrečné tření
Čas	06:32–06:58

Tabulka 5: masáž šije

HRUDNÍK	MO leží na zádech s rukami podél těla. Tělo MO je od pánve dolů opět zakryto vhodnou látkou, aby se MO cítila komfortně. M zaujímá postoj u hlavy MO. Kontraindikací jsou prsní bradavky.
Celkový čas	09:34
Masérský hmat	Úvodní tření
Čas	00:20–01:10
Komentář	Úvodní tření je prováděno plochami dlaní. Prsty směřují k hrudní kosti, pohybují se směrem k pupíku a po obvodu hrudníku se dlaněmi vrací zpět.
Masérský hmat	Hnětení
Čas	01:10–01:58
Komentář	M zaujímá postavení po boku MO a hněte vzdálenější část hrudníku. M provádí vlnovité hnětení na okraji prsního svalu směrem odspodu do podpaží jamky. Hnětení dolu se provádí bez vlnovitého pohybu.
Masérský hmat	Roztírání
Čas	01:58–03:54
Komentář	M provádí roztírání patkou spirálovitými pohyby. Pohyby vedou od kosti hrudní směrem ven a obkreslují linii hrudního koše. Následné roztírání čtyřmi prsty. Pohyb směru je stejný jako u roztírání patkou. Roztírání osmi prsty. Pohyb směru je stejný jako u roztírání čtyřmi prsty.
Masérský hmat	Vytírání mezižeberních prostor
Čas	03:54–04:38
Komentář	Bříšky prstů M vytírání mezižeberní svaly a svaly dýchací. Hmat je prováděn od kosti hrudní směrem dolů do stolu. Hmat se provádí v oblasti pod prsy ke vzpřimovači trupu.
Masérský hmat	Tepání
Čas	04:38–06:57

Komentář	Tepání smetáním, vějířovité, tleskáním a pleskáním v oblasti okraje svalu prsního.
Masérský hmat	Chvění
Čas	06:57–07:40
Komentář	M ohýbá při MO v lokti. Pomocí vidlice M chvěje prsním svalem pod prsem MO. Dlaň je položená na žebrech.
Masérský hmat	Stlačování
Čas	07:40–09:07
Komentář	M stojí za hlavou MO. Dlaně jsou položené na horní části hrudníku, prsty směřují k hrudní kosti. S expirací MO dochází k jemnému stlačení. S inhalací MO dochází k uvolnění stlačení. Dále M pokládá dlaně na spodní část hrudního koše a provádí ten stejný hmat.
Masérský hmat	Závěrečné tření
Čas	09:07–09:34
Komentář	Závěrečné tření plochami dlaní. Totožné se třením úvodním.

Tabulka 6: masáž hrudníku

BŘICHO	Při masáži břicha musí mít vždy MO pokrčené nohy v kolenou. Dolní končetiny jsou zakryty vhodnou tkaninou. Pohyby jsou vždy realizovány ve směru hodinových ručiček.
Celkový čas	06:49
Masérský hmat	Úvodní tření
Čas	00:20–02:16
Komentář	Úvodní tření plochami dlaní. Střídavé kroužení po ploše břicha. Tření hřbetem jedné ruky stejným směrem. Vrchní ruka zatěžuje spodní, která je v kontaktu se třecí plochou. Obtahování směrem nahoru a do stran hřbetem rukou. Dolu dlaněmi. Pohyb do kříže.
Masérský hmat	Hnětení
Čas	02:16–02:59
Komentář	Hnětení vlnovité krouživým pohybem.
Masérský hmat	Roztírání
Čas	02:59–03:57
Komentář	Roztírání špetkou krouživými pohyby v oblasti okolo pupíku ve směru hodinových ručiček. Roztírání osmi prsty.
Masérský hmat	Tepání
Čas	03:57–05:13

Komentář	Tepání smetáním lehkým tlakem. Tepání bubnováním břichy prstů ve střídavém rytmu. Prováděno lehkým tlakem v dosavadním směru.
Masérský hmat	Chvění
Čas	05:13–06:22
Komentář	Chvění hřbetem ruky (driblink) s výdechem masírovaného. Vrchní ruka jemně zatěžuje spodní ruku, která provádí jemný dribling. Chvění vidlicí ve spodní straně břišní krajiny.
Masérský hmat	Závěrečné tření
Čas	06:22–06:49
Komentář	Totožné se třením úvodním.

