

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH  
PEDAGOGICKÁ FAKULTA  
KATEDRA VÝCHOVY KE ZDRAVÍ

**KLASICKÁ MASÁŽ A JEJÍ MODIFIKACE VYUŽÍVANÉ  
V REGENERACI  
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

Autor práce:

Zuzana Musilová

Vedoucí práce:

Mgr. Bc. Radim Kokeš, Ph.D.

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno, příjmení:** Zuzana Musilová

**Název bakalářské práce:** Klasická masáž a její modifikace využívané v regeneraci

**Pracoviště:** Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

**Vedoucí práce:** Mgr. Bc. Radim Kokeš, PhD.

**Rok obhajoby:** 2014

### **Abstrakt**

Bakalářská práce se skládá ze dvou hlavních kapitol, jenž první se zaměřuje na masáž a její modifikace, které se využívají v regeneraci. Ze začátku je zaměřena pouze na regeneraci a její význam, po té na různé způsoby masáží, jako je například thajská masáž, medová masáž a jiné. Na konci teoretické části se soustředí na klasickou masáž. Ve druhé části se zaměřuje na výzkumnou část, kde byla úkolem analýza otázek a čtyři dílčí cíle, které jsem si sama stanovila a kterými jsem se snažila zjistit, zda v dnešní době i lidé v mladém věku chodí na masáže, důvod jejich absolvování, nejvyužívanější způsob masáže a část těla, kterou pro masáž oslovení preferují.

**Klíčová slova:** regenerace, modifikace masáží, vliv a účinky masáže, indikace a kontraindikace.

## **Bibliographical identification**

**Name and Surname:** Zuzana Musilová

**Title of Bachelor thesis:** Classic massage and its modifications used in the regeneration.

**Department:** Department of Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia in České Budějovice

**Supervisor:** Mgr. Bc. Radim Kokeš, Ph.D.

**The year of presentation:** 2014

### **Abstract**

The thesis bachelor of two main parts, the first which focuses on massage and its modifications, which are used in regeneration. From the beginning, it is only focused on regeneration and its importance for the various methods of massage, such as Thai massage, honey massage, and others. At the end of the theoretical part focuses on classic massage. The second part focuses on the research part where the task analysis questions and four individual targets, that I had set itself and which I have tried to find out if people today even at a young age, get massages, graduating reason, the most widely used method of a body part by massage reaching people prefer.

**Keywords:** regeneration, modifications massage, massage impact and effects, indications and contraindications.

**Prohlášení:**

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury a za pomoci Mgr. Bc. Radima Kokeše, PhD.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě, fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

30. dubna 2014

Zuzana Musilová .....

## **Poděkování**

Ráda bych tímto způsobem poděkovala všem lidem, kteří mi pomáhali s vypracováním této bakalářské práce, zejména vedoucímu bakalářské práce Mgr. Bc. Radimu Kokešovi, PhD. za odborné vedení při tvorbě a realizaci této práce a za veškeré cenné rady a připomínky.

## Obsah

ÚVOD.....	8
1. TEORETICKÁ ČÁST .....	9
1.1 Regenerace .....	9
1.1.1 Prostředky regenerace .....	10
1.2 Masáž a její modifikace.....	10
1.2.1 Dějiny masáže .....	10
1.2.2 Thajská masáž .....	11
1.2.3 Baňkování.....	13
1.2.4 Shiatsu .....	13
1.2.5 Aromaterapeutická masáž .....	17
1.2.6 Medová masáž.....	18
1.2.7 Masáž lávovými kameny (havajská masáž) .....	19
1.2.8 Manuální lymfodrenáž .....	20
1.2.9 Neuromuskulární masáž .....	22
1.3 Švédská (klasická) masáž.....	23
1.4 Kontraindikace masáže .....	24
1.5 Pozitivní účinky na tělo.....	25
1.6 Základní techniky.....	26
2. VÝZKUMNÁ ČÁST .....	28
2.1 Cíle práce .....	28
2.2 Úkoly práce .....	28
2.3 Výzkumné předpoklady .....	28
3. METODIKA VÝZKUMU.....	29
3.1 Charakteristika výzkumného souboru.....	29
4. VÝSLEDKY PRŮZKUMU A JEJICH ANALÝZA.....	30
4.1 Diskuze.....	45

5. ZÁVĚR .....	46
6. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ .....	48
7. PŘÍLOHY .....	50

## ÚVOD

„Masáž je dotyková terapie, která je nejen příjemným a uvolňujícím zážitkem, ale navíc je mnoha způsoby prospěšná pro celkové tělesné zdraví.“ (SVOJTKA&CO., 2008, s. 6).

„Masáž je speciální procedura, která je využívána především k upevnění tělesného a duševního zdraví, k posílení organismu, ke zvýšení výkonnosti nebo k osvěžení po fyzické i psychické námaze, či ke zlepšení celkového vzhledu, popřípadě k léčení nebo doléčování některých chorobných a poúrazových stavů.“ (KVAPILÍK, 1995, s. 11).

„Masáž je v pravém slova smyslu holistickou terapií, která zlepšuje náš fyzický, duševní a emocionální stav a přispívá k dosažení celkového pocitu radosti a pohody.“ (SVOJTKA&CO., 2008, s. 8).

To jsou pouze tři z mnoha definicí masáží. Tyhle všechny mne zaujaly a proto jsem se rozhodla je citovat. Masáží je celá řada a já se v této práci budu zabývat podrobněji především masáží klasickou. Ovšem na začátku se seznámíme s tím, k čemu vůbec masáž slouží a o regeneraci v obecném slova smyslu. Cílem práce je v praktické části provedení analýzy otázek a zodpovězení dílčích cílů pomocí mnou vytvořeného dotazníku.

Masáž se v současné době stala velmi oblíbenou záležitostí a také není divu, při současném životním stylu, kdy většina jedinců má sedavé zaměstnání, dochází k poruchám pohybového aparátu a to se samozřejmě projeví nepříjemnými příznaky, od pocitů únavy až po opravdovou bolest. Právě masáže jsou jednou z určitých metod, které dokáží bolesti zmírnit. Zájem o masáž vzrůstá jak ze strany ošetřovaných, tak ze strany těch, kteří chtějí masáž vykonávat.



# 1. TEORETICKÁ ČÁST

## 1.1 Regenerace

Regenerace je biologický proces, který vyrovnává a obnovuje dočasný pokles funkčních schopností jednotlivých orgánů nebo celého organismu. Každá činnost vede k určitému druhu a stupni únavy. Známkou únavy je postupné snižování výkonnosti, ale také poruchy koordinace přesného jednání, změny psychických funkcí, také mohou být nápadné změny mimického svalstva a drobných svalů ruky, například v podobě třesu. Únavu můžeme rozdělit na centrální a periferní. Centrální únava vzniká nezávisle na svalu, vyčerpáním nebo snížením funkce centrálního nervového systému (CNS). Periferní únava vzniká přímo z únavy svalu a je způsobena vyčerpáním energetických zásob a ztrátou vody. Souvisí také s motivací a s druhem prováděné činnosti (RIEGEROVÁ, 2007, s. 86).

Ve sportu se upřednostňuje regenerace záměrná, cílená a komplexní, protože se využívá více druhů regeneračních prostředků. U sportovců je regenerace součástí každodenního režimu. Jejím cílem je rychlá likvidace akutní únavy. Regenerace odstraňuje únavu, urychluje zabránění úrazům, které se ve stavech únavy stávají, snižuje riziko poškození pohybového aparátu z jednostranné zátěže, v oblasti rekreačního sportu cílená regenerace prohlubuje účinky ostatních pohybových aktivit (PAVLOVÁ, 1998, s. 32).

Regenerace označuje proces opravy poškozených tkání, ale i nahrazení ztracených tkání, orgánů nebo končetin. Při regeneraci dochází k navrácení organismu zpět do rovnováhy. Také dochází k obnovení energetických zásob. Kvalitní regenerace je stavebním kamenem progresivně se zvyšující výkonnosti. Umožní navyšovat tréninkové dávky. Bez kvalitní regenerace není prakticky možné dosáhnout sportovního pokroku. Rychlost regenerace závisí především na zdraví jedince, dostupnosti kvalitní potravy a tekutin, fyzické kondice a psychického stavu a samozřejmě možnosti odpočinku. Při nedostatku regenerace se setkáváme nejčastěji se zvýšenou únavou až malátností. Často toto vyčerpání může vést až k poklesu fyzického výkonu. V nejhorších případech únava způsobí nepříjemné zranění či onemocnění. Je nutno podotknout, že spánek je nejlepší a nejúčinnější způsob pasivního odpočinku (NUTREND, [online], 2012).

### 1.1.1 Prostředky regenerace

- Prostředky pedagogické – zde je třeba dbát na dodržování didaktických zásad, na stavbu tréninkových cyklů, na výživu a regenerační pohybovou aktivitu, což zahrnuje cvičení ve vodě, kompenzační a relaxační cvičení.
- Prostředky biologicko – lékařské – patří sem vodní procedury, což jsou např. zábaly, obklady, sprchy,.. Dále tepelné procedury jako sauny a světelné procedury, u kterých se nejčastěji využívá infračervené záření. A v neposlední řadě masáž a automasáž.
- Prostředky psychologické – pomáhá zde využití technik jógy nebo skupinové terapie (PAVLOVÁ, 1998, s. 32-33).

## 1.2 Masáž a její modifikace

Klasická masáž je výborný způsob jak uvolnit nejen ztuhlé svalstvo, ale také mysl a patří k nejoblíbenějším a nejžádanějším procedurám. Kromě klasické masáže se v současné době můžeme setkat také s celou řadou jejích modifikací, při kterých se využívá spojení s dalšími léčebnými technikami. Jedná se například o thajskou masáž, aroma masáž, medovou masáž, masáž lávovými kameny, neuromuskulární masáž, a mnoho dalších. Než se ale začnu věnovat jednotlivým způsobům masáží, řekneme si nejprve něco o historii.

### 1.2.1 Dějiny masáže

Výraz masáž je mezinárodní a i když je z něj cítit francouzský původ, nepochází masáž z Francie. Francouzština tohle slovo převzala ze starořečtiny, kde massó znamená hníst, mačkat, tedy něco jako hnětení těsta. Podobná slova se objevují i v jiných indoevropských jazycích. V sanskrtu makch, v hebrejštině mašeš, v arabštině mas, v latině massa. Kmen tohoto slova je starobylý, stejně jako masáž sama. Nejstarší dochované písemné zmínky o masáži pochází z Egypta a z Číny. Například přes 4000 let stará čínská medicína vyvinula metody masáže, které jsou používány ještě v dnešní době a vstoupily do klasických evropských metod (TISCHER, 2006, s. 9).

V Egyptě se dochoval tzv. Ebersův papyrus, tedy dvacet metrů dlouhý a třicet centimetrů široký svitek, který pochází ze 16. století př.n.l. V Číně je nejstarší literární památkou tohoto druhu „Nei Ťing Su Wen“ (v překladu „Kniha o obtížích“). Za jejího autora je považován

Chuang-ti. Jeden z největších čínských géniů, Konfucius, který se nezabýval pouze filozofií a etikou, vypracoval také i metodiku masáže. Doporučuje souběžně s masáží provádět dechovou gymnastiku jako účinnou léčebnou kúru. Čínská medicína měla v porovnání s ostatními kulturami značný náskok. Již v 6. století fungovala v Číně Vysoká lékařská škola, na které se vedle mnoha jiných oborů přednášela a prakticky vyučovala i masáž. V Evropě, konkrétně v antickém Řecku, nebyla masáž pouze léčebným úkonem. Používali ji zejména zápasníci a sportovci před výkonem. Tento druh masáže, který bychom dnes označili jako sportovní, prováděli profesionální maséři-aleptové. Prvními, kdo od Řeků převzali masáž, byli Římané. Slavný řecký lékař Asklepiadés, který se přestěhoval do Říma a získal zde značnou pověst pro své široké medicínské znalosti a zručnost, přinesl s sebou i léčebnou masáž. Asklepiadés rozlišoval několik druhů masáže: Suchou nebo s použitím tuku jako masážního prostředku, krátkodobou a dlouhodobou podle délky trvání a zavedl také nový masážní hmat – chvění. Vedle masáže doporučoval aktivní a pasivní pohyb, studenou sprchu a střídmost v jídle a pití (zejména vína).

První pojednání o masáži v Čechách vydal v roce 1906 ortoped Vítězslav Chlumský (1867-1943). Ve třicátých letech zavedl u nás masáž podle Zabłudowského školy profesor balneologie Edvard Cmunt a začal pro ni používat název klasická masáž. Z ní se postupem času diferencovaly i ostatní druhy masáže, které se mezi sebou více či méně liší pojetím i technikou provádění. Masérská živnost byla v Československu povolena až v roce 1934 (SEDMÍK, 2011, s. 7-12).

### **1.2.2 Thajská masáž**

#### **Historie**

Tato terapeutická technika vychází z indické lékařské tradice, která se nazývá ájurvéda, česky nauka nebo věda o životě. Tato medicína se zabývá tím, jak správně udržovat zdravý životní styl vhodnou stravou, tělesným a duchovním cvičením. Zakladatelem thajské masáže byl uznávaný ájurvédský lékař a jogín Shivago Komarpaj, který je dodnes velmi uctíván v celém Thajsku. Masáž se stala součástí tradiční thajské medicíny. Jde o starověké léčitelské umění, které se dříve provozovalo výhradně v thajských buddhistických chrámech, kde se po staletí vyvíjely různé přístupy, techniky a styly. Běžně se učení předávalo z učitele na žáka, nebo v rodinách z generace na generaci. V současné době existují dva hlavní styly - severní a jižní. Jednotlivé styly se od sebe liší technikou provedení. Uvádí se, že jižní styl je razantnější, provádí se v rychlejším tempu a využívá

více protahovacích technik. Severní styl se soustředí hlavně na opracování energetických linií a charakterizuje ho spíše pomalé a plynulé tempo (THAJSKÁ MASÁŽ, [online], 2014).

### **Základní teorie**

Thajská masáž je terapeutická technika, jejímž základem je pročištění a harmonizace energetických drah a jejich bloků. Podle jógové filozofie, z které thajská masáž vychází, jsou v těle určité dráhy, kterými proudí životní síla - tedy energie. Pokud je z nějakého důvodu toto volné proudění energie narušeno, dochází k nerovnováze. Ta se může následně projevit i ve formě určité nemoci nebo různých duševních problémů. S energií těla pracuje tato metoda pomocí akupresury a dalších tlakových technik. Podle indické tradice je v těle 72 000 energetických drah. Thajská masáž pracuje s deseti nejdůležitějšími, na kterých jsou akupresurní body (THAJSKÁ MASÁŽ, [online], 2014).

Thajské masáže se stávají vyhledávaným typem masáží a to zejména v těch částech světa, které dosud tuto thajskou léčebnou metodu odmítaly. Originální thajské masáže jsou tím pravým a ideálním prostředkem, jak nechat odpočinout svému tělu a dopřát mu zároveň potřebné léčebné terapie - zejména léčba svalových potíží (MASÁŽE THAJSKÉ, [online], 2014).

### **Základem je meditace**

Každá masáž začíná meditativní modlitbou, která přibližně trvá jednu minutu. Ta je tzv. podmínkou k soustředění mysli na masáž a k udržení bdělého meditačního stavu během práce. Thajští maséři a masérky se v této chvíli obracejí k zakladateli umění. Modlitba je prosbou o osvobození pacienta od všech bolestí a nemocí. Proto je kladena taková důležitost na zklidnění mysli a koncentraci (THAISUN, [online], 2014).

Thajská masáž:

- uvolňuje energetické blokády, posiluje imunitní systém
- stimuluje krevní oběh a cirkulaci lymfy
- odstraňuje bolesti páteře
- uvolňuje bolest, napětí a ztuhlost svalů a kloubů
- navozuje hlubokou relaxaci
- zbavuje pocitů únavy a nervového napětí

### 1.2.3 Baňkování

#### Historie

Historie baňkování se začala psát již ve starověku, kdy baňky patřily ke standardní výbavě tehdejších léčitelů. Je to léčebná metoda, která se používala v lázních i v domácnostech k potlačování bolestí pohybového aparátu a k zmírnění vnitřních obtíží. Prostřednictvím baněk lze zmírnit či odstranit celulitidu, bolesti zad a kloubů, osvědčily se také při léčbě migrény, cukrovky, vysokého tlaku, zažívacích problémů, nebo žlučnickových obtížích.

Baňky jsou skleněné kulovité nádoby, které jsou naplněné horkým vzduchem. Ochlazováním se v nich vytvoří podtlak, díky kterému se přisají na pokožku. Terapeut najde reflexní bod ovlivňující určitý orgán v těle a ten prostřednictvím baněk tzv. nabudí. Často jsou používány tzv. suché baňky, které se kladou na neporušenou pokožku a silným podtlakem vytváří podlitiny. Tzv. krvavé baňky, kdy se pokožka předem nasekne nebo několikrát napíchne jehlou, nasávají krev. Baňkami lze ale také masírovat. Po dostatečném natření masážní emulzí se přisátou baňkou jezdí po svislé ose podél páteře a krouží se nad citlivými místy. Metoda je efektivní například při léčbě astmatického záchvatu, kdy se baňkami stimulují body na těle a pacient do několika minut začne opět normálně dýchat. Délka procedury je individuální, pohybuje se mezi dvaceti a pětáctýřiceti minutami. Lidé se po proceduře cítí lehčí a plni energie.

Účinek baněk je:

- mechanický - když se tělo prokrví a uvolní
- reflexní - ovlivňující vnitřní orgány
- probuzení lymfatického systému - z těla se odplaví velké množství škodlivin (ŽIVOTNÍ ENERGIE, [online], 2007)

### 1.2.4 Shiatsu

Shiatsu je starobylá japonská léčebná procedura. Jako většina orientálních medicínských metod má také především preventivní charakter. Přesný překlad z japonštiny znamená tlak prsty (shi=prst, atsu=tlak). K tlaku používá nejen prsty, zejména palce rukou,

ale také dlaně, pěsti, lokty, kolena i chodidla. Název Shiatsu se začal užívat na konci 19. století, ačkoliv počátky této léčebné procedury lze najít již před čtyřmi tisíciletími. Shiatsu je skloubením tradiční východní medicínské teorie s bohatou tradicí praktického lidového léčitelství starého Japonska. Shiatsu je vlastně široké spektrum různých technik. Některé se svým pojetím, tlakem prstů na pečlivě vyhledaný akupunkturní bod – tsubo blíží akupresuře, jiné se blíží technice protahování zkrácených svalů – strečinku a některé mají charakter mikrosystémové masáže. Naučit se techniku shiatsu není obtížné. Nepotřebujeme žádné pomůcky, žádný masérský stůl ani žádné masážní prostředky. Stačí nám jen dobře vyvětraná místnost s kobercem. Masér i masírovaný jsou oblečeni do pohodlného, netísničoho oděvu. Rizika u shiatsu jsou minimální a můžeme ho na ošetřovaném provádět třeba každý den (SEDMÍK, 2011, s. 65-66).

Obr. 1 - *Shiatsu*



Zdroj: SEDMÍK, 2011, s. 65

Ve východním pojetí se jedná především o masáž aktivující energetické body nebo dráhy. U stojícího člověka se vzpaženýma rukama vedou jangové dráhy směrem dolů; při masáži aktivující jangové dráhy jsou paže masírovány od hrotů prstů směrem k srdci, naopak nohy ve směru od srdce k chodidlům. Naproti tomu jinové dráhy probíhají tělem zdola, od prstů nohou vzhůru směrem k prstům vzpažených paží; jejich masáž je vedena směrem k srdci na dolních končetinách, avšak na pažích probíhá od srdce. Hlavním tématem východní masáže je vyrovnání stavu jin a jangu v lidském těle (FOJTÍK, 2003, s. 79).

**Tabulka 1 - Jang a jin**

<b>Jang</b>	<b>Jin</b>
<b>Topologie</b>	
nahoře, vzadu, levá strana, povrch	dole, vpředu, pravá strana, nitro
jih, východ, poledne	sever, západ, půlnoc
směr shora dolů, dopředu	směr vzhůru, dozadu
dostředivý směr, s povrchu dopředu	excentrický směr, ze středu na povrch
<b>Fyzika</b>	
koncentrace	rozpínání
čas, energie, zemská tíže, volný pád	prostor, vrh vzhůru
anoda, kladný pól, +	katoda, záporný pól, -
sníh, déšť	vypařování
teplo, světlo, den	chlad, zima, tma, noc
červená, oranžová, žlutá barva, teplé barvy, bílá	zelená, modrá, fialová barva, studené barvy, černá
<b>Chemie</b>	
zlato, měď, sodík	stříbro, cín, draslík
<b>Biologie</b>	
muži, samci	ženy, samice
hlava, záda, levá strana	nohy, hrudník (prsa), pravá strana
povrch těla	vnitřnosti
duté orgány	parenchymatostní orgány
<b>atd.</b>	

Zdroj: SEDMÍK, 2011, s. 70

## Teorie pěti elementů

K hlubšímu pochopení filozofie východní medicíny je nutné znát teorii pěti elementů. Člověk, protože je nedílnou součástí přírody a ta je součástí světla a vesmíru, musí platit pro tyto kategorie stejné zákonitosti. Číňané jsou odjakživa všímaví lidé a jejich postřeh má větší hloubku než u Evropanů (SEDMÍK, 2011, s. 73-74).

**Tabulka 2 - Teorie pěti elementů**

ELEMENT	DŘEVO	OHĚŇ	ZEMĚ	KOV	VODA
Světová strana	východ	jih	střed	západ	sever
Denní doba	jitra	poledne	odpoledne	večer	půlnoc
Období	jaro	léto	pozdní léto	podzim	zima
Počasí	větrno	teplo	vlhko	sucho	chladno
Obiloviny	pšenice, ječmen	kukuřice	jáhly	rýže	luštěniny
Barva	zelená (tyrkysová)	červená	žlutá	bílá	modrá
Hlas	křik	žvanění, smích	zpěv	pláč	sténání, nařikání
Pach	mastný (žluklý)	spálený	voňavý	po rybách	hnilobný
Chuť	kyselá	hořká	sladká	pálivá, ostrá	slaná
Tkáně	šlachy, svaly, nehty	tepny, chlupy	podkožní vazivo	kůže	kosti, vlasy
Emocionální projev	hněv, zlost	radost	starost, žal	smutek, skleslost	strach, nejistota
Jangové orgány	žlučník	tenké střevo, trojí ohříváč	žaludek	tlusté střevo	močový měchýř
Jinové orgány	játra	srdce, osrdečník	slezina, slinivka	plice	ledviny

Zdroj: SEDMÍK., 2011, s. 74



### 1.2.5 Aromaterapeutická masáž

Aromaterapie je v zásadě léčbou přírodní, a pokud se užívá s určitými znalostmi, pochopením a respektem, může pomoci udržet a obnovit zdraví netoxickým, bezpečným a nenávykovým způsobem. Je to velice úspěšná terapie pro jakékoli problémy spojené se stresem a také posiluje naši přirozenou imunitu (DYEOVÁ, 1992, s. 5).

K léčbě poruch či nemocí aromaterapeuti užívají aromatické esence nebo oleje, které jsou přírodního původu. Esence se získávají buď z celých rostlin nebo z jejich částí. Jsou vzácným darem přírody a získávají se jen s minimálním zásahem člověka. Aromatické esence se užívaly k léčebným účelům už v raných dobách lékařství, a to k inhalacím, vnitřnímu užití i jako masážní prostředky.

Aromaterapeutická masáž se po technické stránce neliší od klasické masáže, ale na rozdíl od ní se užívají aromatické esence rozpuštěné v rostlinných olejích. Stejně jako u klasické masáže si nalijeme přiměřené množství masážního oleje do dlaně, rozetřeme ho a pak ho nanášíme na tělo masírovaného. Tento postup má význam v tom, že olej zahřejeme na tělesnou teplotu. Podle aromaterapeutů bychom měli provést částečnou masáž do 4 minut, protože účinné esence jsou prchavé látky a ta část esencí, která se kůže nevstřebala se rychle odpařuje a koncentrace esencí během 3-4 minut je k léčebnému působení nedostačující. Můžeme provést klasickou masáž za použití aromatizovaných olejů. Celková masáž se provádí spíše výjimečně. Nejčastější je částečná masáž postižených částí těla. Aromaterapeuti nevyužívají všechny hmaty klasické masáže, vystačí si zpravidla se třemi hmaty. Užívá se především tření celou plochou dlaně, která má uklidňující účinek. Z dalších hmatů aromaterapeuti využívají roztírání palcem. Provádí se krouživý pohyb bříškem palce na místě postupně se zvyšujícím tlakem a po dosažení maxima se postupně síla tlaku zmenšuje. Další vytírací hmat bříšky palců se provádí v podélných tazích. Bříšky palců pohybujeme v průběhu svalů, mezisvalových přepážek nebo prohlubin.

Při relaxačním způsobu se provádí masáž povrchněji, hmaty jsou pomalejší a plynulejší. Při stimulačním způsobu masáže se provádějí hlouběji působící hmaty. Masáž je rychlejší a razantnější.

Masážní olej připravíme tak že do 50 mililitrů rostlinného oleje nakapeme 25 kapek patřičného aromatického oleje. Rostlinný olej, který je tzv. nosičem aromatických esencí, by měl být čerstvý a čirý. Ideální je olej ze sladkých mandlí nebo z pšeničných klíčků (SEDMÍK, 2011, s. 233-235).

Podle Roberta Tisseranda:

**Tabulka 3 - osvědčené recepty na masážní oleje**

Na revmatické bolesti	K tonizaci svalů	Pro celkové uvolnění
Boswellia thurifera – 5 kapek	Jalovec – 6 kapek	Geranium – 10 kapek
Eukalyptus – 5 kapek	Levandule – 12 kapek	Levandule – 10 kapek
Rozmarýna – 15 kapek	Rozmarýna – 7 kapek	Majoránka – 5 kapek

Zdroj: *SEDMÍK, 2006, s. 171*

### 1.2.6 Medová masáž

Detoxikační medová masáž je velice stará a osvědčená léčitelská metoda. Lze dokázat, že med byl, díky své léčivé síle, určitým symbolem, který se používal při náboženských, či magických obřadech. V dnešní době si každý člověk může nastřádat velké množství toxinů ve svém těle. Je to způsobeno stravou a také vlivem životního prostředí, ve kterém žijeme. Velmi účinná a důkladná detoxikační metoda je právě medová masáž a je také v poslední době velice oblíbená. Med obsahuje cukry, minerály a stopová množství biologicky aktivních látek, z nichž nejdůležitější je mateří kašička. Kůži se většina těchto látek vstřebá. Účinky masáže jsou shodné s účinky klasické masáže.

#### Technika masáže

Ošetřovaný leží na břiše, protože nejčastěji ošetřujeme záda a kořenové klouby. Naneseme přiměřené množství kvalitního včelího medu na záda, rozetřeme jej a začneme s ním pracovat. Po chvíli, která je individuální, dojde ke vstřebávání medu do pokožky a nasávání tělních tekutin. Do medu se rozpouští pot, kožní mikroflóra, oloupané kožní buňky a podobné. Masáž provádíme roztíráním tzv. pumpovacími hmaty. Med se během masáže změni v bílou až šedou hmotu. Tuto hmotu z těla omyjeme vodou a zásadně nepoužíváme mýdlo. Podle potřeby a pocitu klienta lze med nanášet až třikrát během jedné masáže. Po medové masáži necháme ošetřovaného odpočívat.

Klienti by se měli po masáži cítit příjemně uvolněně. Ošetřená pokožka je jemná, hladká a příjemně voní po medu. Povinnost maséra je ponaučit klienta, že v den masáže je vhodné mýt se pouze vodou a nepoužívat mýdlo. Tato masáž se navíc doporučuje lidem, kteří bývají často vyčerpaní, mají bolesti zad, či trpí stresem (SEDMÍK, 2011, s. 236).

Medová masáž:

- podporuje správnou termoregulaci pokožky
- uvolňuje napětí v těle a snižuje únavu
- snižuje bolesti hlavy
- stimuluje imunitní systém
- je vhodná u ochablých svalů, výrazně zlepšuje pevnost kostí
- podporuje lymfatický oběh a krevní oběh
- odstraňuje únavu
- podporuje činnost vnitřních orgánů
- navozuje omlazení organismu (Dr.FREJ, [online], 2014)

### **1.2.7 Masáž lávovými kameny (havajská masáž)**

Lávové kameny jsou tmavě šedé, lesklé, černé a hladké. K masážím jsou lávové kameny vhodné pro svou velkou tepelnou kapacitu, dlouho drží teplo a pozvolna jej uvolňují. Tento typ masáže můžeme zařadit do skupiny instrumentálních masáží. Pro zvýšení účinku se používají jako masážní prostředky různé přírodní oleje.

#### **Technika masáže**

Kameny se nahřívají ve vodní lázni, ve speciální nádobě, která díky termostatu zajišťuje stálou teplotu. Pracovní teplota se pohybuje mezi 45 – 55 °C. Kameny vezmeme do ruky dříve, než je položíme na tělo ošetřovaného. Zpočátku kameny po těle pouze rychle přejíždíme. Zjistíme tím tepelnou toleranci masírovaného.

Horké kameny se používají přímo k samotné masáži, kdy se jimi přejíždí po těle klienta podle jeho přání. Kameny se mohou také přikládat na tělo, jako přehřívací manévr před nejrůznějšími typy masáží. Nejčastěji se provádí jako kombinace s klasickou masáží. Celková doba trvání včetně relaxace je přibližně 1,5 hodiny. Po masáži je důležité ihned nevstávat, ale relaxovat na lehátku. Bezprostředně po masáži cítí většina klientů příjemnou únavu, někteří dokonce usnou. Alespoň hodinu po masáži, ideálně po celý zbytek dne, se

nedoporučuje větší fyzická námaha, řízení auta nebo práce, která vyžaduje zvýšenou pozornost. Také je důležitý dostatečný přísun tekutin, nejlépe neperlivé vody nebo zeleného čaje. Měli bychom se vyvarovat kávy a alkoholu. Stav, který následuje po masáži horkými kameny mohou být různé. Většinou se dostavuje celkové uvolnění a duševní pohoda. Lidé s nízkým krevním tlakem jsou často ospalí a malátní. U lidí s vysokým krevním tlakem nebo u osob trpících migrénou se může dostavit přechodná bolest hlavy. Může se spustit i „zastydlá“ rýma. Ale i tyto reakce jsou zpravidla bezvýznamné a spontánně odezní.