Tabulka 7: Masáž břicha

DOLNÍ KONČETINA (ZADNÍ STRANA)	MO leží v poloze na břiše, přičemž část těla, která není masírovaná je opět zakrytá vhodnou tkaninou. M zaujímá pozici přímo vedle masírované dolní končetiny. K masírování dolní končetiny se připojuje i masáž svalů hýžděového.
Celkový čas	19:40
Masérský hmat	Úvodní tření
Čas	00:10–02:04
Komentář	Úvodní tření probíhá plochými dlaněmi směrem k srdci. Tření M začíná v oblasti pod lýtkovým svalem a hmat zakončuje až na svalů hýžděovém. Dlaně jsou vtočeny vně, aby působily co největším tlakem. Tlak se zmírňuje v oblasti podkolenní jamky. Obtahování hřbetů rukou M provádí ve stejném sledu jako při úvodním tření. Dolů se M vrací dlaněmi a neztrácí kontakt s pokožkou. Posledním hmatem je přerušovaný stisk, kdy palce rukou směřují k sobě a pomocí rytmického uchopování a následného pouštění masírují svalovinu. Pohyb M provádí zespoda nahoru až k hýždím. M vynechává podkolenní jamku.
PLOSKA NOHY	
Masérský hmat	Tření
Čas	02:16–02:42
Komentář	M provádí tření obtahováním hřbetem ruky ve směru od prstů k patě. Zpět dlaněmi.
Masérský hmat	Roztírání
Čas	02:42–04:08

Komentář	Roztírání M provádí spirálovitými pohyby od prstů k patě. Zpět od patního hrbolu je hmat vede po stranách chodidla, vzhůru naopak středem plosky nohy. Roztírání patkou od prstů až k patě. Roztírání pěstí kolébavým a krouživým pohybem. Důraz je kladen hlavně v oblasti klenby nohy. Opět směrem od prstů k patě.
ACHILLOVA ŠLACHA	M ohne dolní končetinu MO v kolenu tak, aby koleno svíralo úhel devadesátí stupňů a pata směřovala vzhůru.
Masérský hmat	Tření
Čas	04:08–05:28
Komentář	Tření pomocí vidlice, která je složena z ukazováčku a prostředníčku. Vidlicí se sjíždí od patního hrbolu až ke svalu lýtkovému. Při pohybu směrem nahoru se intenzita tření snižuje. Následuje kolébka patkami dlaní. Patkami M působí směrem dolů po obou stranách Achilovy šlachy zároveň.
Masérský hmat	Hnětení
Čas	05:28–06:46
Komentář	Dolní končetina je opět položena celou plochou na masérský stůl a špička přesahuje přes okraj. M pomocí vidlice z palce a ukazováčku provádí vlnovité hnětení oběma rukama. Vlnovité pohyby se provádí opět jen vzhůru, od lýtka k patě prsty pouze sjíždí. Pomocí tlaku palců dochází k podpichování šlachy z obou stran střídavě. Palce se přesouvají jeden před druhý a vytváří vlnovku.
LÝTKO	
Masérský hmat	Tření
Čas	06:46–07:12
Komentář	Tření vytíráním lýtkového svalu dlaněmi přes ruku směrem nahoru.
Masérský hmat	Hnětení
Čas	07:12–09:23
Komentář	M uchopuje lýtkový sval oběma rukama. Prsty vytváří vidlici. Pomocí vidlice M opakovaně stiskává sval a vytahuje směrem nahoru v krátkém sledu. Následně sval pouští a nechává uvolnit. Hnětení je prováděné poměrně hloubkově. Následuje hnětení vlnovité, kdy je sval opět uchopen vidlicí a ruce M vykonávají vlnovitý pohyb proti sobě. Vlnovitý pohyb se provádí směrem nahoru k podkolenní jamce a dolů M jemně klouže po svalu. Finské hnětení slalomem (a) a spirálou (b). M zaujímá pozici u chodidel MO a palce umísťuje nad Achilovu šlachu. Palce se dotýkají a vykreslují po celé délce svalu slalom až do jamky podkolenní. Slalom je palci prováděn jak po prostřední straně svalu, tak po stranách vnějších. Následuje pohyb ve spirále, který je prováděn opět ve třech rovinách jako slalom.