### **Masáž lávovými kameny:**

- navozuje somatickou i psychickou relaxaci
- v kůži, podkoží a svalech dochází k dilataci krevních kapilár a tím i k intenzivnímu prokrvení
- reflexně dochází k prokrvení celého organismu
- pomáhá odstraňovat nervozitu, nespavost, napětí
- pomáhá uvolňovat ztuhlé svaly, mírnit křeče
- reguluje trávení a zrychluje metabolismus
- má blahodárný vliv na lymfatický systém (SEDMÍK, 2011, s. 242-244)

## **1.2.8 Manuální lymfodrenáž**

### **Historie**

První základy manuální lymfatické drenáže položil dánský fyzioterapeut dr. Emil Vodder. Ve své praxi, kterou od roku 1930 provozoval na francouzské riviéře, se setkával s pacienty trpícími otoky. Zjistil, že otoky způsobené lymfostázou lze zmírnit masáží. Jelikož nebyl lékař, začal studovat lymfologii (nauku o lymfatickém systému) na Pařížské univerzitě v roce 1932. Po čtyřletém bádání představil techniku speciálních masážních hmatů, která se stala základním standardem manuální lymfatické drenáže. V medicínskou disciplínu se manuální lymfodrenáž rozvinula až v šedesátých letech minulého století prostřednictvím výzkumu lymfatického systému a zavedením exaktních měřících a zobrazovacích metod. V Německu se o její rozvoj zasloužili především dr. Johannes Asdonk, který založil v roce 1969 v Essenu školu a v roce 1973 kliniku ve Schwarzwald. Dr. Asdonk se osobně znal s dr. Vodderem, od kterého se naučil masážním technikám. Další významnou osobností, která se zasloužila o rozvoj manuální drenáže je profesor Michael Földi, zakladatel lymfologické kliniky v Německu. U nás se snažil prosadit lymfodrenážní

masáže angiolog MUDr. Miroslav Bechyně a v současné době prof. MUDr. Karel Benda (SEDMÍK, 2011, s. 175-176).

### **Lymfatický systém**

Lymfatický systém začíná slepě otevřenou sítí mízních kapilár v mezibuněčných prostorech většiny orgánů. Spojováním kapilár vznikají mízní cévy. Lymfatické cévy se stavbou podobají žilám. Vzdálenost mezi dvěma lymfatickými chlopněmi je podle velikosti mízních cév 2-12 milimetrů. Do průběhu lymfatických cév je vsunuto asi 500 lymfatických uzlin o velikosti 2-25 milimetrů. Lymfatické uzliny jsou oválné nebo ledvinovité orgány a při zvětšení jsou na přístupných místech snadno hmatné.

Lymfatický systém má několik funkcí:

1. Drenáž mezibuněčné tekutiny - množství představuje asi 2 litry tekutiny denně
2. Odvod bílkovin
3. Lymfatické uzliny filtrují protékající mizu a zachycují odumřelé buňky, metastázující nádorové buňky, bakterie a jejich toxiny, viry a různé cizorodé látky
4. V lymfatických uzlinách vznikají lymfocyty a protilátky, které jsou odplaveny mizou do krevního oběhu
5. Odvod tuků

### **Základní masérské hmaty**

Hmaty lymfodrenážní masáže vychází z klasické masáže. Užívá se především tření a dále povrchně působící roztírací hmaty. Na rozdíl od klasické a reflexní masáže se nepoužívají hluboké vytírací hmaty a hnětení, které mají také drenážní účinek. Hmaty se provádí ve směru toku lymfy a jsou tedy odlišné pro horní a dolní polovinu těla. Manuální lymfodrenáž je zaměřena na kožní a podkožní lymfatický systém. Hmaty se provádí malým tlakem. Masáž nesmí vyvolat bolest nebo nepříjemné pocity. Délka působení tlaku při jednotlivém hmatu by měla trvat 1-4 sekundy. Frekvence prováděných hmatů je pomalá a každý hmat opakujeme 5-7 krát. Lymfodrenážní masáž je zaměřena na povzbuzení lymfomotoriky. Reflexně aktivizuje přirozenou transportní činnost mízních cév. Zlepšení odtoku lymfy působí zmenšení edému, zmírnění bolestivého napětí a aktivizaci imunitního systému (SEDMÍK, 2011, s. 176-177).

### 1.2.9 Neuromuskulární masáž

Nejčastějším místem zásahu jsou svaly a nervy. Jde v podstatě o hlubokou bodovou masáž prováděnou bříškem prstů, zejména palců. Přítlak je poměrně veliký a pokud si chceme vyzkoušet jaký je to tlak, tak zkusíme tlačit bříškem palce na váhu a měli bychom dosáhnout hodnoty 5 kg. Lze provádět současně s bříškem palce nebo jiného prstu (vlastní hmat) i mírný krouživý pohyb. Vlastní hmat se provádí tak, že přiložíme masírující prst bříškem na ošetřovanou část těla, kolmo k povrchu kůže. Začneme kroužit a postupně zvyšujeme tlak. Další hmat, který působí na nejhluběji dosažitelné vrstvy, což je nejčastěji okostice, bývá označován jako tzv. řezání. Při něm přiložíme bříško palce na ošetřované místo a vyvineme přiměřený tlak podle hloubky vrstvy, kterou máme ovlivnit. Ošetření jednoho místa nemá být delší než 20 sekund. Celkově neuromuskulární masáž trvá asi 10 minut. Může být lehce, ale ne však nepříjemně bolestivá. Síla přítlaku se přizpůsobí tělesným poměrům ošetřovaného. Nejčastěji ošetřovanou oblastí jsou záda a další jako vhodný objekt jsou počátky a šlachové úpony svalů. Ty jsou velmi často bolestivé buď z toho důvodu, že určitý sval je více namáhán prací nebo že je zkrácený. Trvalý tah zkráceného svalu za úpony vyvolává pak trvalé bolesti. Typickým příkladem jsou úpony šíjových svalů v týlní krajině lebky, které jsou bolestivé u lidí trpících na bolesti hlavy, migrény nebo kteří mají problémy s krční páteří. Včasné provedenou neuromuskulární masáží jsme schopni dokonce zabránit záchvatu migrény a pravidelnou masáží těchto bodů můžeme postiženého silných bolestí hlavy nebo šíje zcela zbavit. Je velice prospěšná při ošetření svalových křečí. V tomto případě se provádí masáž uprostřed svalového snopce na vrcholu jeho vyklennutí. Křeč svalu eliminujeme prostým přítlakem nebo kroužením. Na prostředek svalového bříška působíme tak dlouho, dokud křečovitý stah nepovolí. Bývá to zpravidla asi jedna minuta. U některých neurologických onemocnění je vhodná takhle masáž ke stimulaci obrn periferních nervů. Tohle je ale úzce specializovaná problematika, která je určena odborníkům (SEDMÍK, 2011, s. 231-232).

### **1.3 Švédská (klasická) masáž**

Důležité je, abychom se seznámili s prostředím, kde chceme masáž vykonávat, tedy s masážní místností.

#### **Masážní místnost**

Masérna musí odpovídat hygienickým normám, musí být suchá, dobře větratelná a vzdušná. V místnosti je zapotřebí časté větrání. Teplota v místnosti je velice důležitá, nesmí dojít k prochladnutí masírovaného a ke ztuhnutí jeho svalů. Ideální teplotu v místnosti udržujeme mezi 23 – 24 °C, aby i pro maséra byla teplota uspokojivá. Jelikož je masáž velice fyzicky namáhavá práce, musí se i masér cítit při vykonávání dobře. Trvá-li masáž delší dobu, je dobré masírovaného přikrýt prostěradlem a nechat odkrytou pouze část těla, která je masírována.

Co se týče barev v místnosti, vždy se volí pastelové teplé barvy, vhodná je například žlutá nebo světle zelená, jsou důležité barvy, které jsou pozitivní a pro klienta uklidňující.

Je také důležité, jak je místnost osvětlená, nejlepší je přirozené světlo. V místnosti by mělo být k dispozici umyvadlo s tekoucí studenou a teplou vodou. Musí se zde udržovat perfektní čistota, udržovat klid a je zde přísný zákaz kouření (SEDMÍK, 2006, s. 10).

#### **Klasická masáž**

Masáž lze definovat jako systematicky prováděné doteky, které poskytují úlevu, navozují pocit pohody a utužují zdraví. Podle svého účinku může být stimulující nebo uklidňující. Vše je závislé na rychlosti, důraznosti a výběru masážních prostředků a technik (KUKAČKA, 2010, s. 102).

Masírovat doslova znamená „hnést“. Hnětení je pohyb, kterým zpracováváme například těsto. Pohyb spočívá v tom, že rukou, kterou máme zaťatou v pěst, stlačujeme stále opakovaně tzv. plastickou hmotu. Tímto charakteristickým pohybem se zpracovává i svalstvo. Ovšem svalstvo je pružné a proto vyžaduje toto hnětení velkou zručnost. Původní pojem masáž (hnětení) se v průběhu vývoje změnil v léčebný systém a rozšířil se o další hmaty. Masáže vyvolávají zájem lékařů, protože slouží k léčbě onemocnění, případně k ovlivnění bolestí a používá se k léčebným účelům vůbec (STORCK, 2010, s. 13).

Klasická masáž je vynikajícím prostředkem k uvolnění, zmírnění bolesti a také odbourávání stresu. Rychlá masáž působí povzbudivě a pomalá naopak uklidňuje. Masáž může mít různé formy a podoby, často v závislosti na místě vzniku, kde často doprovází tradiční terapie. Znamé jsou především masáže čínské, thajské a japonské.

Zvláštní formou masáží představuje automasáž (masáž sebe samého), která používá jednoduché techniky, které jsou tak jednoduché a účinné, že jsou dostupné pro každého. Masáže se mohou výrazně lišit také podle použitých masážních prostředků. Například medová masáž je příjemnou procedurou, která využívá svých detoxikačních a reflexních účinků včelího medu v kombinaci kompresních hmatů. Z těla odcházejí škodlivé látky a aktivují se vnitřní orgány. Masáž lávovými kameny stimuluje krevní oběh a lymfatický systém, vyrovnává energii v těle, léčí záněty kloubů a kostí. Pomocí teplých lávových kamenů se prohřívá celé tělo (KUKAČKA, 2010, s. 102-103).

Dle zaměření lze masáž rozdělit na několik skupin:

- Masáž léčebná nebo rehabilitační – léčebná procedura, kterou provádějí zdravotníci, lékaři i rehabilitační pracovníci. Je poskytována na lékařské doporučení.
- Masáž kosmetická – druh masáže, která slouží ke zlepšení celkového vzhledu a jsou prováděny kosmetičkami.
- Masáž rekreační – je určena k osvěžení, posílení a odstranění únavy. Masáž vykonávají školení pracovníci – maséři a to například ve veřejných plovárnách nebo ve fitcentrech.
- Masáž sportovní – má různé formy: masáž přípravná, pohotovostní, odstraňující únavu, sportovně kosmetická, sportovně léčebná a jiné) (KVAPILÍK, 1995, s. 11-12)

#### **1.4 Kontraindikace masáže**

Účinky správně vykonané masáže mohou být až ohromující, i když v některých případech by se masáž aplikovat vůbec neměla. Nejčastější kontraindikace jsou celková a místní.

Kontraindikací celkovou rozumíme stav, kdy nelze masáž provádět vůbec a kontraindikace místí znamená, že masáž nelze provádět pouze na určitých částech těla (SEDMÍK, 2006, s. 29).



### *Kontraindikace celková při:*

- celkovém tělesném vyčerpání
- stavech vyžadující klid na lůžku
- bezprostředně po jídle
- onemocnění, poranění dutiny břišní
- infekčním a akutně zánětlivém onemocnění

### *Kontraindikace místní v místech:*

- hnisavých nebo plísňových onemocnění
- zanícených kloubů
- popálenin, opařenin
- křečových žil
- otoků nejasného původu
- v oblasti břicha u těhotných žen a u žen při menstruaci
- břicha při akutních onemocnění žlučníku

## **1.5 Pozitivní účinky na tělo**

Na fyzické úrovni masáž ovlivňuje všechny tělesné systémy, zlepšuje jejich funkčnost a odstraňuje některé nežádoucí symptomy. Kůže spojuje prostřednictvím doteků jednoho člověka s druhým, ale spojuje také vnější s vnitřním. Masáž může velice posílit sebevědomí masírovaného jedince, uvolnit jeho emocionální bloky a také zvýšit jasnost uvažování. Masáž uvolňuje a zároveň osvěžuje, může nám také pomoci odbourat stres z každodenního života a navodit optimismus tím, že nám poskytne čas k obnově fyzické pohody a vnitřní harmonie. Masér může dotyky rukou vyvolat uvolňování endorfinů, což jsou přirozené látky lidského těla, které zabraňují vnímání bolesti a takto vyslat do mozku informaci o uvolnění a vnitřním klidu. Masáž odstraňuje ztuhlost svalů a uvolňuje napětí a také má pozitivní dopad na celý svalový systém těla. Zdravý oběhový systém, ten je důležitý pro zdravé fungování celého těla a právě masáž vyvolává hlubší dýchání a dochází také k rozšíření krevních cév a podporuje tak krevní oběh. Zvýšený krevní oběh zpomaluje puls a uvolňuje a uklidňuje tak tělo i mysl. Také zmírňuje bolesti hlavy nebo zažívacích potíží. Masážními hmaty dosáhneme v organismu nějaké odezvy, určitého léčebného účinku a to nejen v místě působení. Masáží se zlepší prokrvení kůže a podkoží a tak dochází ke zvýšenému přísunu kyslíku, živin a také ochranných látek. Zvýší se současně odplavování

tzv. odpadových produktů. Dochází k rychlejšímu zotavení svalů po zátěži, lepší se svalová výkonnost. Pravidelné masáže podporují činnost imunitního systému. Optimálních účinků dosáhneme tehdy, když budeme každou masážní techniku opakovat až šestkrát, pokud není určeno jinak (SVOJTKA&CO., 2008, s. 14).

## **1.6 Základní techniky**

Úplný výčet všech známých masážních technik je, dá se říct, nemožný. Ovšem v západním pojetí lze všechny hmaty a techniky shrnout do těchto základních forem: tření, hnětení, roztírání, tepání a chvění.

### *Tření*

Tření uklidňuje a uvolňuje. Jemným třením začíná a končí kvalitní masáž. Je to nejlepší způsob pro první kontakt s pokožkou masírovaného, pro vzájemnou harmonizaci a pro nanesení masážního prostředku na kůži.

Nejprve nanese masážní olej do svých dlaní a poté položíme ruce na masírovaného. Prsty musí být natažené a uvolněné. Tření se provádí pomalými, rovnoměrnými a hlavně nepřerušovanými pohyby.

### *Hnětení*

Technika se podobá hnětení těsta. Uvolňuje napětí ve svalu a podporuje krevní oběh. Při hnětení můžeme pracovat jednou nebo i obouma rukama. Hnětení jednou rukou se používá většinou na malé svaly, jako např. lýtkový sval nebo biceps. Sval uchopíme mezi palec a zbylé prsty a mírně nadzvedáváme. Při hnětení obouma rukama vykonáváme protichůdný pohyb. Je to technika vhodná pro velké svalové skupiny těla, např. stehna nebo hýžd'ové svaly. Je možné použít i hnětení prsty, při čemž se používají jen palec a ukazováček.

### *Roztírání*

Fyzicky náročnější masážní technika, která se provádí kruhovitými pohyby a provádí se pro terapeutické účely. Účinnější je roztírání oběma palci současně. Roztírání dvěma nebo třemi prsty se provádí, pokud je potřeba většího tlaku. Roztírání se zapřenou rukou je vhodné využívat na svaly mezi lopatkami a páteří, nespěcháme a pracujeme delší dobu na malé ploše. Protahované tření je velkoplošná technika a provádí se větší silou. Účinek je podobný jako u hnětení.

### *Tepání*

Vyžaduje sílu i kondici, je proto vhodné pro pokročilé maséry. Je to závěrečná technika, která zahrnuje rychlé bubnovité hmaty, to jsou – tepání pleskáním, pěstmi, smetáním a sekáním. Jejich účinky podporují krevní oběh.

### *Chvění*

Závěrečná technika při níž dochází k vibracím masírovaných částí těla. Tato technika je namáhavá a provádí se pomocí špiček prstů tím, že ošetřovaná část těla se protřepává (SVOJTKA&CO., 2008, s. 18-28).

## **2. VÝZKUMNÁ ČÁST**

### **2.1 Cíle práce**

Hlavním cílem práce je analýza otázek, týkajících se masáží a masážních technik. Při zpracovávání jsem si stanovila čtyři dílčí cíle.

Cíl 1: Zjistit, zda v dnešní době využívají masáží i mladí lidé.

Cíl 2: Zjistit z jakého nejčastějšího důvodu lidé navštěvují masáže.

Cíl 3: Zjistit, která masáž je nejvyužívanější.

Cíl 4: Zjistit, kterou část těla pro masáž lidé preferují.

### **2.2 Úkoly práce**

1. Prostudování odborné literatury, týkající se dotazníkových šetření.
2. Vytvoření online dotazníku, který je zaměřen na výzkum v oblasti aplikace masáží.
3. Zaslání dotazníku přes sociální síť a emailové adresy.
4. Utřídit a zpracovat získaná data, provést analýzu a vyhodnocení získaných výsledků.

### **2.3 Výzkumné předpoklady**

Výzkumný předpoklad 1: Předpokládám, že v dnešní hektické době je, i pro mladé lidi, masáž vhodný způsob relaxace a uvolnění.

Výzkumný předpoklad 2: Předpokládám, že jeden z hlavních důvodů, proč se lidé rozhodují jít na masáže je regenerace a relaxace.

Výzkumný předpoklad 3: Předpokládám, že většina osob dá poprvé přednost masáží klasické a posléze, pokud si masáže oblíbí, budou vyhledávat i jiné způsoby.

Výzkumný předpoklad 4: Předpokládám, že v dnešní době, kdy „sedavé“ zaměstnání, ale také sezení ve škole není nic neobvyklého, mohou nastat problémy se zády a krční páteří, proto se domnívám, že častá návštěva maséra bude kvůli masáží zad.

### **3. METODIKA VÝZKUMU**

Pro získání potřebných dat byla použita metoda dotazování, pomocí mnou sestaveného dotazníku. Mezi výhody dotazníku patří rychlost a možnost získání velkého množství informací a také nízké náklady. Otázky v dotazníku byly sestaveny jen pro účely tohoto průzkumu. Dotazník se skládal z 15 otázek a byl určen pro osoby, kteří již nějakou masáž absolvovali. Tento dotazník obsahuje základní otázky potřebné k vyhodnocení práce. Byly rozeslány online dotazníky lidem přes sociální síť a emailové adresy. Celkem dotazník vyplnilo 100 lidí.

#### **3.1 Charakteristika výzkumného souboru**

Výzkumné šetření proběhlo pomocí elektronického dotazování a šlo o nahodilý výběr respondentů ve věku od 15 – 55 let a co je podstatné, dotazník byl anonymní. Důležité bylo pouze uvést věk a pohlaví. Přes mou vlastní sociální síť a emailovou adresu jsem rozeslala online dotazníky, kdy jejich vyplnění netrvalo více než 10 minut. Myslím si, že také z toho důvodu se mi vyplněné dotazníky vrátily ve velmi krátkém čase. Na vytvořený dotazník odpovídaly, z převážné části, osoby ženského pohlaví. Nadpoloviční většině respondentů bylo méně než 25 let.

#### 4. VÝSLEDKY PRŮZKUMU A JEJICH ANALÝZA

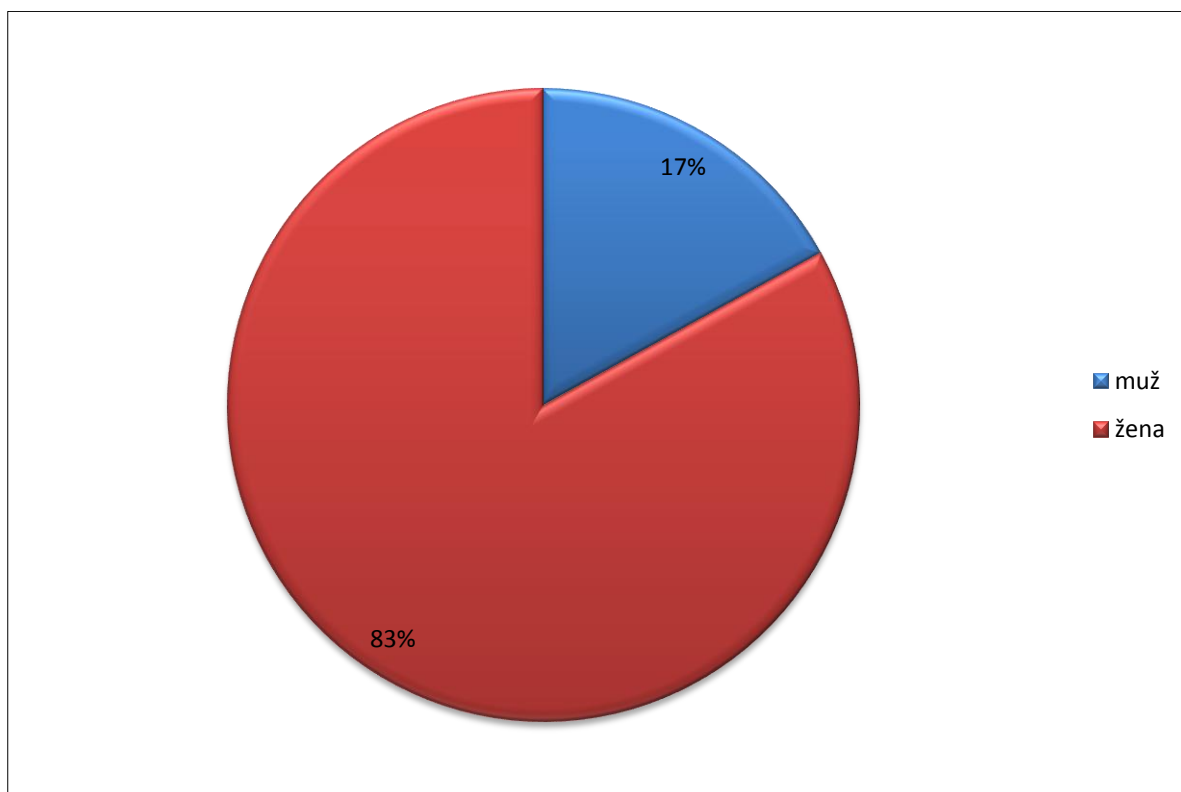
Následující kapitola je věnována vyhodnocení dat z dotazníku. Pomocí tabulek a grafů jsou zde zobrazeny výsledky orientačního průzkumu.

1. První otázka měla zjistit počet žen a mužů, kteří již byli na masáži. Z následující tabulky a grafu je patrné, že na masáži byly převážně ženy.

**Tabulka 4** – rozdělení respondentů dle pohlaví

	počet respondentů	procenta
muž	17	17%
žena	83	83%

**Graf 1** – počet mužů a žen uvedené v procentech

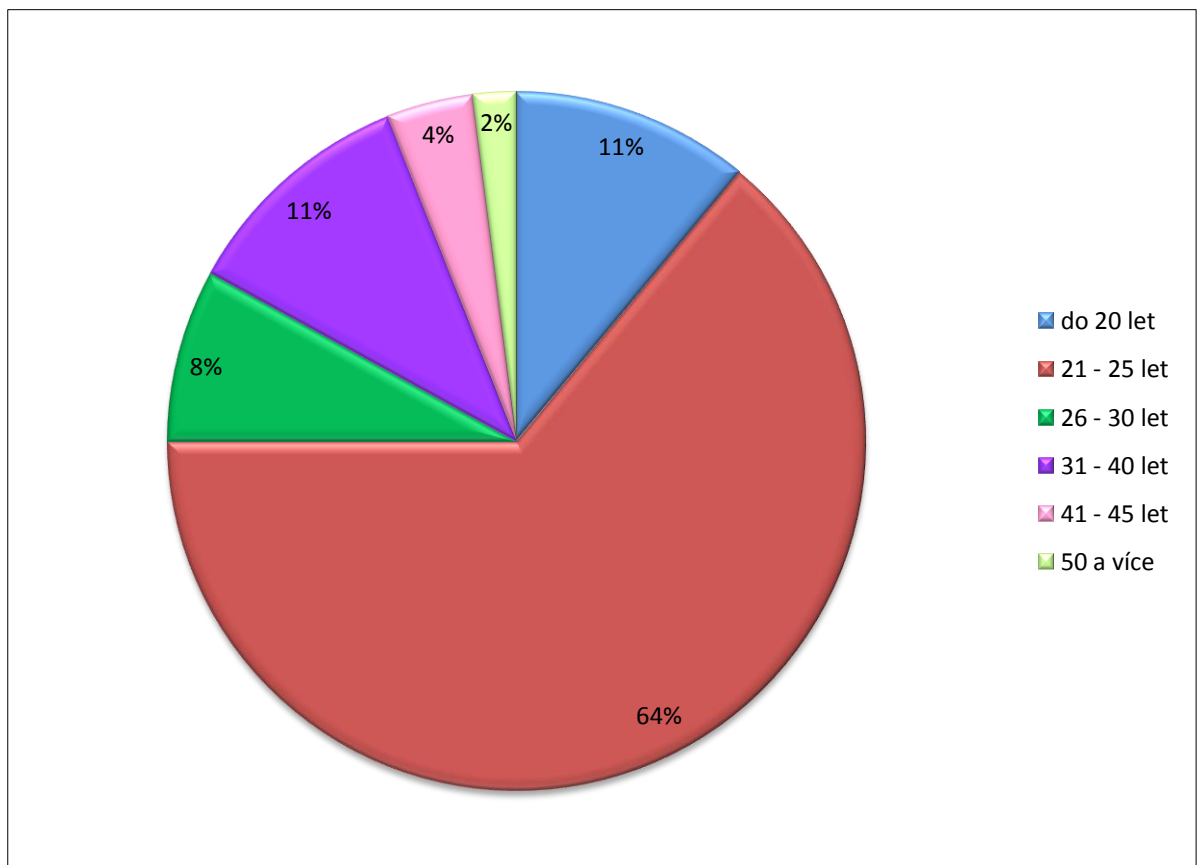


2. Další otázka je zaměřena na věkové rozmezí účastníků masáží. Z výsledků je patrné, že jsou tu nejvíce zastoupeni lidé ve věku 21 – 25 let. Celých 64 % oslovených jsou v tomto věku, což je poměrně nízký věk. Je dobré, že i mladí lidé v dnešní době mají zájem o masáže a regeneraci.

**Tabulka 5 – dotaz na věk respondentů**

věk	absolutní četnost	procenta
do 20 let	11	11%
21 - 25 let	64	64%
26 - 30 let	8	8%
31 - 40 let	11	11%
41 - 45 let	4	4%
50 a více	2	2%

**Graf 2 - věk respondentů uvedený v procentech**

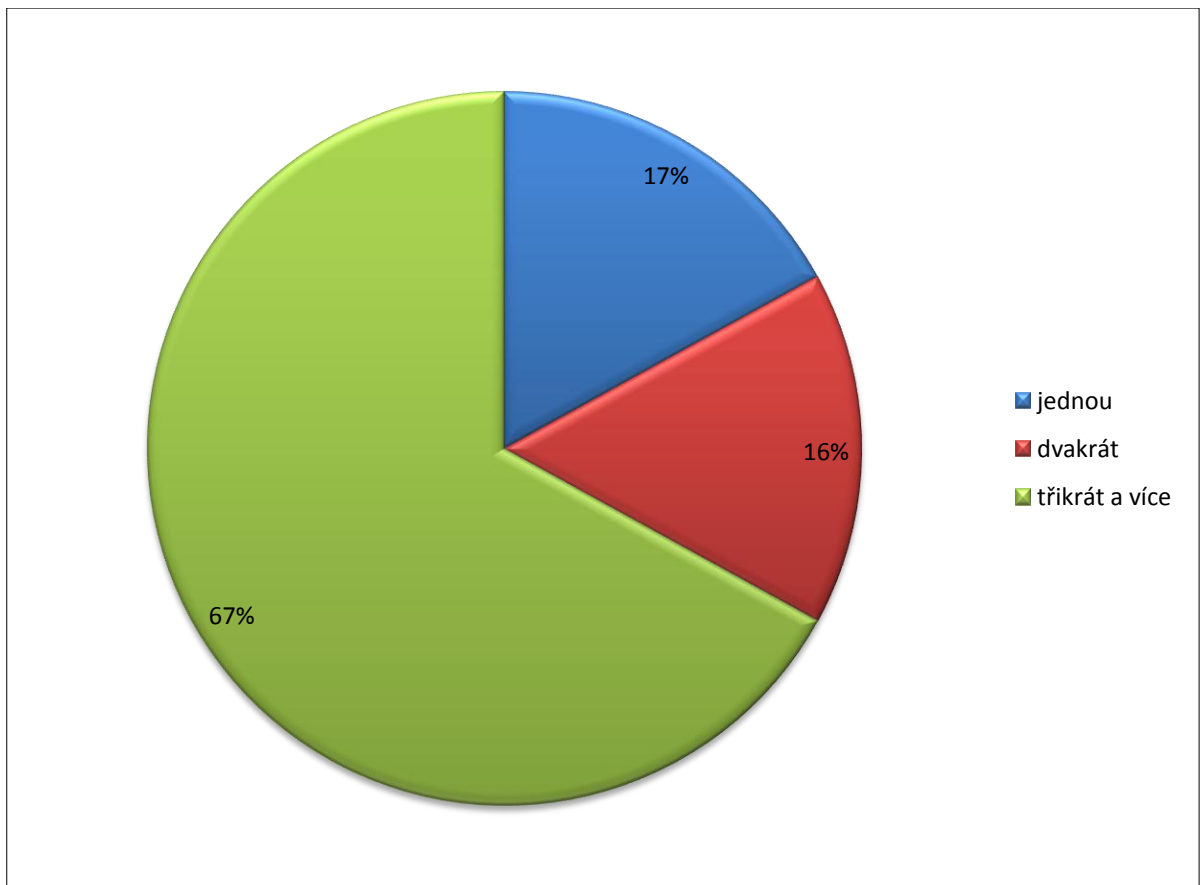


3. Třetí otázka měla zjistit, kolikrát v životě lidé absolvovali masáž. Z následujícího grafu a tabulky je patrné, že nadpoloviční většina lidí bylo na masáži více než třikrát v životě. Je tedy dobré, že tolik lidí bere masáž jako součást péče o zdraví.