Masérský hmat	Tepání
Čas	09:23–10:42
Komentář	Tepání smetáním na vnitřní straně lýtka směrem k sobě. Tepání vějířovité odzdola nahoru vysokou frekvencí. Mimo podkolenní jamky.
Masérský hmat	Chvění
Čas	10:42–11:30
Komentář	M ohýbá nohu MO v kolenu. Jednou rukou uchopuje vztyčenou nohu v kotníku a druhou provádí chvění vidlicí. Postupuje od Achilovy šlachy po podkolenní jamku.
DVOUHLAVÝ SVAL STEHENNÍ	
Masérský hmat	Tření
Čas	11:30–12:24
Komentář	Vytírání přes ruku směrem od jamky podkolenní po hýždě. Jednou rukou M fixuje dolní končetinu MO a druhou rukou provádí obtahování vnější strany svalu. Obtahování je prováděno nahoru hřbetem ruky, dolů ruka volně klouže. Od podkolenní jamky ke kyčelnímu kloubu.
Masérský hmat	Hnětení
Čas	12:34–14:47
Komentář	Hnětení prováděné uchopováním vidlicí a následným uvolňováním svalu. Obě dlaně pracují zároveň. Sval můžeme hníst nejprve po vnější a poté po vnitřní straně. Pohyb odspoda nahoru. Hmat hloubkový a pomalejší frekvencí. Vlnovité hnětení od podkolenní jamky směrem nahoru k hýždím. Dlaně pracují proti sobě. Následuje hnětení finské ve slalomu a hnětení spirálou. Masírování probíhá ve třech rovinách.
Masérský hmat	Roztírání
Čas	14:47–15:25
Komentář	Roztírání patkou. Vnitřní ruka fixuje končetinu MO a ruka vnější roztírá vnější stranu svalové fascie spirálovitým pohybem v tahu směrem do stolu. Hmat začíná nad podkolenní jamkou a končí u hýždí, směrem dolů dlaně volně klouže.
Masérský hmat	Tepání
Čas	15:25–15:59
Komentář	Tepání smetáním vnitřní strany stehenního svalu. Tepání sekáním, kdy prsty M jsou u sebe a malíkovou stranou se dotýkají svalu s vysokou frekvencí. Jedná se o hmat s vysoce hloubkovým působením.
Masérský hmat	Chvění

Čas	15:59–16:38
Komentář	M ohne dolní končetinu MO v kolenu a sval vychvívá vidlicí. Palec je v opozici oproti ostatním prstům. Chvění probíhá směrem nahoru i dolu.
HÝŽDĚ	
Masérský hmat	Tření
Čas	16:38–16:56
Komentář	Plochami dlaní směrem od kloubu kyčelnímu ke kostrči.
Masérský hmat	Hnětení
Čas	16:56–17:33
	Vlnovité hnětení vidlicí ve směru od kloubu kyčelního ke kostrči. Následuje hnětení pěstmi střídavým pohybem ve stejném směru.
Masérský hmat	Roztírání
Čas	17:33–18:10
Komentář	Roztírání osmi prsty krouživým spirálovitým pohybem ve stejném dosavadním směru.
Masérský hmat	Tepání
Čas	18:10–18:40
Komentář	Tepání pěstmi malíkovou stranou pěstí ve střídavém rytmu.
Masérský hmat	Chvění
Čas	18:30–18:40
Komentář	M ohýbá nohu MO v kolenu. Jednou rukou stabilizuje ohnutou končetinu, druhou rukou vychvívá hýžďový sval vidlicí.
Masérský hmat	Závěrečné tření
Čas	18:40–19:45
Komentář	Plochami dlaní po celé délce dolní končetiny směrem od Achilovy šlachy až po hýždě.