**Tabulka 6** – dotaz na respondenty, kolikrát v životě absolvovali masáž

	počet	procenta
jednou	17	17%
dvakrát	16	16%
třikrát a více	67	67%

**Graf 3** – procentuální vyjádření na otázku, kolikrát v životě oslovení absolvovali masáž



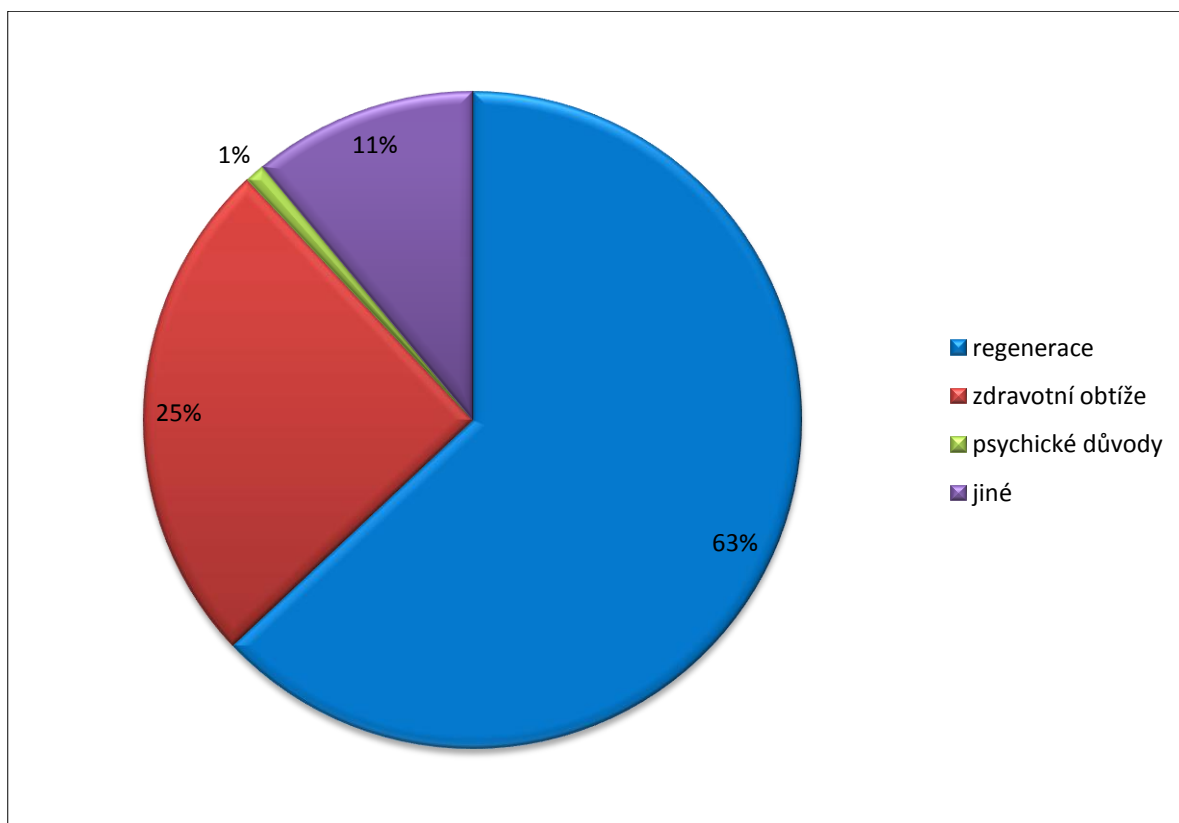


4. Další otázka zjišťuje, z jakého důvodu se lidé rozhodli jít na masáž. Více jak polovina dotazovaných bere jako hlavní důvod, proč si na masáž zajít, především regeneraci a relaxaci. Pouze třetinu donutí k návštěvě maséra zdravotní potíže či komplikace. Jedno procento uvádí jako důvod k masáži psychické problémy. Jiné než výše uvedené označilo 11 %.

**Tabulka 7** – dotaz na respondenty, z jakých důvodů se rozhodli jít na masáž

	počet	procenta
regenerace	63	63%
zdravotní obtíže	25	25%
psychické důvody	1	1%
jiné	11	11%

**Graf 4** – procentuální vyjádření na otázku, z jakých důvodů se oslovení rozhodli jít na masáž

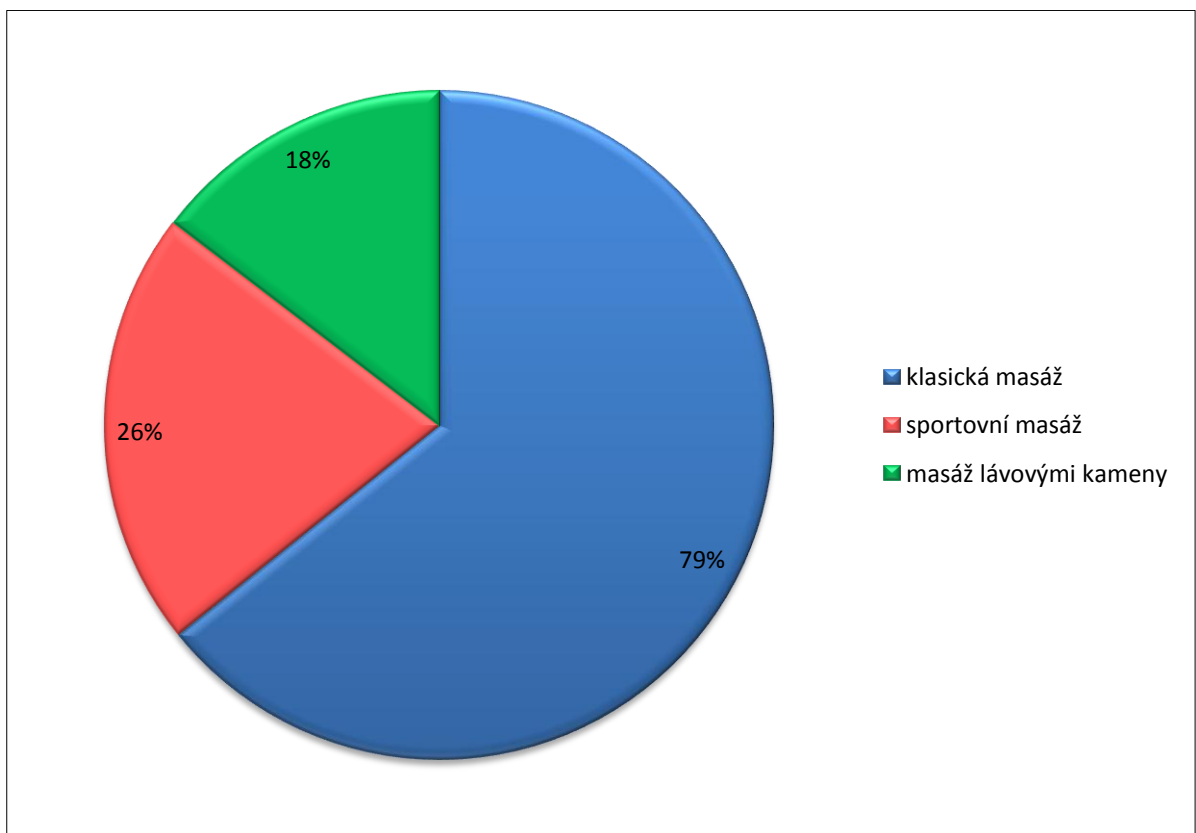


5. Pátá otázka se zaměřuje na to, jaké masáže se respondenti zúčastnili. Bylo možno i více odpovědí. Nejčastěji zvolený typ masáže dle oslovených byla masáž klasická, dále pak sportovní masáž a masáž lávovými kameny. Tyto tři masáže byli nejčastější odpovědí, a proto jsem se rozhodla je uvést. Jelikož byla možnost více odpovědí, nejsou výsledky u této otázky 100% jako u ostatních.

**Tabulka 8** – dotaz na respondenty, jakých typů masáží se dosud zúčastnili

	počet	procenta
klasická masáž	79	79%
sportovní masáž	26	26%
masáž lávovými kameny	18	18%

**Graf 5** – procentuální vyjádření na otázku, jakých typů masáží se oslovení dosud zúčastnili

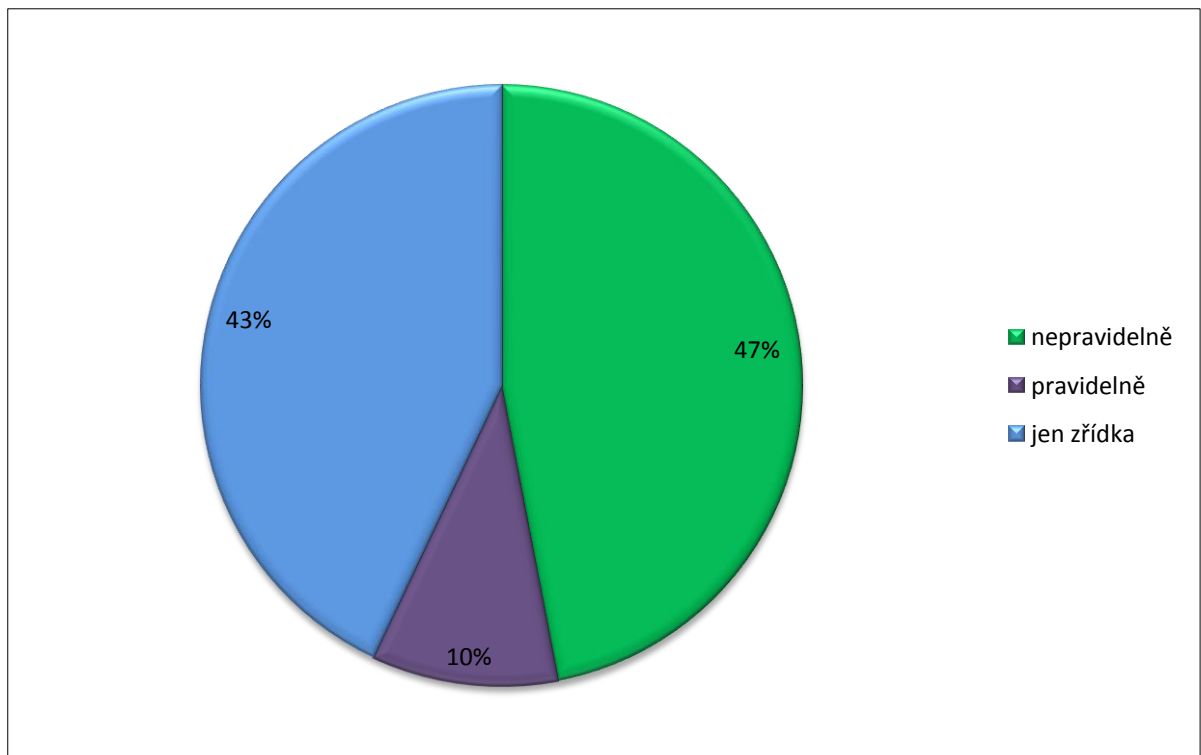


6. Další otázka zjišťuje, jak často masážní nebo wellness salony lidé navštěvují. Pravidelně je navštěvuje pouze 10 % oslovených, což částečně odkazuje na otázku č. 3, kde je uvedeno, že lidé berou masáže jako součást péče o zdraví – pouze pro uvedených 10 % je to součástí jejich životního stylu. Dle ostatních odpovědí je tedy zřejmé, že většina si tuto možnost regenerace dopřává spíše zřídka a nepravidelně.

**Tabulka 9** – dotaz na respondenty, jak často navštěvují masážní nebo wellness salony

	počet	procenta
nepravidelně	47	47%
pravidelně	10	10%
jen zřídka	43	43%

**Graf 6** – procentuální vyjádření k otázce návštěvnosti masážních či wellness salónů

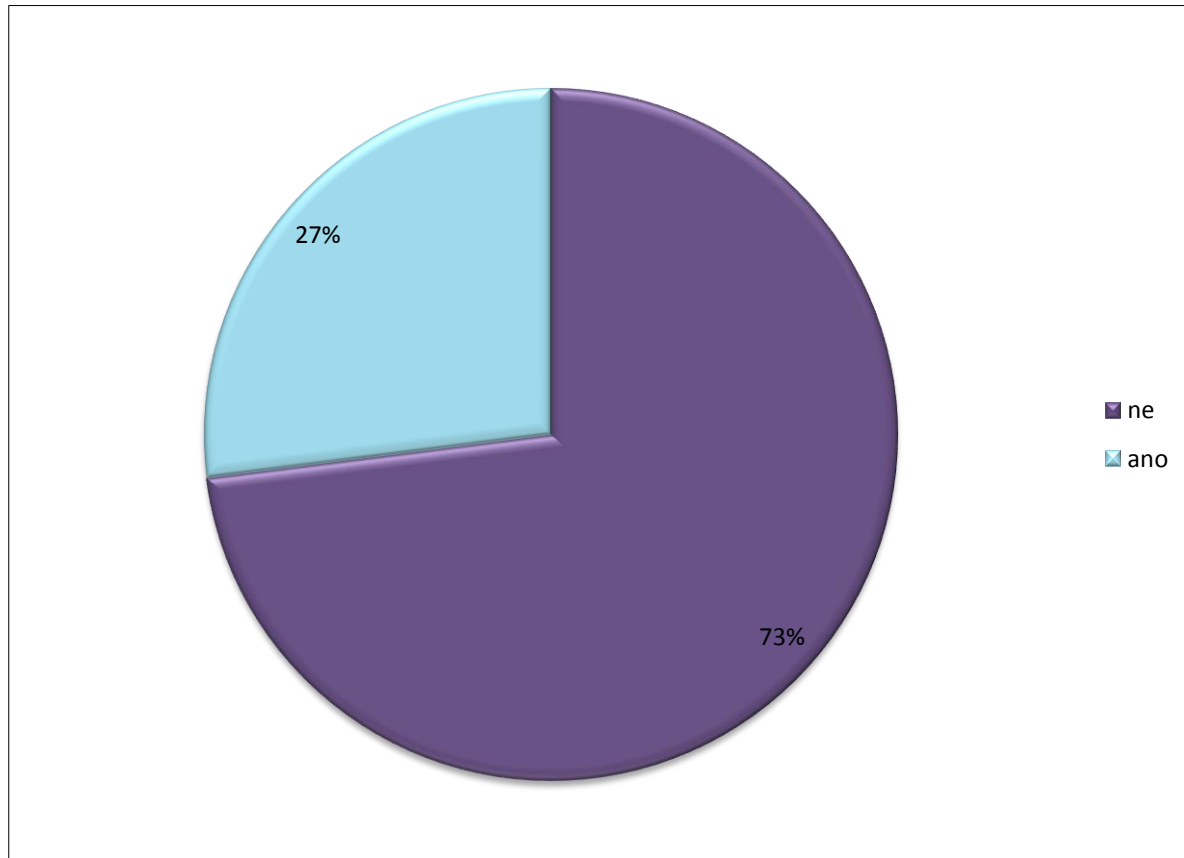


7. Sedmá otázka zjišťuje, jestli se respondenti někdy cítili při masáži nepříjemně. Pro převážnou většinu byly masáže příjemné a bez komplikací. Ovšem 27 % oslovených mělo své důvody, proč se při ní cítili nepříjemně. Nejčastější důvod byla bolest, zima, neprofesionalita maséra nebo například při masáži lávovými kameny byly kameny moc horké.

**Tabulka 10** – dotaz na respondenty, zda se některý z nich cítil na masáži nepříjemně

	počet	procenta
ne	73	73%
ano	27	27%

**Graf 7** – procentuální vyjádření k otázce, zda se některý z oslovených cítil na masáži nepříjemně

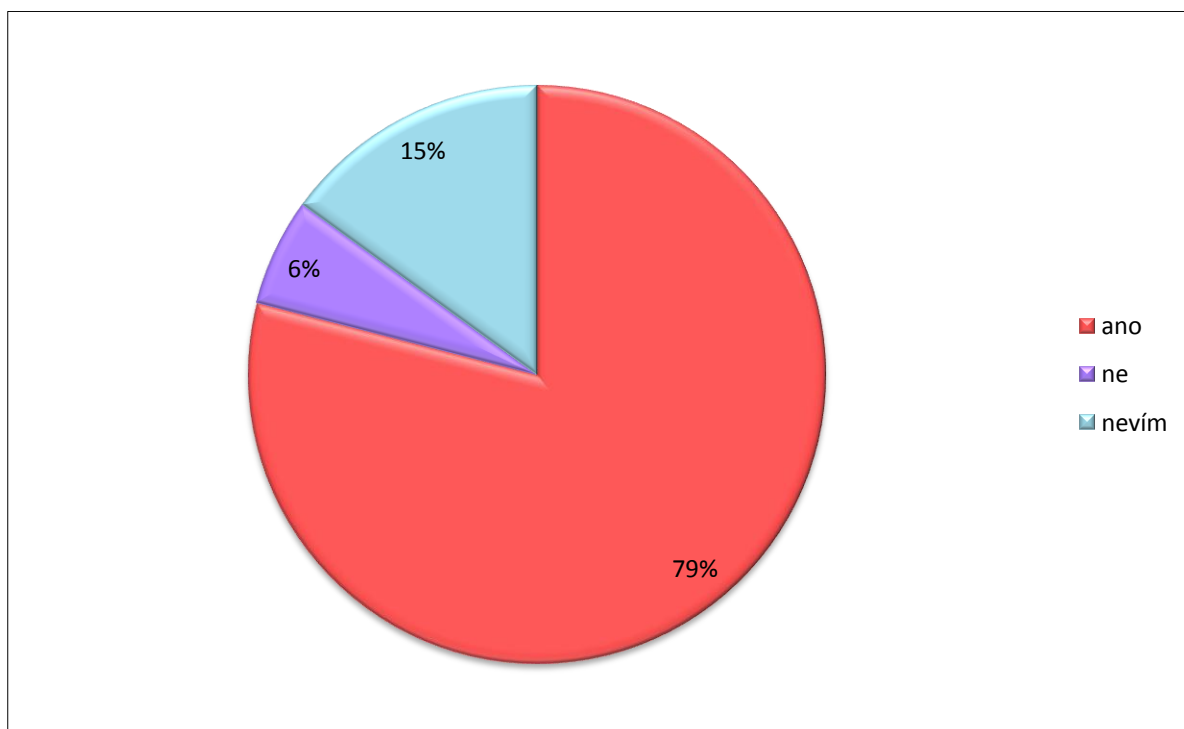


8. Další otázka zjišťuje názor lidí na to, zda masáže mají pozitivní vliv na zdraví a psychickou pohodu člověka. Většina lidí si myslí, že jsou pro zdraví přínosné, jsou prospěšné pro psychickou a duševní pohodu a berou je jako pozitivní součást života. 6% dotazovaných nepovažuje masáže za důležité a podle jejich názoru nemají velký vliv na psychickou kondici člověka. 15 % lidí nemá jasný názor na to, zda jsou masáže pro zdraví člověka přínosné.

**Tabulka 11** – dotaz na respondenty, zda si myslí, že masáže mají pozitivní vliv na zdraví člověka

	počet	procenta
ano	79	79%
ne	6	6%
nevím	15	15%

**Graf 8** – procentuální vyjádření k otázce, zda mají masáže pozitivní vliv na zdraví člověka

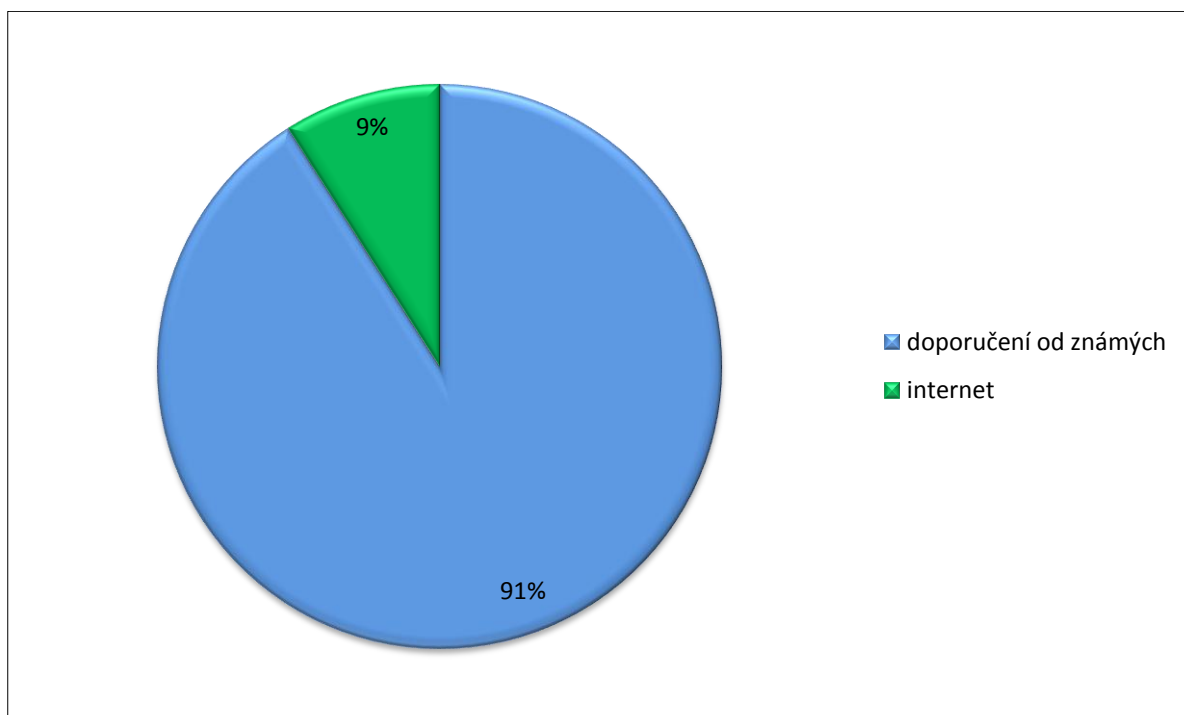


9. Další otázka zjišťuje, jakým způsobem by korespondenti vyhledali vhodný masážní salón nebo maséra. Drtivá většina dává přednost doporučení od známých. Zbýlých 9 % by vyhledalo masážní salóny přes internet. Je zajímavé, že i když v dnešní době, kdy jsou slevové portály hodně využívány, tak žádný z dotazovaných jej neuvedl jako vhodný způsob k vyhledání masážního salonu. Ani média jako je inzerce nebo televize nepovažují oslovení jako vhodný způsob.

**Tabulka 12** – dotaz na respondenty, jaký je vhodný způsob vyhledávání masážních salónů

	počet	procenta
doporučení od známých	91	91%
internet	9	9%
slevový portál	0	0%
inzerce TV (např. reklama)	0	0%

**Graf 9** – procentuální vyjádření k otázce, jaký způsob je pro respondenty nejvhodnější při vyhledání masážních salónů

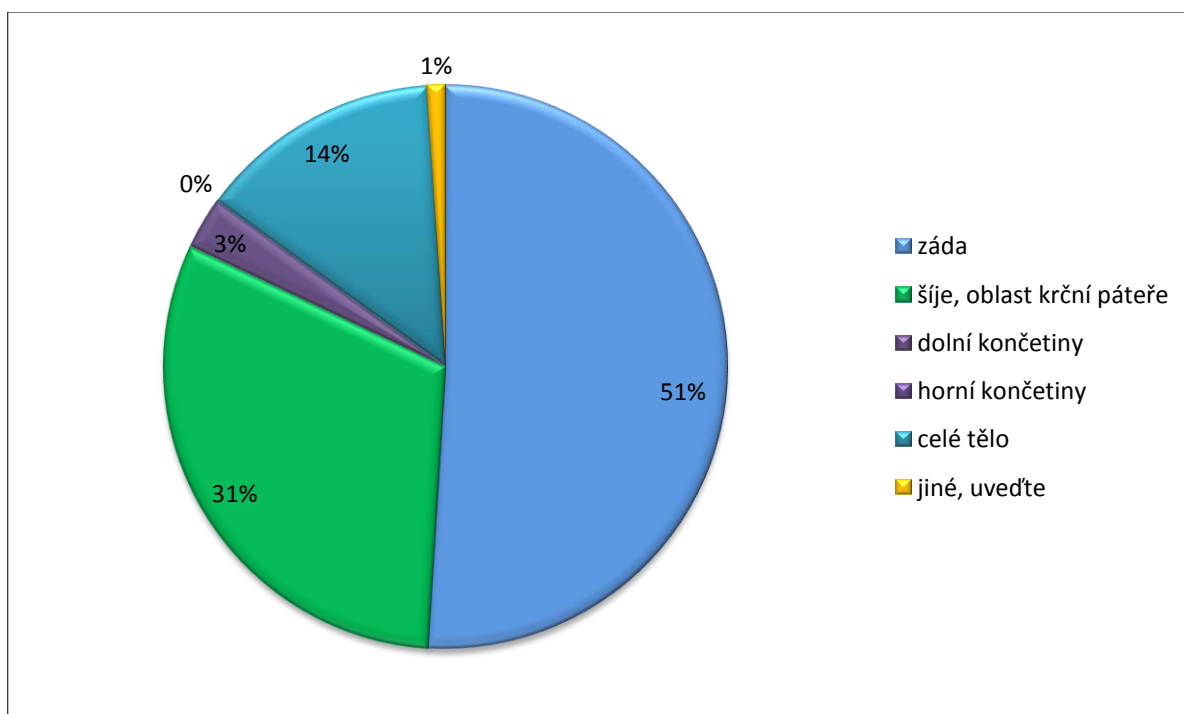


10. Desátá otázka se zaměřuje na to, kvůli které části těla respondenti masáž absolvují. Záda a šíje jsou nejčastější částí těla, které si lidé nechávají masírovat. Což je v dnešní době zcela pochopitelné, jelikož spousta lidí má „sedavé“ zaměstnání, takže bolesti zad a šíje jsou velmi časté. 14 % oslovených si nejraději nechá promasírovat celé tělo a tím se celkově zregenerovat. Pouze 3 % by se zaměřila pouze na oblast dolních končetin. Jeden člověk uvedl, že nešel na masáž s žádnou konkrétní představou o tom, jakou část těla si nechat namasírovat.

**Tabulka 13** – dotaz na respondenty, kvůli které části těla masáž absolvují

	počet	procenta
záda	51	51%
šíje, oblast krční páteře	31	31%
dolní končetiny	3	3%
horní končetiny	0	0%
celé tělo	14	14%
jiné, uveďte	1	1%

**Graf 10** – procentuální vyjádření k otázce, kvůli které části těla respondenti masáž absolvují

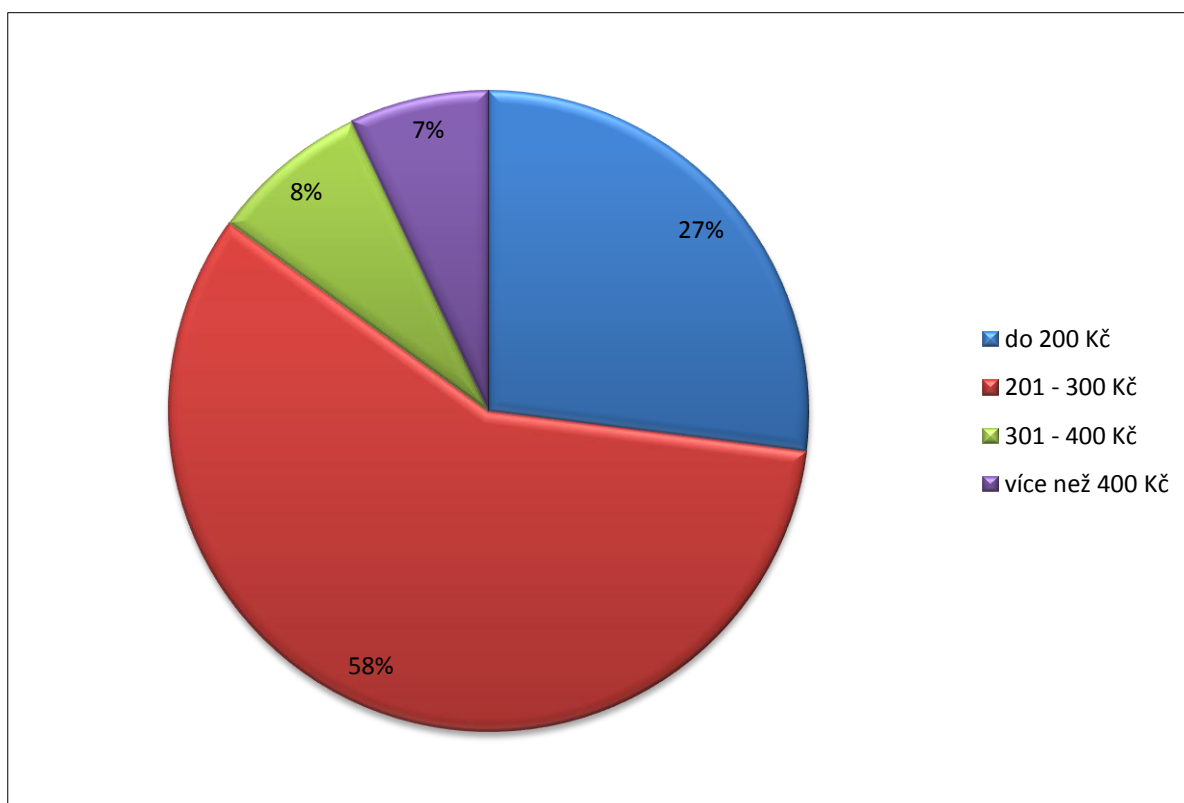


11. Další otázka zjišťuje, jakou finanční částku jsou lidé ochotni zaplatit za půlhodinovou masáž. Nadpoloviční většina uvedla, že by jim nejvíce vyhovovala částka od 201 – 300 Kč. 27 % by investovalo maximálně 200 Kč. Zbýlých 15 % oslovených by zaplatilo více než 300 Kč za půlhodiny masáže.