Tabulka 8: Masáž dolní končetiny (zadní strana)

DOLNÍ KONČETINA (PŘEDNÍ STRANA)	MO leží na zádech.
Celkový čas	19:30
Masérský hmat	Úvodní tření
Čas	00:15–02:03

Komentář	M stojí u chodidel MO a zahajuje hmat zespoda nahoru od chodidel ke kloubu kyčelnímu. Hmat je prováděn plochami dlaní, přičemž přední ruka je ta vnější. Následuje tření obtahováním hřbety rukou ve směru nahoru. Pohyb dolů je prováděn dlaněmi. Vidlicovité stiskávání na přední straně svalu stehenního.
PRTSY	
Masérský hmat	Roztírání
Čas	02:03–02:55
Komentář	Roztírání prstů ve směru k nártu. Roztírání jednotlivých článků prstů. Roztírání prstů dlaněmi obou rukou.
NÁRT	
Masérský hmat	Roztírání
Čas	02:55–04:32
Komentář	Roztírání nártu patkou jedné ruky. Směrem nahoru po celé ploše nártu až po hlezenní kloub. Roztírání špetkou. Bříšky prstů krouživým pohybem po celé ploše nártu. Roztírání palci od kořenů prstů a meziprstních prostor tahem ke kloubu hlezennímu. Intenzita tahu pouze ve směru nahoru.
KOTNÍK	
Masérský hmat	Roztírání
Čas	04:33–06:18
Komentář	Roztírání patkami dlaní. Noha je fixována jednou rukou a druhou rukou M provádí roztírání krouživými pohyby. Vnější i vnitřní stranu. Roztírání špetkou. Roztírání palci.
BÉREC	
Masérský hmat	Tření
Čas	06:18–06:52
Komentář	Zahajujeme tření obtahováním ve směru nahoru ke kolenu. Nahoru M působí hřbety dlaní, dolů volně sjíždí. Tře pouze po vnější straně bérce.
Masérský hmat	Roztírání
Čas	06:52–07:53
Komentář	Vnitřní strana je fixována rukou M, vnější strana je roztírána hřbetem ruky M obtahováním. Směr od kotníku ke kolenu. Roztírání patkami krouživým pohybem ve směru nahoru. Krouživý pohyb proti směru hodinových ručiček. Roztírání palcem ve stejném pohybu.
KOLENO	
Masérský hmat	Roztírání

Čas	07:53–11:05
Komentář	Dolní končetina MO je ohnuta v koleni. Roztírání patkami dlaní krouživým pohybem v měkkých částech kloubu. Střídání vnitřní a vnější strany. Roztírání špetkou krouživým pohybem. Položení dolní končetiny a následné roztírání osmičkovým pohybem – zkříženými palci od pateli nad kloub kolenní. Následuje protipohyb palci v půlkruzích. Roztírání vidlicí pod a nad patelou protipohybem. Rozbíhání a sbíhání vidlic.
STEHENNÍ SVAL	
Masérský hmat	Tření
Čas	11:05–12:32
Komentář	Vytírání přes ruku směrem od kolene ke kloubu kyčelnímu. Obtahování vnější strany stehna hřbety prstů ve směru nahoru. Pohyb dolu dlaněmi.
Masérský hmat	Hnětení
Čas	12:32–14:24
Komentář	Hnětení uchopováním oběma rukama najednou a následným odtažením. Hnětení vidlicí vlnovým pohybem v protipohybu. Intenzita od kolene ke kyčelnímu kloubu. Hnětení slalomem (finské a) a spirálou (finské b). Prováděno ve třech rovinách svalu.
Masérský hmat	Roztírání
Čas	14:24–15:01
Komentář	Roztírání patkou boční strany stehna krouživými pohyby. Od kolene až ke kyčelnímu kloubu.
Masérský hmat	Tepání
Čas	15:01–16:36
Komentář	Tepání vějířovité vysokou frekvencí. Intenzita odspoda nahoru. M ohýbá končetinu MO v koleni a provádí uchopování svaloviny z vnitřní strany stehna trhavými pohyby. Tepání kombinované, kdy je končetina MO ohnutá v koleni a M vytepává svalovinu stehna trhavými pohyby.
Masérský hmat	Chvění
Čas	16:36–17:15
Komentář	Je prováděno válením na spodní straně stehna oběma dlaněmi protipohybem. Chvění vidlicí.
Masérský hmat	Vytřásání
Čas	17:15–17:40

Komentář	Končetina MO je položena a M uchopena za patu a nárt. Dochází k povytažení končetiny k M, nadzvednutí a vytřásávání.
Masérský hmat	Pasivní pohyby v kloubech
Čas	17:40–18:59
Komentář	Pohyby v ose MO. Ohnutí končetiny v kloubu kyčelním, kolenním a hlezenním. Končetina je s výdechem MO a nátlakem M vychýlena až k oblasti břicha. M drží končetinu za patu a koleno. Pohyby kroužením mimo osu MO. M drží končetinu za patu a vychyluje končetinu mimo osu MO. Následně ji navrácí do osy a s nálehem a výdechem MO tlačí k břichu.
Masérský hmat	Závěrečné tření
Čas	18:59–19:30
Komentář	Shodné se třením úvodním. Plochami dlaní a obtahováním.

Tabulka 9: Masáž dolní končetiny (přední strana)

HORNÍ KONČETINA	Část těla MO, která není momentálně masírována je vždy pokryta vhodnou tkaninou.
Celkový čas	30:42
Masérský hmat	Úvodní tření
Čas	00:14–00:55
Komentář	M uchopí ruku MO v oblasti zápěstí mezi palec, ukazováček a prostředníček. Úvodní tření plochou dlaní od předloktí, spodem přes loket, triceps, rameno a biceps a zpět dolů.
PRSTY	
Masérský hmat	Roztírání
Čas	00:55–03:02
Komentář	Roztírání palci jednotlivých článků prstů od nehtů směrem nahoru ke hřbetu ruky. Roztírání nůžkovým hmatem po stranách prstů tahem směrem k nehtům. Roztírání jednotlivých kloubních spojení. Roztírání všemi prsty pomocí propletení prstů s prsty MO. Intenzita od nehtů směrem k dlani.
HŘBET RUKY	
Masérský hmat	Roztírání
Čas	03:02–04:20

Komentář	Roztírání patkou krouživými pohyby. M drží jednou rukou zápěstí MO a druhou provádí hmat. Roztírání špetkou stejným postupem. Roztírání palci meziprstních prostor od kořenů k zápěstí tahem.
DLAŇ	Ruka MO je položená na stole a dlaň směřuje vzhůru.
Masérský hmat	Hnětení
Čas	04:20–05:09
Komentář	Vlnovité hnětení dlaně špetkou. Důraz je kladem především na thenar (palcová strana) a hypothenar (malíková strana) dlaně.
Masérský hmat	Roztírání
Čas	05:09–05:53
Komentář	Roztírání patkou celé plochy dlaně krouživým pohybem. Roztírání palci krouživým pohybem nahoru prostředkem dlaně, dolů přes thenar a hypothenar. Roztírání pěstí, kdy M ruku MO vypodloží svou jednou rukou. Druhou zatíná v pěst a provádí kolíbatý a krouživý pohyb na dlani.
ZÁPĚSTÍ	Horní končetiny MO je ohnuta v lokti a zápěstí.
Masérský hmat	Roztírání
Čas	5:33–7:11
Komentář	Roztírání patkou krouživým pohybem po vnější i vnitřní straně zápěstí. Roztírání špetkou všech měkkých částí kloubu. Roztírání palci.
Masérský hmat	Tření
Čas	7:11–7:54
Komentář	Tření ve vidlici mezi palcem a ukazovákem střídavým pohybem, kdy ruka MO je položená na stole.
Masérský hmat	Pasivní pohyby v kloubech
Čas	7:54–8:30
Komentář	Ohýbání a natahování. Kroužení.
PŘEDLOKTÍ	Horní končetina MO je ohnuta v lokti a dlaň je položen na břicho.
Masérský hmat	Tření
Čas	8:30–8:57
Komentář	Vytírání přes ruku směrem od zápěstí po kloub loketní.
Masérský hmat	Hnětení

Čas	8:57–10:52
Komentář	Hnětení vlnovité pomocí palce a ukazováku ve směru nahoru. Hnětení finské ve slalomu (a) a spirále (b) ve třech rovinách. Předloktí otáčíme a masírujeme také vnitřní stranu předloktí.
Masérský hmat	Tepání
Čas	10:52–11:32
Komentář	Tepání smetáním, které je velmi jemné a vějířovité malíkovými stranami dlaní.
Masérský hmat	Chvění
Čas	11:32–12:17
Komentář	Chvění je provedeno rychlým válením, kdy je ruka MO ohnuta v lokti. Dochází k protipohybu ve směru od zápěstí k lokti.
LOKET	Dlaň MO je položena na protilehlé rameno.
Masérský hmat	Roztírání
Čas	12:17–14:47
Komentář	Roztírání patkou a špetkou okolo kloubního spojení. Roztírání palci osmičkovým hmatem, kdy jsou palce zkřížené a krouží okolo loketního spoje.
BICEPS A TRICEPS	Paže je položena na stole a je ohnutá v lokti. Dlaně jsou položeny na břicho.
Masérský hmat	Tření
Čas	B: 14:47–15:28/ T: 18:36–19:25
Komentář	Vytíráním přes ruku ve směru odspoda nahoru.
Masérský hmat	Hnětení
Čas	B: 15:28–17:56/ T: 19:45–22:07
Komentář	Hnětení uchováním a odtahováním ve stejném směru. Hnětení vlnovité vidlicí s protipohybem ve stejném směru. Hnětení finské a) a finské b), provedeno ve třech rovinách svalu. Pro lepší masáž strany vnější vytočíme paži a propneme v lokti.
Masérský hmat	Tepání
Čas	B: 17:56–18:36/ T: 22:07–22:45
Komentář	Tepání smetáním směrem k M. Tepání vějířovité.
Masérský hmat	Chvění
Čas	_____
Komentář	M si položí ruku MO na své rameno a provádí chvění válením oběma dlaněmi. Biceps i triceps dohromady.

RAMENO	MO sedí na stole a má položenou dlaň na rameni M. Paže je ohnutá v lokti
Masérský hmat	Tření
Čas	22:45–23:42
Komentář	Vytíráním přes ruku směrem zespona nahoru. Kdy prsty míří proti sobě.
Masérský hmat	Hnětení
Čas	23:42–25:37
Komentář	Hnětení vlnovité, kdy prsty míří proti sobě a vzniká mezi nimi vlna na svalu deltovém. M vytváří pohyb ve svých loktech dolů. Následuje hnětení finské a) a b) prováděné ve třech rovinách.
Masérský hmat	Roztírání
Čas	25:37–27:24
Komentář	Loket MO je doložen do dlaně M. M provádí roztírání patkou krouživým pohybem po celé ploše ramenního kloubu. Roztírání špetkou ve stejném sledu. Roztírání čtyřmi prsty ve stejném sledu.
Masérský hmat	Tepání
Čas	27:24–28:33
Komentář	Paže MO je položena na rameni M. Tepání smetáním, kdy prsty stojí proti sobě. Tepání vějířovité s prsty proti sobě.
Masérský hmat	Chvění
Čas	28:33–29:02
Komentář	Loket MO je položen v dlani M. Následuje chvění vidlicí celým ramenním pletencem.
Masérský hmat	Vytrřásání
Čas	29:02–29:22
Komentář	Vytrřásání celé horní končetiny pomocí uchopení dlaně MO a ohnutí paže v lokti.
Masérský hmat	Pasivní pohyby v kloubech
Čas	29:22–30:29
Komentář	M uchopí dlaň a loket MO a provádí kroužení v ramenním pletenci.
Masérský hmat	Závěrečné tření
Čas	30:29–30:42
Komentář	Srovnatelné s úvodním, plochou dlaně.

Tabulka 10: Masáž horní končetiny

15 ZÁVĚR

Svou bakalářskou práci jsem vypracovala na téma sportovní masáže, ale zaměřila jsem se i na masáže jako takové. Snažila jsem se vybrat zásadní průřezové okruhy s masérstvím spojené. Zabředla jsem do oblasti historie, hygieny, masérského prostředí a využívaných prostředků, vlivu masérských technik na člověka a regenerace. Proto je první polovina mé práce více teoreticky pojata a přináší komplexně uchopené a ucelené informace o masérství.

Druhá část práce je již prakticky zaměřená. Hlavním cílem bylo přiblížit masáž sportovního charakteru, a to především pomocí multimediální metodické příručky pro výuku sportovní masáže. Svou multimediální metodickou příručku jsem vložila na webové stránky <http://sportovnimasaz.maweb.eu> , které tak mohou sloužit jako edukační materiál široké veřejnosti. V příručce se krok po kroku zaměřuji na masáž všech tělesných partií. Jednotlivé hmaty důkladně popisuji a pečlivě komentuji své počínání. V práci je také zahrnut scénář s časy, kde jsou jednotlivě vypsány a stručně okomentovány masérské hmaty, které jsem aplikovala i ve videomanuálu. Při zpracovávání informací jsem často využívala mnohých poznatků z oblasti anatomie či fyziologie člověka.

Myslím si, že cíl mé práce pro vytvoření kvalitního multimediálního výstupu věnovaného sportovní masáži byl naplněn. Bakalářskou práci může využít jak široká veřejnost zajímavící se o problematiku masáží, tak i studenti tělesné výchovy, sportovci či profesionální maséři.

16 REFERENČNÍ SEZNAM

- ABRAHAMOVÁ, Lenka, 2006. *Jednotlivé regenerační procedury sportovní masáže a jejich vhodnost při odstraňování únavy* [online]. Brno [cit. 2022-09-08]. Bakalářská práce. Masarykova univerzita v Brně.
- BEIDEROVÁ, Rachel, 2019. *Zde stlačte: Masáž pro začátečníky, jednoduchá cesta k relaxaci a uvolnění napětí*. Přeložila Alexandra SCHOESETTERS. 1. vyd. Praha: Mladá fronta. 128 s. ISBN 978-80-204-5081-4.
- FINDLAY, Susan, 2010. *Sports massage*. 1. vyd. Champaign, IL: Human Kinetics. 176 s. ISBN 9780736082600.
- FRÉLICHOVÁ, Jana, 2013. *Analýza zákazníků masérských služeb v Turnově* [online]. Liberec [cit. 2022-09-07]. Bakalářská práce. Technická univerzita v Liberci.
- HORBACZ, Agata, 2018. *Klasická a športová masáž: Vybrané kapitoly pre študentov bakalárskeho študijného programu šport a rekreacia*. 2. vyd. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. 74 s. ISBN 978-80-8152-693-0.
- HOŠKOVÁ, Blanka, Simona MAJEROVÁ a Pavlína NOVÁKOVÁ, 2013. *Masáž a regenerace ve sportu*. 1. vyd. Praha: Karolinum. 111 s. ISBN 978-80-246-1767-1.
- HRDLIČKA, Matouš, 2013. *Metodika masérských technik pro sportovní a rekondiční masáže — šije a záda* [online]. Plzeň [cit. 2022-11-14]. Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni.
- KVAPILÍK, Josef, 1991. *Sportovní masáž pro každého*. 3. vyd. Praha: Olympia. 145 s. ISBN 80-7033-120-8.
- MAREK, Petr, 2013. *Vliv masáže na výkon sportovce ve fotbale* [online]. Praha [cit. 2022-10-06]. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze.
- MEEUS, Cathy, T. Joshi BHAVESH, 2017. *Tajemství masáže*. Přeložil Tomáš POKORNÝ. 1. vyd. Praha: Svojtka & Co. 224 s. ISBN 978-80-256-2075-5.
- MUSILOVÁ, Zuzana, 2014. *Klasická masáž a její modifikace využívané v regeneraci* [online]. České Budějovice [cit. 2022-10-24]. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita s Českých Budějovicích.

- PAINE, Tim, 2015. *Complete guide to sports massage*. 3. vyd. London: Bloomsbury. 224 s. ISBN 9781472912329.
- PAVLOVÁ, Zdeňka, 1998. *Učební texty masáže a regenerace*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita. 93 s. ISBN 80-7040-277-6.
- PAVLŮ, Dagmar a Josef KVAPILÍK, 1994. *Základy masáže*. 1. vyd. Praha: SCIENTIA MEDICA. 201 s. ISBN 80-85526_11_5.
- POKORNÝ, Ladislav, Martin DLOUHÝ a Ladislav KAŠPAR, 2016. *Úvod do sportovní masáže*. 1. vyd. Univerzita Karlova v Praze. Praha: Karolinum. 90. S. ISBN 978-80-7290-879-0
- RIEGEROVÁ, Jarmila a kolektiv, 2002. *Regenerační a sportovní masáže*. 5. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 88 s. ISBN 80-244-0432-X.
- RIEGEROVÁ, Jarmila a kolektiv, 2007. *Rekondiční a sportovní masáže*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 93 s. ISBN 978-80-244-1661-8.
- SEDMÍK, Jan, 1995. *Masáže: Kompletní kniha masážních technik*. 1. vyd. Praha: Svoboda. 188 s. ISBN 80-205-0429-X.
- SEDMÍK, Jan, 2018. *Velká kniha masáží*. 2. vyd. Praha: NS Svoboda. 363 s. ISBN 978-80-205-0635-1.
- STRNAD, Filip, 2018. *Účinek sportovní masáže a negativní termoterapie na sportovní výkon* [online]. Brno [cit. 2022-10-19]. Bakalářská práce. Masarykova univerzita v Brně.
- TESAŘ, Vlastimil, 2015. *Sportovní masáže*. 1. vyd. Praha: Grada. 120 s. ISBN 978-80-247-5415-4.
- TISCHER, Hildegard, 2006. *Blahodárná masáž celého těla: Relaxace od hlavy až k patě*. Přeložila Jana BÍLKOVÁ. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. 85 s. ISBN 80-247-1512-0.
- VESELÝ, Antonín, Jaroslav URBÁNEK a kolektiv, 1975. *Sportovní masáž a automasáž*. 2. vyd. Praha: OLYMPIA. 192 s. ISBN 27-024-75.
- VRCHOVECKÁ, Pavlína, 2020. *Fyziologie člověka. Učební texty*. 2. vyd. Liberec. Vysokoškolský podnik Liberec. 170 s. ISBN 978-80-7494-513-7.