**Tabulka 14** – dotaz na respondenty, jakou finanční částku jsou ochotni zaplatit za půlhodinovou masáž

	počet	procenta
do 200 Kč	27	27%
201 - 300 Kč	58	58%
301 - 400 Kč	8	8%
více než 400 Kč	7	7%

**Graf 11** – procentuální vyjádření k otázce, jakou finanční částku jsou respondenti ochotni zaplatit za půlhodinovou masáž



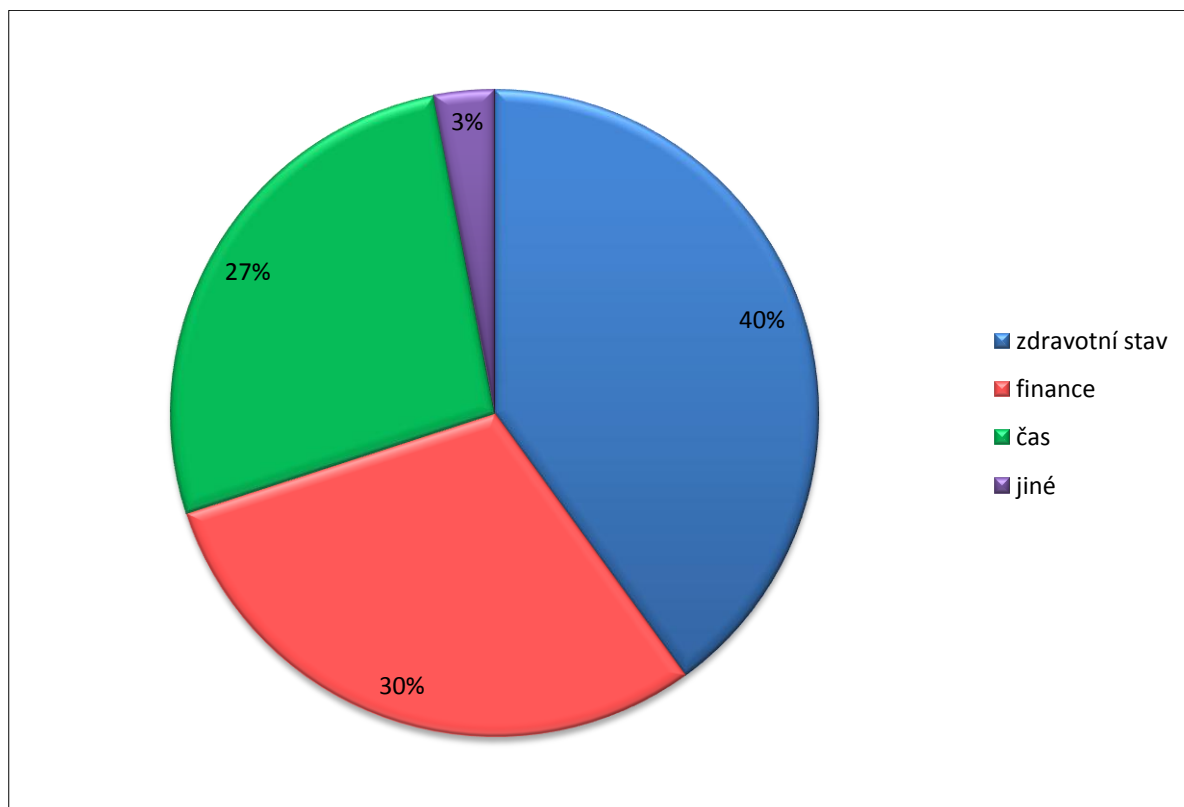


12. Dvanáctá otázka se zaměřuje na to, co je hlavní důvod k tomu, aby lidé masáže využívali. Pro 40 % je nejdůležitější jejich aktuální zdravotní stav. 30 % dotázaných se rozhoduje podle momentální finanční situace. 27 % lidí masáže využije, pouze pokud na ně mají dostatek času. 2 % si z nabízených možností nevybrali a uvedli důvody jako například, že masáže využijí pouze, mají-li pocit, že ji potřebují a pro celkovou regeneraci. Pro 1 % je důležité vše dohromady, jak aktuální zdravotní stav, tak volný čas i finance.

**Tabulka 15** – dotaz na respondenty, jaký je hlavní důvod, aby masáže využívali

	počet	procenta
zdravotní stav	40	40%
finance	30	30%
čas	27	27%
jiné	3	3%

**Graf 12** – procentuální vyjádření k otázce, jaký je hlavní důvod, aby masáže využívali

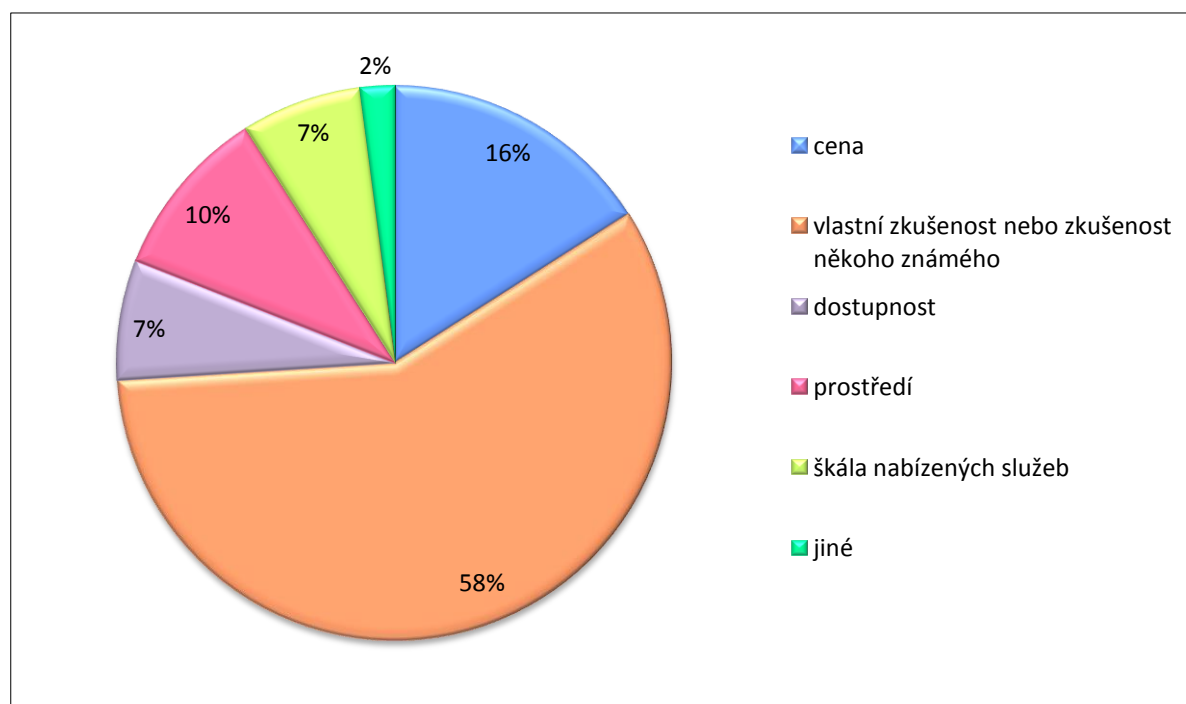


13. Další otázka se zabývá tím, co je pro respondenty při výběru wellness služby prioritou. Nadpoloviční většina uvádí, že je pro ně nejdůležitější jejich vlastní zkušenost, případně zkušenost jejich blízkých či známých. Pro 16 % je prioritou především cena. 10% záleží na tom, v jakém prostředí se masáž nebo ostatní wellness služby provozují. Méně zastoupená je prioritou dostupnosti a celková nabídka služeb. Zbylá 2 % zvolila kombinaci, kdy je pro jednoho důležitá jak zkušenost, tak prostředí a pro druhého jak cena, tak zkušenost.

**Tabulka 16** – dotaz na respondenty, co je pro výběr wellness služby prioritou

	počet	procenta
cena	16	16%
vlastní zkušenost nebo zkušenost někoho známého	58	58%
dostupnost	7	7%
prostředí	10	10%
škála nabízených služeb	7	7%
jiné	2	2%

**Graf 13** – procentuální vyjádření k otázce, co je pro respondenty pro výběr wellness služby prioritou

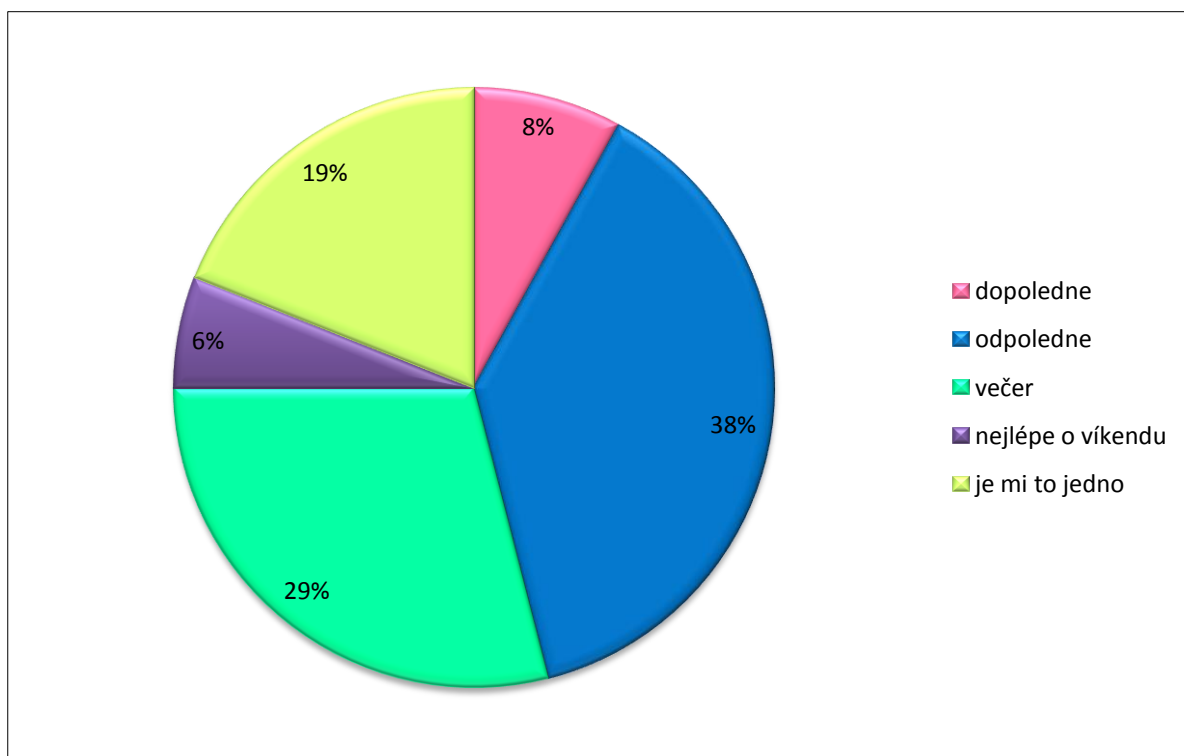


14. Čtrnáctá otázka se ptá, jakou denní dobu lidé obvykle pro masáž preferují. Nejvíce lidí by si pro masáž zvolilo spíše odpolední hodiny. A téměř třetina by dala přednost spíše večerním hodinám. Pro absolvování masáže dopoledne, by se rozhodlo 8 % oslovených a 6% by se rozhodlo jít na masáž o víkendu. 19 % dotazovaných neupřednostňuje žádnou konkrétní denní dobu.

**Tabulka 17** – dotaz na respondenty, jakou denní dobu pro masáže preferují

	počet	procenta
dopoledne	8	8%
odpoledne	38	38%
večer	29	29%
nejlépe o víkendu	6	6%
je mi to jedno	19	19%

**Graf 14** – procentuální vyjádření k otázce, jakou denní dobu pro masáže oslovení preferují

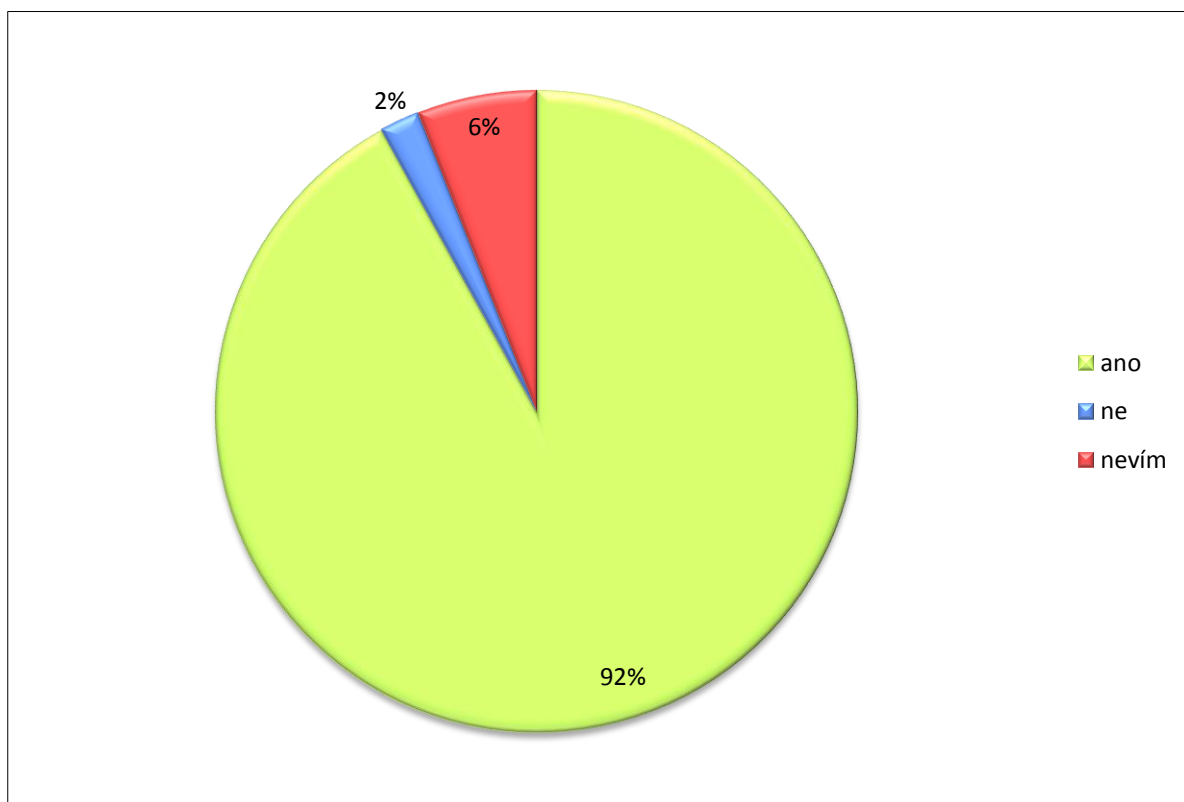


15. Poslední otázka se týkala možnosti využití dárkového poukazu pro někoho blízkého. Drtivá většina by tuto možnost využila. Pouze 2 % o tuto možnost zájem nemají a zbylých 6% neví, jestli by dárkový poukaz využili.

**Tabulka 18** – dotaz na respondenty, zda by využili možnosti dárkového poukazu na masáže pro někoho blízkého

	počet	procenta
ano	92	92%
ne	2	2%
nevím	6	6%

**Graf 15** – procentuální vyjádření k otázce, zda by respondenti využili možnost dárkového poukazu na masáže pro někoho blízkého



## 4.1 Diskuze

Ve své bakalářské práci jsem se zaměřila na masáže a masážní techniky. Ve výzkumné části jsem zpracovávala odpovědi na 15 otázek. Ty jsem získala od 100 respondentů, kteří na ně odpovídali prostřednictvím dotazníku. Po jejich vyhodnocení jsem mohla výzkumné předpoklady potvrdit či vyvrátit.

Výzkumný předpoklad 1: Předpokládám, že lidé chodí na masáže i v poměrně nízkém věku, čímž mám na mysli věk do 25 let, protože v dnešní době, kdy naše záda trpí jednostrannou pracovní zátěží, začíná být již v mladém věku problémem a je třeba se o tuto partii začít starat včas. Dle mého názoru jsou dvě skupiny mladých lidí. První skupina jsou ti, kteří většinu času tráví doma u televize nebo u počítače a tím pádem nastávají problémy se zády a krční páteří, i to může být důvod k vyhledání maséra, aby takové bolesti pominuly. Druhá skupina jsou mladí lidé, kteří naopak pravidelně sportují, mají hodně pohybové aktivity nebo hrají i závodně nějaký sport. V tomto případě je však dle mého názoru nutností, aby se mladí sportovci o své zdraví starali a nezanedbávali relaxaci a regeneraci, do níž já osobně zahrnuji právě masáže. Tělo se po sportovním výkonu potřebuje zregenerovat a myslím, že masáž je ideální způsob, jak tělo uvolnit. Dle výsledků, kdy je nadpoloviční většina respondentů mladší 30 let, se výzkumný předpoklad 1 potvrdil.

Masáž vždy byla oblíbená procedura a v současné době její obliba ještě stoupá. Při současném životním stylu, který je chudý na pohyb dochází k častým poruchám pohybového aparátu. Příčinou je nedostatek pohybu, sedavé zaměstnání a jednostranná pohybová zátěž, ale i nedostatečná regenerace unaveného organismu. Ta je typická zvláště ve sportu, kdy především mladí sportovci, kteří jsou příliš zaujatí svým tréninkem, podceňují přípravné a zotavné procesy. Přitom v poslední době je již dostatečně známo, že regenerační aktivity ve sportu nabývají na významu, a to nejen díky vyrovnanosti současné sportovní špičky, kdy o úspěchu rozhodují často maličkosti, ale i díky pokrokům sportovní vědy, která jednoznačně dokazuje, že vrcholovým sportovcem nemůže být trvale ten, kdo si promyšleně nehledí svého těla a nenaučí se efektivně odpočívat (srov. REGENERAČNÍ A SPORTOVNÍ MASÁŽ, [online], 2009).

Výzkumný předpoklad 2: Předpokládám, že jeden z hlavních důvodů, proč se lidé rozhodují jít na masáž, je regenerace a relaxace. Dnes je doba stresu a napětí a připadá mi, že se lidé nedokáží uvolnit nebo se pro nic nadchnout. Myslím si, že masáž je vhodný způsob k tomu, aby lidé alespoň na chvíli zapomněli na problémy, které je obklopují, například na problémy ve vztazích nebo v práci a právě masáž je ideální k tomu, aby se lidé určitým způsobem

zrelaxovali a uvolnili, čili výzkumný předpoklad 2 se potvrdil.

Lidé jsou v současné době velice unavení, mají stres v práci, potřebují načerpat energii a oddechnout si od každodenních starostí. Pro tyto osoby jsou nejlepší a nejvhodnější relaxační a rekondiční masáže, které mají příjemnou, zklidňující podobu. Psychická regenerace nám může zajistit lepší spánek, odstranit bolesti hlavy a zlepšit celkovou psychickou pohodu a odolnost v každodenním životě (srov. REGENERACE, [online], 2012).

Výzkumný předpoklad 3: Předpokládám, že většina osob dá poprvé přednost masáži klasické a posléze, pokud si masáže oblíbí, tak budou vyhledávat i jiné způsoby. Z uvedených výsledků, kdy nadpoloviční většina respondentů uvedla, že se zúčastnili masáže klasické, je evidentní, že se výzkumný předpoklad 3 potvrdil.

Dle Radky Süssové, profesionální masérky, patří mezi nejčastěji navštěvované masáže, klasická masáž zad a šíje a masáž zad lávovými kameny. V poslední době vzrůstá zájem o medovou detoxikační masáž a o manuální lymfodrenáž (srov. GENERACE20, [online], 2010).

Výzkumný předpoklad 4: Předpokládám, že v dnešní době, kdy „sedavé“ zaměstnání, ale také sezení ve škole není nic neobvyklého, mohou nastat problémy se zády a krční páteří, proto se domnívám, že častá návštěva maséra bude kvůli masáži zad. Lidé nejčastěji navštěvují maséra především kvůli zádom, ať už z důvodu bolesti zad nebo jen kvůli tomu, že je to lidem příjemné. Dle dotazníku jsem zjistila, že se výzkumný předpoklad 4 potvrdil. Při současném životním stylu, kdy většinou provozujeme aktivity vsedě nebo při nich vykonáváme chudý pohybový stereotyp, dochází k poruchám pohybového aparátu. Bolesti zad jsou nejfrekventovanějšími obtížemi, a proto bychom jim měli věnovat mimořádnou pozornost, dopřát jim pravidelnou masáž a každodenně je procvičovat (srov. SEDMÍK, 2006).

## **5. ZÁVĚR**

V mé bakalářské práci na téma „Klasická masáž a její modifikace využívané v regeneraci“ jsem se v teoretické části zabývala ze začátku různými způsoby masáží. Masáže jsou v dnešní uspěchané a hektické době oblíbenou záležitostí a správně provedenou masáží můžeme pomoci nejen ze zdravotního hlediska, ale i z hlediska psychického. Způsobů masáží je velká spousta a já si vybrala popis pouze některých z nich, které mě

osobně zaujaly a o kterých jsem se sama chtěla dozvědět více informací. Ze všech mnou vybraných způsobů masáží mne nejvíce zaujala masáž lávovými kameny. Sama jsem ji nikdy prozatím neabsolvovala, ale lidé, které znám a kteří se jí zúčastnili, si ji nemohou vynachválit. Dále jsem se soustředila na popis klasické masáže, protože většina jiných způsobů masáží z ní vychází. Ve výzkumné části bakalářské práce byla úkolem analýza otázek a čtyři dílčí cíle, které jsem si sama stanovila a kterými jsem se snažila zjistit, jestli dnes i lidé v mladém věku chodí na masáže, důvod jejich absolvování, nejvyužívanější způsob masáží a část těla, kterou pro masáž oslovení preferují. Uvedené otázky jsem také zahrnula do dotazníku, takže výsledky jsou přesvědčující. Na úplný závěr bych dodala, že masáže se dá předejít různým komplikacím, ale také onemocněním pohybového aparátu a nepochybně její cíl je navodit stav relaxace a celkového uvolnění.

## 6. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

- DYEOVÁ, J. *Aromaterapie pro ženu a dítě*. Praha: Nakladatelství Alternativa, 1992. s. 5.
- FARRER-HALLSOVÁ, G. *Aromaterapie od A do Z*. 1. vyd. Praha: Metafora, spol. s.r.o., 2007. s. 14. ISBN 978-80-7359-086-4
- FOJTÍK, I. *Čchi-kung - masáže a cvičení pro zdraví*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Portál, s.r.o., 2003. s. 79. ISBN 80-7178-733-7
- HNÍZDIL, J., BERÁNKOVÁ, B. *Bolesti zad jako životní realita*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství TRITON, s.r.o., 2000. s. 13-23. ISBN 80-7254-098-X
- KUKAČKA, V. *Udržitelnost zdraví*. 1. vyd. České Budějovice: Zemědělská fakulta Jihočeská univerzita, 2010. s. 102-103. ISBN 978-80-7394-217-5
- KVAPILÍK, J. *Teorie a praxe sportovní masáže*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1992. s. 11-12. ISBN 80-7066-629-3
- PAVLOVÁ, Z. *Učební texty masáže a regenerace*. 1. vyd. České Budějovice, 1998. s. 32-33. ISBN 80-7040-277-6
- RAMÍK, K. *Masáže na vaši bolest*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2013. s. 10. ISBN 978-80-247-4537-4
- RIEGEROVÁ, J. *Rekondiční a sportovní masáže*. 1. vyd. Olomouc, 2007. s. 86. ISBN 978-80-244-1661-8
- SEDMÍK, J. *Masáže: Kompletní kniha masážních technik*. Praha: Nakladatelství NS Svoboda, 2006. s. 10-171. ISBN 80-205-1002-8
- SEDMÍK, J. *Masáže od A do Z*. 2. vyd. Praha: Nakladatelství NS Svoboda s.r.o., 2011. s. 7-244. ISBN 978-80-205-0620-7
- STORCK, U. *Technika masáže v rehabilitaci*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2010. s. 13. ISBN 978-80-247-2663-2
- SVOJTKA&CO. *Masáž: Nejlepší techniky pro zdravé uvolnění*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Svojtka&Co., s.r.o., 2008. s. 6-28. ISBN 978-80-7352-819-5



TISCHER, H. *Blahodárná masáž celého těla*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006. s. 9-14. ISBN 80-247-1512-0

### **Elektronické zdroje:**

*Centrum přírodní medicíny* [online].[cit.2014-03-12]. Dostupné z: <<http://dr.frej.cz/medova-masaz>>

*Magazín studentů VOŠP* [online].[cit.2014-02-11]. Dostupné z: <<http://www.generace20.cz/lifestyle/vse-co-potrebuje-vedet-o-masazich-1-dil>>

*Masáže Jantaris* [online].[cit.2014-03-24]. Dostupné z: <<http://www.masaze-jantaris.cz/content/svedska-masaz>>

*Masáže thajské* [online].[cit.2014-03-12]. Dostupné z: <<http://www.masaze-thajske.eu/lecive-ucinky.php>>

*Regenerace* [online].[cit.2014-03-12]. Dostupné z: <<http://medicina.ronnie.cz/c-11288-regenerace-x-rekondicni-a-relaxacni-masaz.html>>

*Regenerační a sportovní masáž* [online].[cit.2014-04-28]. Dostupné z: <<http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/ps09/masaz/web/index.html>>

*Spa-lázně a wellness* [online].[cit.2014-04-15]. Dostupné z: <<http://www.spa.cz/lazenska-procedura/klasicka-masaz/>>

*Thajské masáže* [online].[cit.2014-03-12]. Dostupné z: <<http://www.thaisun.cz/>>

*Zdravotnictví a medicína* [online].[cit.2014-04-28]. Dostupné z: <<http://zdravi.e15.cz/clanek/priloha-pacientske-listy/masaze-zad-450663>>

*Životní energie* [online].[cit.2014-03-12]. Dostupné z: <<http://zivotni-energie.cz/bankovani-lecba-nemoci-odstraneni-stresu.html>>

## 7. PŘÍLOHY

### Dotazník

Jsem ve třetím ročníku pedagogické fakulty. Tento dotazník je součástí mé bakalářské práce, která je zaměřená na výzkum v oblasti aplikace masáží. Dotazníkové šetření je anonymní, proto se nikam nepodepisujte.

Datum vyplnění: (den, měsíc, rok).....

Dále se věnujte samotnému dotazníku. Postup při vyplňování dotazníku je jednoduchý. Zakroužkujte jednu odpověď. Tam, kde je to napsáno, tak odpověď vypište na vymezené místo.

Děkuji za vyplnění

Zuzana Musilová

1. Jaké je Vaše pohlaví?

- a) muž
- b) žena

2. Kolik je Vám let? (napište číslici)

.....

3. V životě jsem byl/a na masáži:

- a) jednou
- b) dvakrát
- c) třikrát a více

4. Na masáži jsem byl/a z důvodu:

- a) regenerace
- b) zdravotních obtíží
- c) psychických důvodů
- d) jiné (vypište)

.....

5. Způsob masáže na kterých jsem byl/a (klasická, sportovní, reflexní, medová, lávovými kameny apod). Vypište

.....

6. Masážní salony nebo wellness navštěvují:

- a) nepravidelně
- b) pravidelně
- c) jen zřídka

7. Cítil/a jste se po nebo při masáži někdy nepříjemně?

- a) ne
- b) ano (uveďte důvod) .....

8. Myslíte si, že jsou masáže pro celkové zdraví a dobrou psychickou pohodu důležité?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

9. Jakým způsobem byste vyhledal/a vhodný masážní salón (maséra/masérku)

- a) na doporučení od známých
- b) na internetu
- c) na slevovém portálu
- d) v inzerci, TV (např. reklama)

10. Kvůli které části těla obvykle masáž absolvujete?

- a) záda
- b) šíje, oblast krční páteře
- c) dolní končetiny
- d) horní končetiny
- e) celé tělo

f) jiné, uveďte.....

11. Jakou finanční částku jste ochotni zaplatit za půlhodinovou masáž?

- a) do 200 Kč
- b) 201 – 300 Kč
- c) 301 – 400 Kč
- d) více než 400 Kč

12. Co především rozhoduje o tom, zda služeb masáže využijete?

- a) zdravotní stav
- b) finance
- c) čas
- d) jiné, uveďte.....

13. Při výběr wellness služeb je pro Vás prioritní:

- a) cena
- b) vlastní zkušenost nebo zkušenost někoho známého
- c) dostupnost
- d) prostředí
- e) škála nabízených služeb
- f) jiné, uveďte.....

14. Jaká doba je podle Vás k masáží nejvhodnější?

- a) dopoledne
- b) odpoledne
- c) večer
- d) nejlépe o víkendu
- e) je mi to jedno

15. Využili byste pro někoho blízkého možnost dárkového poukazu na masáže?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím