

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

ANALÝZA MASÉRSKÝCH SALÓNŮ V OLOMOUCI

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Kateřina Bösová, Rekreatologie – management volného času a rekreace

Vedoucí práce: RNDr. Iva Dostálová, Ph.D.

Olomouc 2012

## **Bibliografická identifikace**

<b>Jméno a příjmení autora:</b>	Kateřina Bösová
<b>Název bakalářské práce:</b>	Analýza masérských salónů v Olomouci
<b>Pracoviště:</b>	Katedra aplikovaných pohybových aktivit
<b>Vedoucí bakalářské práce:</b>	RNDr. Iva Dostálová, Ph.D.
<b>Rok obhajoby bakalářské práce:</b>	2012

### **Abstrakt:**

Cílem bakalářské práce byla analýza masérských salónů z hlediska poskytovaných služeb v Olomouci. Z analýzy je patrné, že nabídka masérských služeb v Olomouci je dostatečně široká a pro klienty přijatelná.

Zjistili jsme, že masérské řemeslo nejčastěji vykonávají ženy v produktivním věku. Nejčastější lokalitou salónu se jevila blízkost centra v přízemí, kde jsme zaznamenali největší počet stálých klientů. Z hlediska vybavení salónu se zaměřením na pomůcky a prostředky lze konstatovat, že byly nanejvýš dostačující. Dále je z výsledků patrné, že mezi nejčastěji využívané a u klientů oblíbené, jsou masáže v následujícím pořadí, klasická a sportovní, lávové kameny, lymfatická, čokoládová, medová, obličejová či alternativní masáž shiatsu.

Na základě výsledků, by zlepšení mělo nastat v lepší marketingové strategii, dalším vzdělávání masérů, a dále se zaměřit na oblast doplňkových služeb či na patřičné kvalitní sociální zařízení.

**Klíčová slova:** masáž, regenerace, relaxace, masér, služby.

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

## **Bibliographical identification**

**Author's first name and surname:** Kateřina Bösová

**Title of the bachelor thesis:** The analysis of the masseur salons in the city of Olomouc

**Department:** Department of Adapted Physical Activities

**Supervisor:** RNDr. Iva Dostálová, Ph.D.

**The year of presentation:** 2012

### **Abstract:**

Goal of this thesis was to analyze the massage salons in terms of services provided in Olomouc. The analysis shows that the offer of massage services in Olomouc are wide enough and acceptable to clients.

We found that massage craft is performed mostly by women of working age. The most common location for most of the salons seemed to be in proximity to the city center on the ground floor, where we noticed the largest number of regular clients. It can be said that in the terms of salon equipment with focus on the tools and devices, they were at most satisfactory conditions. Furthermore, the results show that the most frequently used and preferred clients massages are in the following order, classic and sports, hot stone, lymphatic, chocolate, honey, facial or alternative shiatsu massage.

Based on the results, the improvement should occur in a better marketing strategy, further education of masseurs, and focus on the area of additional services or the appropriate quality of social facilities.

**Keywords:** massage, regeneration, relaxation, masseur, services.

I agree the thesis paper to be lent within the library services.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením RNDr. Ivy Dostálové, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 2. 1. 2012

.....

Děkuji RNDr. Ivě Dostálové Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování bakalářské práce.

# **OBSAH**

## 1 ÚVOD

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2. 1 Regenerace a relaxace lidského organismu

#### 2. 1. 1 Regenerace

#### 2. 1. 2 Relaxace

### 2. 2 Regenerace a relaxace v domácím prostředí

### 2. 3 Regenerace a relaxace ve specifickém prostředí

#### 2. 3. 1 Tepelné regenerační procedury

#### 2. 3. 2 Vodní regenerační procedury

#### 2. 3. 2 Světelné regenerační procedury

#### 2. 3. 3 Elektroprocedury

#### 2. 3. 4 Solná jeskyně

#### 2. 3. 5 Floating

### 2. 4 Masáž jako prostředek regenerace

#### 2. 4. 1 Účinky masáží

#### 2. 4. 2 Indikace a kontraindikace masáže

#### 2. 4. 3 Masážní prostředky

#### 2. 4. 4 Hygiena prostředí masáže, maséra i masírovaného

## 3 CÍLE

## 4 METODIKA

## 5 VÝSLEDKY A DISKUZE

### 5. 1 Analýza majitelů masérských salónů

### 5. 2 Analýza klienta

5. 3 Analýza prostředí

5. 4 Analýza vybavení

5. 5 Analýza nabízených služeb

5. 6 Návrh zlepšení regeneračních (masérských) služeb

6 ZÁVĚRY

7 SOUHRN

8 SUMMARY

9 REFERENČNÍ SEZNAM

10 PŘÍLOHY

## 1 ÚVOD

Rychlé a dramatické změny světa se stále zrychlujícím životním tempem v nás vyvolávají mnohem intenzivnější touhu po postupech, které by člověka co nejrychleji zbavovaly stresu nebo únavy. Je to způsobeno dnešní společností a životním stylem, který není prospěšný našemu zdravotnímu stavu či psychice. Většina jedinců má sedavé zaměstnání, jednostranně zaměřenou pohybovou činnost či nedostatek pohybu. Proto je vhodné se je snažit kompenzovat vhodně zvolenou regenerací nebo relaxací.

V současné době je nabídka regeneračních a relaxačních procedur velmi široká. V každém větším městě můžeme nalézt wellness centra, fitcentra, plavecké bazény, masérské salóny, které nabízí široké spektrum různých regeneračních procedur a především masáží.

A právě masáž je jednou z nejdůležitějších účinných regeneračních procedur, která působí na každého. Je to účinná podpora relaxace a napomáhá odstraňovat stres, napětí, bolesti svalů, zmírňovat bolesti hlavy i problémy se spánkem.

Nabídka masáží je v Olomouci velmi široká a pro klientelu přijatelná a každým rokem se rozšiřuje o další nové techniky a to jak západní, tak východní.

Inspirací pro bakalářskou práci byla má dvouletá praxe v balneologickém a zároveň relaxačním centru a také zájem o tuto problematiku.



## **2 PŘEHLED POZNATKŮ**

### **2. 1 Regenerace a relaxace lidského organismu**

Jestliže chceme žít správným životním stylem, je naprosto nezbytné kromě umění zvládat stres, naučit se také správně stravovat, odpovídajícím způsobem se pohybovat, nepodlehnout škodlivým návykům, i umění včas „vypnout“ a „dobít baterky“, odpočinout si. Proto pod pojmem relaxace a regenerace rozumíme jedním slovem odpočinek. Odpočinkem si každý z nás představuje něco odlišného a i zde, stejně jako ve stravování, v pohybu či ve zvládnutí stresu, hraje velkou roli naše individualita (Klescht, 2008).

#### **2. 1. 1 Regenerace**

Regenerace sil v sobě zahrnuje každou činnost, která je zaměřena k plnému a rychlému zotavení všech tělesných i duševních procesů, jejichž klidová rovnováha byla nějakou předcházející činností posunuta do určitého stupně únavy (Jirka, 1990).

„Regenerace sil je biologickým procesem, který má za úkol vyrovnat a obnovit reverzibilní pokles funkčních schopností jednotlivých orgánů nebo celého organismu“ (Riegerová et al., 2007, 86).

Veškerá činnost nás všeobecně dovádí k určitému stupni a určitému druhu únavy. Únava je fyziologickým důsledkem práce a představuje ochrannou reakci proti přetížení, vyčerpání, nebo i poškození organismu (Riegerová et al., 2007).

Podle Riegerové et al. (2007) únavu dělíme:

##### **1) Centrální (duševní)**

vzniká nezávisle na svaly, vyčerpáním či snížením funkce CNS.

## 2) Mentální

vzniká přímo z únavy svalů a je způsobena vyčerpáním energetických zásob, glykogenu, ztrátou elektrolytů, nahromaděním laktátu a úbytkem vody. Periferní únava také souvisí s druhem prováděné činnosti i motivací.

Jirka (1990) dále rozdělil únavu:

### 1) Duševní únavu

charakterizujeme neschopností se soustředit na daný problém, sníženou vnímavostí na nové prvky, ale také sníženou diferenciací jednotlivých vjemů, roztěkaností, špatným odhadem vzdáleností nebo často i zúžením zorného pole.

### 2) Akutní únavu

charakteristicky dělíme na místní a celkovou. Místní únava malých svalových skupin se vyskytuje jen zřídka, ale má dopad na celý organismus, a tím i na celkový výkon. U místní únavy můžeme pozorovat svalovou bolest, sníženou sílu či sníženou schopnost rychlého zapojení potřebné síly. Kdežto u celkové únavy pozorujeme především sníženou schopnost koordinace, sníženou kvalitu pohybových návyků, sníženou kvalitu dostředivých vzruchů informujících centrální nervovou soustavu.

### 3) Chronickou únavu

pokládáme z klinického hlediska za stav patologický. Může mít celou řadu složitých příčin. Vyvolávacím faktorem chronické únavy jsou i některá zdánlivě bezvýznamná onemocnění, jako jsou rýmy, chřipky, záněty horních cest dýchacích. Avšak chronickou únavu mohou vyvolávat i chyby ve výživě a v životosprávě. Podle Praška et al. (2006) jsou pohledy na příčiny chronické únavy stále kontroverzní, vzhledem k tomu, že lékaři

uznávají pouze tělesné příčiny nemoci jako je diabetes mellitus, hypertenze, astma bronchiale, vředové choroby nebo různá nádorová onemocnění.

Z pohledu urychlení zotavovacích procesů hovoříme o regeneraci pasivní a aktivní. Pasivní regenerací rozumíme činnost organismu probíhající již v průběhu zátěže a po zátěži, kdy se vychýlená rovnováha všech fyziologických funkcí, včetně vnitřního prostředí, vrací na úroveň výchozích hodnot. Probíhá bez vnějšího zásahu. Dochází zde k likvidaci metabolické acidózy, k obnově energetických zásob v buňkách, k vyrovnaní hospodaření s vodou nebo k přesunu iontů draslíku do buněčných struktur a sodíku do mezibuněčných prostorů. Aktivní regenerací můžeme označovat jako všechny zásahy a procedury, které používáme plánovitě a cíleně k uplatnění celého složitého pochodu pasivní regenerace (Riegerová et al., 2007).

Při výběru jednotlivých prostředků je třeba podřídit své rozhodnutí momentální situaci, kvantitu a kvalitu zatížení a individuálních odlišností každého jedince.

Podle Hoškové, Majorové a Novákové (2010) rozlišujeme regenerační prostředky na:

- 1) Pedagogické prostředky – jsou v pravomoci trenéra a spočívají ve výběru tréninkových metod a celého tréninkového plánu ve všech souvislostech a individuálních odlišnostech. Na trenérovi spočívá individualizace obecného tréninkového modelu, kde je brán ohled na schopnosti, věk, vlastnosti nebo zdravotní stav jedince. Důležité je věnovat pozornost správné životosprávě, s respektováním biorytmů a dostatkem kvalitního spánku.
- 2) Psychologické prostředky – zahrnují ovlivnění prostředí (z pohledu estetického, odstranění či redukce hluku), harmonizace mezilidských vztahů jedince, časový management nebo relaxační metody. Mohou být součástí prevence depresivních stavů a pocitů frustrace. Mezi nejčastější metody, které se používají, patří autoregulační trénink podle Schultze,

progresivní svalová relaxace podle Jakobsona. Je možno využít i jógu nebo různé druhy meditací.

- 3) Biologické prostředky – zahrnují nejen racionální výživu, dehydrataci a remineralizaci, ale v neposlední řadě také prostředky fyzikální, balneologické nebo regeneraci pohybem.
- 4) Farmakologické prostředky – má v pravomoci ordinovat pouze lékař. Jejich aplikace musí být pokaždé řešena individuálně a musí vycházet ze závažností aktuálního zdravotního stavu.

## **2. 1. 2 Relaxace**

Původně pojem relaxace vznikl ve fyziologii a znamenal uvolnění svalových vláken. Avšak v dnešní psychologii rozumíme pod pojmem relaxace psychické i fyzické uvolnění (Drotálová, E. & Drotálová, L., 2003).

„Relaxace v odborném slova smyslu znamená hluboké uvolnění, jímž se odstraňuje zbytečné svalové napětí“ (Kombercová & Svobodová, 2000, 39).

Relaxace podporuje nejen fyzický a duševní klid, ale také udržuje optimální hladinu klidu z hlediska efektivnosti, tedy ani příliš nízkou, ani příliš vysokou v různých situacích, ve kterých se nacházíme (Cungi & Limousin, 2005).

Jestliže se nacházíme v bezpečí, bez přílišného napětí a problémů, relaxace nám nabízí efektivnější odpočinek.

V situacích nabitějších, či dokonce stresových nebo nebezpečných, relaxace umožňuje, abychom zůstali bdělí, uspořili maximum energie na efektivní myšlení a snížili zbytečné citové výdaje. Mnohem více energie a více klidu zvyšuje výnos.

Každý jedinec může relaxovat, protože k tomu má odpovídající fyziologickou výbavu, co se týče autonomního nervového systému a systému hormonálního Cungi a Limousin (2005) uvádí, že uvolnění jsme schopni dosáhnout čtyřmi způsoby:

- 1) Ovládním dechu – dýchání je jediná neurovegetativní funkce, kterou jsme schopni, na rozdíl od jiných funkcí, jako je například srdeční rytmus či krevní tlak, vůlí ovládat. Ke zklidnění celého neurovegetativního systému nám napomáhá navození pomalého a zároveň pravidelného rytmu dýchání.
- 2) Snížením svalového napětí – vůlí také můžeme přesně snížit i míru svalového napětí, a to napomáhá k uklidnění celého organismu. Uvolnění svalového napětí snižuje spotřebu kyslíku, a tím umožňuje regulaci dýchání.
- 3) Pomocí smyslového vnímání – čím více se jedinec stresuje, tím více se zužuje škála smyslových vjemů až na několik základních signálů, které jsou vnímány za prioritní pro zvládnutí obtížné situace. Proto se soustředíme na uklidňující signály, nebo naopak tak, že rozšíříme okruh smyslového vnímání. Probíhá to takovým způsobem, že naše tělo jako by umlčelo bouřlivé nitro, aby nám lépe upřednostnilo naslouchat smyslům.
- 4) Uvolněním myšlenek – souvisí s výše uvedenými technikami. Soustředit pozornost na dýchání, svalové napětí, smyslové vjemy, což současně přispívá ke zklidnění mysli.

Relaxace není všelékem na všechny starosti dnešního světa. Není schopna nám odstranit příčiny řady různých problémů a nevyřeší ani neodstraní negativní vzpomínky zasunuté v našem podvědomí, avšak může snížit jejich negativní náboj a napomoci tak k pozitivnější emoční bilanci. Taktéž nám umožní dívat se na vlastní problémy s nadhledem a odstupem. Lze podotknout, že kromě nesporného psychohygienického a psychoterapeutického účinku relaxace napomáhá sebepoznání, adekvátní sebereflexi, a také vystupuje i jako významný prostředek našeho osobnostního růstu (Drotálová, E. & Drotálová, L., 2003).

## 2. 2 Regenerace a relaxace v domácím prostředí

Pro regeneraci našich sil je velmi podstatný odpočinek. Obecně mluvíme o aktivním odpočinku (sport a změna činností vůbec, ale také relaxační cvičení) a pasivním odpočinku (spánek, snížení aktivity – tzv. nicnedělání či sledování televize atd.).

Oba dva typy odpočinku jsou z hlediska psychohygieny nutné, avšak problémem většiny lidí je minimalizace zastoupení aktivního odpočinku (Drotálová, E. & Drotálová, L., 2003).

Mezi základní typy regeneračních a relaxačních technik uskutečňovaných v domácím prostředí můžeme řadit:

### 1) Blahodárny spánek

Kleschta (2008) uvádí, že jeden ze základních způsobů regenerace je blahodárny spánek. Provádíme jej denně, aniž bychom si to uvědomovali. Ve spánku neodpočívá a neregeneruje pouze mozek, ale spolu s ním se procesu zúčastňují téměř všechny orgány.

„Spánek je základní formou pasivního odpočinku, bezvýhradně jedinečnou, a je základní biologickou součástí všech životních dějů“ (Jirka, 1990, 45).

Každý z nás má odlišnou potřebu spánku. Za standardní dobu, kterou tělo potřebuje pro regeneraci spánkem, se považuje 6–8 hodin spánku v noci. Spánek mezi 5–6 hodinami je pro naše zdraví méně škodlivá než spánek, který trvá devět a více hodin. Avšak spánek kratší než 5 hodin (v dlouhodobém měřítku) velmi významně zvyšuje riziko diabetu (Klescht, 2008).

Benham (2010) poukazuje na to, že psychická zátěž, denní ospalost, špatná kvalita či nedostatek spánku působí negativně na zdraví jedince.

Žít zdravě neznamená pouze zdravě jíst a pravidelně se pohybovat, ale i pravidelně, dostatečně dlouho i vydatně spát.

## 2) Zdravá siesta

Velmi účinný a specifický druh spánku, o kterém se v poslední době v souvislosti s rostoucími letními teplotami hovoří, je polední siesta. Na jihu Evropy ve Středomoří, ale i ve velké části Jižní Ameriky, v severní Africe, na Blízkém východě je to normální jev a součást každodenního života. Víme, že tento zvyk je podmíněn vysokými teplotami, které panují v těchto zemích v letních měsících, avšak není to hlavní důvod. Siesta totiž není jen o přežití poledního žáru. Můžeme říci, že je i přirozeným obrazem našich vnitřních biologických hodin, které nám právě po polední chvíli velí zpomalit a odpočinout si (Klescht, 2008).

Odborníci zastávají názor, že za nízkou nemocností obyvatel Středomoří kardiovaskulárními chorobami nestojí jen strava obsahující hlavně zeleninu, ryby, víno nebo olivový olej, ale že blahodárny vliv má především i siesta (Klescht, 2008).

## 3) Meditace

Meditace je nejstarší a nejúčinnější způsob regenerace. Je to stav klidu a myslí, prohloubené koncentrace i relaxace.

Stav meditace je přitom pokaždé spojený s pasivitou vědomého já, přičemž se komunikace s okolím buď viditelně snižuje či úplně přerušuje. Meditaci můžeme popsat jako navázání kontaktu s transcendentnem nebo obrácení se k vlastnímu středu. Popisujeme jako Vědomé Bytí Zde a Nyní. (Drotálová, E. & Drotálová, L., 2003). Podle Knaisla a Knaislové (2002) se při meditaci se nejen čistí mysl, ale dosahuje se nejhlubšího soustředění. Dle Nyklíčka a Schoormanse (2011) je pozitivně laděná mysl psychologicky spjata s bytím a kvalitou života. Pozornost lze trénovat intervencí zaměřenou na zvýšení bdělosti a z velké části nácvikem meditace.

Hlavním účelem meditace v mystické tradici bylo dosažení stavu radosti, štěstí, klidu, čistoty, stavu největšího ticha, zážitku zkušeností bytí, transcendence nad obvyklou rovinu vědomí. Avšak dnes se setkáváme se zřetelně pragmatičtějším pojetím meditace, kdy usilujeme především o rychle dosažitelné konkrétní výhody, efektivnější fungování nebo zlepšení tělesného a psychického zdraví, vitalitu. U civilizačních nemocí způsobené špatným životním stylem se obvykle hledá lék v meditaci.

Na meditaci můžeme nahlížet jako na stav prohloubené relaxace s typickými fyziologickými změnami. Bylo potvrzeno, že během meditace i bezprostředně po ní, se u většiny lidí prudce snížila hladina úzkosti. Taktéž existují důkazy o celkovém snížení úzkosti u lidí, kteří pravidelně denně meditují (Carrington, 1977; Drotálová, E. & Drotálová, L., 2003). Podle Golemana (2001) meditace cvičí schopnost dávat pozor, což ji odlišuje od jiných způsobů relaxace. Meditující lidé se umí soustředit na to, co druhá osoba dělá nebo říká. Jedinec dokáže postřehnout více skrytých informací, která druhá osoba vysílá.

#### 4) Jóga

Přání každého člověka je žít v souladu se sebou samým i s prostředím, které ho obklopuje. V mnoha oblastech života si ovšem dnešní doba klade stále vyšší fyzické i psychické nároky, a tak mnohem více lidí trpí tělesným i psychickým napětím, jehož projev je stres, nervozita, nespavost a to všechno má svůj dopad na pohybový aparát (Mahéšvaránanda, 2000). Dle Miebnera a Zyllové (2010) dochází vlivem obecné „lenosti“ dnešní společnosti k ochabnutí či ke křečovitému napětí svalstva. V těle se nachází spousta jedovatých usazenin, člověk je vyčerpaný a unavený a v nejhorším případě onemocní. Avšak pomocí jógy můžeme tento začarovaný kruh prolomit.



„Vznik jógy je zahalen v mlze času – jóga je považovaná za božskou vědu života, která byla zjevena osvíceným mudrcům při meditacích“ (Lidellová, Rabinovič, G. & Rabinovič, N., 1997, 13).

Podle Dauglassové (2011) je jóga odjakživa vnímána jako disciplína, která zvyšuje uvědomění si sama sebe prostřednictvím svého těla a duše. Mahéšvaránanda (2000) se domnívá, že pojem jóga pochází ze sanskrtu a znamená spojit nebo sjednotit. Jógové cviky na nás působí celistvě a uvádějí tělo, mysl, vědomí i duši do rovnováhy. Takovým způsobem nám jóga pomáhá zvládnout každodenní nároky, problémy, ale i starosti. S pomocí jógy v sobě rozvíjíme vyšší porozumění sobě samým i smyslu života. Na cestě duchovní nás jóga nabádá k nejvyššímu poznání a trvalé blaženosti ve sjednocení individuálního a univerzálního Já. Můžeme říci, že jóga je nejvyšší vesmírný princip, světlo života.

Miebner a Zyllová (2010) poukazují na to, že jóga zahrnuje spoustu rovin lidského života, jako jsou gymnasticky orientovaná cvičení, jejíž hlavním cílem je sjednotit tělo, dech i ducha a vytvořit tak harmonickou jednotu.

Jóga vystihuje všechny oblasti. Zabývá se fyzickou složkou, duševní, ale i duchovní. Pozitivní myšlení, vytrvalost, kázeň, modlitba, ale i laskavost a pochopení jsou cestou, která vede k sebepoznání i sebeuskutečnění (Mahéšvaránanda, 2000).

## 5) Hudba

Od nepaměti se k léčení používá hudba. I v posledních archaických kulturách, se kterými se dnes ještě můžeme setkat, se léčí za doprovodu zpěvavě vyslovovaných formulí a rytmických nástrojů. Za pomocí hudby se vyvolávala a dodnes stále vyvolává bojová nálada nebo naopak zklidnění po boji.

Účinky hudby na psychiku jsou všeobecně známy. Je hudba, která nás uklidňuje či uspává, odlišná nám pomáhá potlačit únavu, vyhnout se mikrospánkům, jestliže v noci

řídíme automobil, jiná dodává výkonnost při mechanické práci, ale také je hudba, která v nás probouzí pocit spojení s něčím nad námi, odraz našeho lepšího Já, a lásky ke světu. Hudba nás uklidňuje v různých stresových situacích, napomáhá nám obnovit vitalitu po náročném dnu, pomáhá při prohloubení relaxace (Drotálová, E. & Drotálová, L., 2003). Šimanovský (2007) vnímá hudbu ve spojení s relaxací a s vybavováním představ, což má blahodárný účinek na uvolnění těla a mysli. Lidé pak lépe zvládají nejrůznější problémy, jako je např. usínání, nervozita, stres, úzkost či agresivita.

Obecně můžeme říci, že pro naši psychiku je hudba tím účinnější, čím víc se rytmem přibližuje některému z přirozených rytmů těla, jako je dýchání (Drotálová, E. & Drotálová, L., 2003).

## 6) Otužování

Za nejvhodnějšími a nejúčinnějšími otužovacími prostředky nemusíme chodit daleko. Nalezneme je všude kolem nás, v přírodě, ať už je to vzduch, slunce či voda.

Otužování vzduchem je nejlevnější a nejpřístupnější. Pobyt na čerstvém vzduchu, na slunci, procházky v lese, v parku, u jezera, běhání v zimě, větrání místností, nebo ranní rozcvička jsou možnosti jak nejlépe využít otužování pomocí vzduchem.

Sluneční světlo ovlivňuje nejen práci svalů a srdce, ale stimuluje imunitní systém a také má vliv na aktivitu enzymů, na dýchání i na regeneraci organismu. Lze podotknout, že i člověk je takovým malým sluncem, z kterého vyzařuje světlo. Slunce je pramenem radosti a zdraví. (Dinka, 2008).

Jednou z hlavních složek lidského těla je voda, která je zároveň nejúčinnějším prostředkem na otužování. Nejlepší způsoby otužování může být chození naboso v mokré trávě či sněhu, omývání kůže, koupele a sprchování, obklady, kontrastní sprcha (teplou a studenou vodou), sauna, plavání a spousta dalších způsobů (Štaifová, 1989).

Při otužovacích prostředcích jako je vzduch, slunce a voda, se běžně používá jejich vnější aplikace, nesmíme však opomenout ani na vnitřní aplikaci. Měli bychom pravidelně pít vodu, nevyhýbat se ledové vodě, inhalování chladného vzduchu a vdechování mrazivého vzduchu. Vnější aplikace velmi příznivě působí pouze v kombinaci s dalšími otužovacími metodami, racionální výživou, pohybem nebo správným pitným režimem (Dinka, 2008).

## 7) Automasáž

Hovoříme-li o automasáži, rozumíme tím takovou masáž, kterou si provádíme sami. Automasáž není v žádném případě improvizací nebo náhražkou masáže. Je rovnocenná s masáží, kterou provádí masér.

Automasáž má i své nesporné výhody. Sami dobře víme, co nás trápí, a podle toho si můžeme zvolit optimální kombinaci masážních hmatů, které nám dopomohou k úlevě. Jeden z největších kladů sebemasáže je možnost porovnávat objektivní nález se subjektivními pocity, které nám automasáž vyvolává. Také intenzitu masážních hmatů i délku přizpůsobíme našim potřebám.

Ale i automasáž má své nevýhody. Má omezené množství hmatů a na méně přístupných místech se nám provádí hůře, což jsou především záda. U horních končetin musíme masáž pochopitelně provádět jednou rukou.

Automasáž není jen pasivní procedurou. Vykonáváme totiž při ní aktivně práci. Automasážní hmaty smíme provádět nejen vsedě na zemi, ale i na židli nebo vestoje (Sedmík, 2008).

## 8) Regenerace pohybem

Jirka (1990) uvádí, že jedním z nedůležitějších prostředků aktivní regenerace pohybového systému je regenerace pohybem.

Významnou roli při regeneraci pohybem je strečink, který se vyvinul v severských státech a rychle se uplatnil v USA jak v rehabilitaci a v tréninku sportovců, tak i jako forma gymnastiky, která je přístupná všem lidem. Pojem pochází z anglického stretch, což znamená vytahovat nebo protahovat. Je formou jemné gymnastiky, která nepodléhá udávanému rytmu a pozorování i poslech vlastního těla jsou důležité. Využívá metod jak tělesné kultury, tradiční gymnastiky, ale také technik orientálních, což je především jóga (Cathala, 2007).

Dalším prostředkem regenerace je cvičení na míči, které se prosadilo do mnoha oblastí našeho života, od specificky lékařské po domácí využití. Máme různé druhy míčů, jako např. gymnastické, rehabilitační, skákací, fitbally či velké míče (Cathala, 2007).

Relaxační tanec se nachází na pomezí mezi pohybovými technikami a muzikoterapií. Podstatou pohybů při relaxačním tanci je napětí svalů, potlačení kmitů paží nebo trupu, prsty rukou jsou napjaté, při sobě a dokreslují pohyb paží. Velký důraz klademe na držení těla. Relaxační tanec v sobě obsahuje energetizační účinky, osvěžuje nejen tělesně, ale i duševně. Pokud tanec provádíme správně, uvolní nám svaly celého těla. Je vhodný pro lidi, kteří mají sedavé zaměstnání (Drotálová, E. & Drotálová, L., 2003).

Jedna z nejdostupnějších metod regenerace je procházka na čerstvém vzduchu v přírodě. Je skutečnou terapií pro naše tělo, které se uvádí do pohybu a působí nejen na metabolismus a pohybový systém, ale i na mysl, která přijde do kontaktu s novým prostředím (Cathala, 2007).

### **2. 3 Regenerace a relaxace ve specifickém prostředí**

V dnešní době nám život přináší mnohé zátěže v podobě stresu, napětí, strachu, nebo nadměrné fyzické námahy. Proto by každý člověk měl alespoň na chvíli „spočinout“ a věnovat chvíli i sám sobě či nechat o sebe pečovat. K tomu nám mohou dopomoci různé procedury ve specifických centrech.

### 2. 3. 1 Tepelné regenerační procedury

Účinku tepla na lidský organismus využívají tepelné procedury. S aplikací tepla mají účinky analgetické, trofické a spasmolytické. Tyto účinky jsou dány hyperémií tkání, kterou působí aplikace tepla (Hošková et al., 2010).

Do tepelných regeneračních procedur zahrnujeme:

#### 1) Peloidy

K lokální aplikaci tepla se používají nejen zábaly, ale i obklady. Peloidy vznikly geologickými pochody v přírodě a rozmělněné se mohou používat ve směsi s vodou. Podle původu a složení je rozdělujeme na slatiny, rašeliny, slatinné zeminy nebo minerální bahna. Hustá směs peloidu s vodou se ohřívá na teplotu 38–39 °C, čímž vzniká při aplikaci teplotní spád 10–12 °C. Peloid se nanáší ve vrstvě 3–5 cm na kůži a překryje se suchou látkou. (Hošková et al., 2010). Jedná se o velmi účinnou tepelnou metodu, při které dochází k hlubokému prohřátí a prokrvení.

#### 2) Parafín

Parafín, směs tuhých uhlovodíků se vyznačuje bělavou až slabě zelenožlutou barvou. Teplota při tuhnutí parafínu je 52–62 °C. Pro využití tepla se aplikuje v tekutém stavu a nechává se ztuhnout. Pomocí parafínu dochází ke zlepšení prokrvení, snižuje bolest a uvolňuje svalové spasmus. Je vhodný i k predehřátí před masáží (Hošková et al., 2010).

#### 3) Solux

Jeho velká vlnová délka záření a malá energie fotonů ve velké míře vyvolává po absorpci ve tkáních tepelný účinek. Slouží hlavně k léčebnému využití infračerveného záření, které velmi dobře proniká tkáněmi. Pomocí soluxu se zlepšuje prokrvení tkáně,

dochází k ústupu bolesti, podpoře resorpci i svalové relaxaci. Je vhodný při předehtátí před fyzioterapeutickými metodami, při chorobách pohybového aparátu, posttraumatických stavech, zánětlivých procesech, artritidy nebo artrózy ([www.aurarehabilitace.cz](http://www.aurarehabilitace.cz)).

### 3) Sauna

Všechny typy sauny jsou založené na jednom a tom samém principu. Využívají odlišné teplotní prostředí, což znamená výrazně vyšší teplotu, než má lidské tělo a také nižší teplotu na jeho ochlazení (Matej et al., 2005).

V sauně se teplota pohybuje okolo 40 °C u podlahy a okolo 110 °C u stropu. Pro optimální ochlazení je bazének se studenou vodou o teplotě 8–12 °C. Můžeme ale i využít ledové sprchy, případně ledový vzduch. V sauně pobýváme asi 10–15 minut, ale je to spíše individuální. Proces opakujeme dvakrát až třikrát, poté v klidu relaxujeme v odpočívárně. Sauna má vliv na termoregulaci, svalový tonus, kloubní pohyblivost, metabolismus i na imunitu (Hošková et al., 2010).

### 4) Infrasauna

Můžeme říci, že infrasauna jako alternativa sauny nabízí zcela nové možnosti a zpřístupnění této terapie lidem, kteří ze zdravotních důvodů nemohou využívat klasickou saunu. Infrasauna je založena na principu prohřívání lidského organismu pomocí přenosu tepelné energie infrazářením. Infrazáření totiž nezpůsobuje vysoké teploty jak je tomu u klasické sauny. Cílem je hlavně předehtátí organismu (ve sportu, lázeňství), které směřuje k uvolnění svalů, kloubů a šlach. Její účinky zlepšují metabolismus, snižují bolesti kloubů a svalů a posilují imunitní systém (Cathala, 2007).

## 5) Parní lázeň

Taktéž jako u sauny nám parní lázeň podporuje pocení, ale liší se i rozdílnými atmosférickými podmínkami. Parní lázeň nejenom uvolňuje a obnovuje naši energii, ale podporuje nám zdraví a krásu. Nejlepší účinek má při teplotách mezi 43 °C a 46 °C a relativní vlhkostí 100%. V parní lázni je permanentně pára, k čemuž je nutný výkonný generátor páry, přesný kontrolní systém a parotěsná kabina. Parní lázeň je vhodná při průduškovém astmatu, bronchitidě, kataru horních cest dýchacích, při kašli, chrapotu i při bolesti kloubů. Taktéž je doporučována při poruchách spánku, nebo při suché a rozpraskané pokožce či svalové slabosti (Cathala, 2007).

## 6) Polarium – negativní teplo

Terapie v polariu využívá především léčebných účinků extrémně nízkých teplot. Pomocí dnešní moderní technologie lze uměle vyvinout chlad až na -160 °C. Pobyt v tak nízké teplotě trvá asi dvě až tři minuty, ale bezprostřední efekt trvá po mnoho hodin. Teplota uvnitř těla se krátkodobým působením chladu nezmění, ovšem velmi rychle se ochladí jeho povrch, a tím dochází k jeho obrovskému překrvení, které trvá několik hodin. Při tak velkém překrvení se výrazně zlepšuje metabolismus tkání a zrychluje vyplavování škodlivých produktů. Pokud pobyt opakujeme, dochází v mnoha případech k úplnému vymizení zdravotních problémů. Tato celotělová chladová terapie nám umožňuje rychlejší hojení ran, účinnější regeneraci svalů a odstranění pozůstatku zánětů. Také příznivě působí proti únavě, depresi a stresu ([www.brc.cz](http://www.brc.cz)).

### 2. 3. 2 Vodní regenerační procedury

Vodní procedury jsou velmi vhodné pro regeneraci lidského organismu, a pokud je rozumně kombinujeme, můžeme dosáhnout urychlení regeneračních procesů.

Hošková et al. (2010) dělí vodní regenerační procedury na:

#### 1) Otěry

Kdy část těla nebo celé tělo se zabalí do mokrého, vyždímaného ručníku, namočeného do vody o teplotě 10–12 °C. Rychlými pohyby nahoru a dolů se tře dlaní asi 20 sekund, poté tření suchým ručníkem do zarudnutí kůže. Tato procedura je velmi účinná při lokální únavě.

#### 2) Zábaly

Zábaly používáme buď studené o teplotě vody 10–12 °C nebo zábaly vlažné o teplotě 25–34 °C. Zvolená část našeho těla či celé tělo se zabalí do mokrého ručníku nebo prostěradla a překryje se suchou pokrývkou. Kůže v místě zábalů by měla zarudnout. Je účinná při místní únavě.

#### 3) Obklady

Obklady rozeznáváme na chladné nebo teplé. Pro chladné obklady můžeme využít vak s ledem, který měníme po 5–10 minutách, pro teplé zvolíme zahřátou suchou roušku či gumový termofor, kdy obklad měníme po 20 minutách. Hlavním účinkem je okamžitá úleva od bolesti.



#### 4) Polévání

U polévání využíváme vodní proud bez tlaku, kdy se na povrchu určité části těla vytváří vodní plášť. Poléváme vodou o teplotě 10–12 °C po asi 3–4 minutách. Poté následuje suchá frontáž, která trvá 1 minutu. Polévání je účinné při místní únavě nebo svalových bolestech.

#### 5) Sprchy

Ovlivňují hlavně kožní perspiraci. Teplé sprchy mají relaxační účinek, ovšem chladné sprchy tonizují. Můžeme využít i střídavé sprchy v rámci otužování.

#### 6) Skotské stříky

Jsou to střídavé vodní procedury, které mají velký vliv na celý organismus. Využívá se nejen tepelný, ale i mechanický účinek dvou paprsků vody rozdílné teploty. Stříkáme ze vzdálenosti asi 3–4 metrů při tlaku 100 až 300 kPa.

Studený střík provádíme vodou o teplotě 16–18 °C po dobu asi 5 až 10 sekund. Teplý střík provádíme vodou o teplotě 38–42 °C po dobu 15 až 30 sekund. Vždy začínáme teplým stříkem, a poté zakončujeme studeným. Výsledkem je zarudnutí a pocit teplé kůže. Podstatný efekt stříků je tonizující a dráždivý, nastupuje fyzická i psychická relaxace.

#### 7) Šlapací koupele

Tato procedura je aplikována na nohy a dolní části bérců, kdy vykonáváme aktivní pohyb pomocí šlapání a to jak v teplé 38–40 °C tak i studené vodě 10–12 °C. Provádí se ve dvou vaničkách. Koupele mají výrazný účinek na únavu nohou a bérců. Výsledný efekt se projevuje na celých dolních končetinách.

## 8) Perličková koupel

U této procedury využíváme působení vzduchových bublin, které proudí ze dna vany. Teplota vody se pohybuje okolo 37 °C. Perličková koupel působí blahodárně při celkové únavě či vyčerpání, při nespavosti a depresivních stavech.

Mezi další hojně využívané vodní procedury řadíme také celkové vanové koupele, které mají dobré tonizační a uklidňující nebo relaxační účinky. Taktéž vířivá koupel má relaxační účinky a působí na uvolnění svalových spasmů. Další netradiční procedurou je uhličitá koupel, kdy nám proudí do vody oxid uhličitý.

Nesmíme opomenout bazén, který není vodní procedurou v pravém slova smyslu, ale také zastupuje své místo v regeneraci. Je spojení účinků vodního prostředí s regenerací pohybem v teplotně upravené vodě (Hošková et al., 2010). Bazén má významný vliv na uvolnění vysokého svalového napětí, myospasmy, myogelózy a cévní systém (Jirka, 1990).

### 2. 3. 3 Světelné regenerační procedury

Jirka (1990) uvádí, že často podceňujeme účinky světelných procedur, i když se jedná o metodu, jejíž blahodárné účinky známe od pradávna. Podle Hošková et al. (2010) využíváme hlavně dva druhy světelných záření:

#### 1) Infračervené záření

Vyvolává skvrnitý erytém (zarudnutí) krátkodobého trvání. Při působení dochází k přehřátí pokožky, k místní i vzdálené reflexní vazodilataci, a tím k hyperémii. Další účinek je analgetický a spasmolytický. Záření se využívá jak k lokální, tak i k celotělové aplikaci.

## 2) Ultrafialové záření

Má podstatnou biologickou aktivitu, kdy jsme vystaveni globálnímu ultrafialovému záření dopadajícímu na zemský povrch. Záření je přímé a difúzní. Ovlivňuje především kůži a oči. Mezi hlavní účinky patří erytém a pigmentace, účast při tvorbě vitamínu D, ovlivnění obranyschopnosti organismu i svalové výkonnosti. Hlavní zdroje ultrafialového záření jsou horské slunce, solárium nebo bioptronová lampa.

### **2. 3. 4 Elektroprocedury**

Využití různých účinků různých forem elektrické energie představují právě elektroprocedury. Rozdělujeme je podle frekvence použitého proudu. Jejich aplikace je prováděna výhradně odborně školeným personálem, na základě lékařské indikace.

Stejnoseměrný proud se využívá u galvanizace, což zvyšuje prokrvení kůže a svalů, vysokofrekvenční střídavý proud se využívá při krátkovlnné diatermii. Elektrostimulace zase využívá účinku proudových impulsů stejnosměrného proudu nízké frekvence a napomáhá nám k posílení oslabených svalů. Může využít i aplikace magnetického pole pro účinky vazodilatační, analgetické, spasmolytické či protiedémové (Hošková et al., 2010).

### **2. 3. 5 Solná jeskyně**

Léčení pomocí mikroklimatických účinků soli je známý a hojně využívaný už od pradávna. V současnosti se k tomuto zdroji zdraví zase vracíme. Solná jeskyně je vybudovaná výhradně z přírodních materiálů, což jsou různé druhy kamenné a mořské soli, které nám vytváří mikroklima, při kterém se uvolňují prvky jódu, selenu, magnézia, bromu i vápníku.

Účinky jeskyně zcela nahrazují klimatické podmínky přímořských oblastí. Inhalace ovzduší při pobytu v solné jeskyni je velkým přínosem pro léčbu různých nemocí:

- zápaly hrtanu, hrdla
- chronické rýmy
- zápal plic
- různé alergie
- léčení astmatu
- choroby srdce
- vysokého krevního tlaku
- poinfarktových stavů
- prevence proti chřipce.

Dále napomáhá léčbě nedostatečné činnosti štítné žlázy, nebo při kožních onemocněních. Odstraňuje sníženou odolnost proti stresu a stavy přepracovanosti. Léčivá sůl při pobytu v solné jeskyni nevytváří žádné zdravotní komplikace ([www.solna-jeskyne.biz](http://www.solna-jeskyne.biz)).



Obrázek 1. Solná jeskyně

### **2. 3. 6 Floating**

Floating je relaxační zařízení, které nahrazuje mrtvé moře a bylo vynalezeno v 60. letech v USA. Asi 350 kg soli z Mrtvého moře je rozpuštěno v 550 litrech roztoku, který neustále cirkuluje.

Floating simuluje prostředí Mrtvého moře a umožňuje tak beztlížné plavání těla na hladině. Vytváří tak ideální podmínky pro rehabilitaci a regeneraci fyzických i duševních sil. Stabilizuje se krevní tlak a proud krve přináší více výživných i hojivých látek. Pomocí těchto blahodárných procesů, s hlubokou relaxací, uvolnění a úžasnou masáží svalů a páteře nám floating pomáhá zlepšit si kondici a celkový zdravotní stav.

Floating je přínosem pro léčbu různých nemocí:

- kožní onemocnění
- poškození pohybového aparátu
- poúrazová nebo pooperační ztuhlost kloubů
- deprese
- neurózy
- únavový syndrom
- onemocnění dýchacích cest.

Účinek floatingu se zvyšuje v kombinaci s klasickou či reflexní terapií, manuální lymfodrenáží, neurodistenzivní (antistresovou) masáží, nebo hloubkovou masáží proti celulitidě ([www.floating-praha.cz](http://www.floating-praha.cz)).



Obrázek 2. Floating

#### **2. 4 Masáž jako prostředek regenerace**

Masáž je stará jako lidstvo samo. V období, kdy lidé neznali prostředky, které by jim umožnili svalovou relaxaci, ulevovali si od bolesti a nepohodlí tím, že vlastníma rukama třeli a masírovali bolavá místa. Již v samém počátku lidstvo objevilo masáž. Nejjednodušším hojivém nástroji s ohromnou léčivou silou. Dodnes jejich blahodárných účinků využívá. Masáž má dlouhou a velice uctívanou historii. Umění i literatura různých starověkých kultur, Egypta a Řecka až po Čínu i Indii jí popisují jako nedílnou součást svých léčebních systémů. Avšak na Západě nebyla až do druhé poloviny dvacátého století uctívána za seriózní lékařskou metodu. Nicméně v současné době je velmi rozšířená a oblíbená a prožívá svoji renesanci. Popularita masáže nezměrně roste pomocí přibývajícím variacím a důmyslnému propracování. Mnoho z nás v dnešní době pokládá pravidelnou profesionální masáž

za nezbytnou proceduru k nastolení fyzického, psychického, ale i duševního zdraví (Weberová, 2007).

Kvapilík a Pavlů (1994) definují masáž jako speciální proceduru, která je využívána hlavně k upevnování tělesného i duševního zdraví, k posilování lidského organismu, ke zvýšení výkonnosti či regeneraci po fyzické nebo psychické zátěži i ke zlepšení celkového vzhledu, případně k léčení nebo doléčování některých chorobných a poúrazových stavů.

Někteří lidé považují masáže za zbytečný luxus a vyhledávají je jen v případě nutnosti. Avšak v dnešní moderní společnosti je člověk vystaven rostoucímu tlaku a zvyšujícímu se počtu nemocí vyvolaných stresem, a proto by se léčba dotekem měla stát součástí běžného života. Přináší nám spoustu užitečného v prevenci chorob – jak pro terapeuta, tak pro léčeného. Je zcela nepochybné, že dávat masáž je stejně účinné jako ji přijímat.

Dle orientální medicíny existují v životě každého člověka období, které jsou nazývané „brány změn“. Mezi tyto změny můžeme řadit např. pubertu, sňatek, těhotenství, porod nebo menopauzu. Právě během těchto období je doteková terapie velmi účinná a užitečná. Navodí nám relaxaci, kterou zrovna potřebujeme. Dotek přináší uvolnění a ujištění, že někdo s námi sdílí naše potíže (Cookeová, Lidellová, Porter, & Thomasová, 1996).

#### **2. 4. 1 Účinky masáží**

Jestliže zvolíme správný druh masáže, můžeme přispět ke kladnému ovlivňování celkového stavu organismu, a to jak z hlediska tělesného, tak i duševního (Kvapilík & Pavlů, 1994).

Podle Riegerové et al. (2007) rozlišujeme tři základní účinky masáže:

#### 1) Reflexní

Je pokládána za nejdůležitější a rozhodující. Dochází zde k dráždění volných nervových zakončení v kůži, které vyvolají impulsy mající vliv na CNS, a tím i zpětně na celý organismus.

#### 2) Mechanické

Zlepšuje návrat odkysličené krve zpět k srdci a zlepšuje pohyb mízy. Pomocí masáže dosahujeme úpravy vegetativního ladění.

#### 3) Chemické

Ve tkáních dochází k uvolnění látek histaminu, acetylcholinu a adrenalinu, které způsobí rozšíření cév a podkožních oblastí.

Při masáži může docházet nejen ke stimulaci, ale i uvolnění těla a mysli. Kůže krev i mízní soustava jsou stimulovány, čímž se podporuje krevní oběh, napomáhá se obnově buněk a odstraňují se toxické odpadní látky. Povolněním napjatých svalů se uvolňují ztuhlé klouby a zklidňují se nervy. Dochází k pocitu uvolnění (Mcgilveryová & Reedová, 2001).

Mcgilveryová a Reedová (2001) rozlišují účinky masáže:

#### 1) Účinky nervové soustavy

Část nervové soustavy řídí mnoho fyziologických funkcí, které vycházejí z mozku a postupují míchou dolů. V celém těle probíhají miliony nervových zakončení. Dle hloubky masážních pohybů se mohou nervová zakončení stimulovat či uklidňovat.



## 2) Účinky na kůži

Pomocí masáží dosahujeme zrychlení krevního oběhu, čímž napomáháme exfoliaci odumřelých kožních buněk. Díky tomuto procesu podporujeme regeneraci.

## 3) Účinky na svaly

Masáž zlepšuje nejen svalový tonus, ale obnovuje pohyblivost a vylučuje odpadní látky po cvičení. Pokud masáž provádíme pravidelně, rychleji se nám hojí namožené svaly, výrony, křeče a ztuhlé svaly.

## 4) Účinky na krevní a mízní oběh

Pomocí masáže se nám rozšiřují krevní vlásečnice, a posiluje tak krevní oběh. Zvýšený krevní oběh pomáhá urychlovat chod mízní soustavy, která nejen absorbuje, ale také vylučuje odpadní látky. Podstatným prostředkem pro urychlení toku mízy, protože povzbuzuje lepší filtrování a vylučování po celém těle je masáž. Pro boj proti infekcím a nemocem je účinná mízní soustava, která dodává tělu silný imunitní systém.

## 5) Účinky na trávení

Masáž je podstatná i u trávicí soustavy, protože zlepšuje asimilaci a vylučování a současně se podílí na řešení problémů, jako je zácpa či nadýmání. Také velmi dobře reaguje na stres.

### **2. 4. 2 Indikace a kontraindikace masáží**

Indikace je stav kdy je vhodné dopřát si blahodárny účinek masáže, kdežto kontraindikace je stav, kdy buď masáž nelze provádět vůbec, nebo nelze provádět masáž na určitých částech těla (Sedmík, 2008).

Indikace klasické masáže podle Jánošdeáka, J. a Jánošdeáka, J. (2007):

- 1) Nemoci pohybového systému
- 2) Poúrazové i pooperační stavy
- 3) Choroby nervového systému a stavy po jeho úrazech (poraněních)
- 4) Nemoci dýchacího, oběhového a trávicího systému
- 5) Rekonvalescence

Kontraindikace klasické masáže podle Jánošdeáka, J. a Jánošdeáka, J. (2007):

- 1) Akutní stavy (nevolnost, horečka, malátnost, bolesti)
- 2) Výrazné zánětlivé projevy na kůži
- 3) Křečové žíly
- 4) Krvácivé choroby (hemofilie)
- 5) Období gravidity a menstruace

### **2. 4. 3 Masážní prostředky**

Důležitou součástí masérského vybavení jsou masážní prostředky. Mohou zvýšit účinnost masáže, jestliže jsou vhodně vybrány a použity. Pomáhají usnadnit práci maséra, ale mohou být zároveň nosiči některých účinných látek.

U masážních prostředků si ceníme vlastností jako klouzavost a snadná odstranitelnost po masáži. Také nesmí dráždit nebo vyvolávat alergické reakce (Hošková et al., 2000).

Kvapilík a Pavlů (1994) rozlišují masážní prostředky následovně:

- 1) Emulzní prostředky

Provádějí se nejčastěji u celkových dlouhotrvajících masáží. Hlavní podstatou je spojení tuku s vodou pomocí emulgátoru. Kvalitně odstraňují únavu.

## 2) Gely

Jsou zcela nové rosolovité prostředky. Mohou být jak červené hřejivé gely, tak i modré dráždivé (chladivé).

## 3) Lihové prostředky

Jsou tekuté prostředky, vhodné zejména pro krátkodobou masáž (pohotovostní). V lihu je možné rozpouštět řadu různých účinných látek.

## 4) Oleje, masti nebo krémy

Využíváme u lidí, kteří mají převážně suchou pokožku. Pomocí nich se na pokožce vytváří neprodyšná mastná vrstva, která se nesnadno smývá teplou vodou či mýdlem, ale zato udržuje kůži vláčnou.

## 5) Mýdla

Využíváme především u automasáže ve sprchách. Mýdla používáme zásadně toaletní s vyšším obsahem tuku, aby tolik neodmašťovala a nevysušovala kůži. Stalá klouzavost a to, že se voda velmi rychle odpařuje, je velká nevýhoda u prostředků, jako jsou mýdla.

## 6) Pudry

Pudry umožňují menší klouzavost, nejsou zvláště vhodné při tření i roztírání. Používají se spíše, když nemáme k dispozici vodu. Upřednostňujeme dětské pudry k prevenci kožních potíží.

#### **2. 4. 4 Hygiena prostředí masáže, maséra i masírovaného**

Základním cílem všech druhů masáže je uvolnění a relaxace. Pokud vytvoříme klidné a pohodlné prostředí pro masáž, tím větší účinek nám přinese (Cookeová et al., 1996).

Masážní místnost (masérna), by měla být suchá, teplá, vzdušná a dobře větratelná místnost. Masérna vyžaduje optimální teplotu 23–24 °C, vzhledem k tomu, aby masírovaný neprochladl. Stěny hladké a čistě vymalované pomocí teplých světlých barev. Osvětlení místnosti by mělo být spíše jemné a tlumené. Měla by být také zachována intimita prostředí. Podlaha hladká, omyvatelná a protiskluzová. V místnosti by nemělo chybět umyvadlo s tekoucí studenou i teplou vodou. Také by zde měl být stolek nebo polička na prostředky pro vlastní masáž. Věšák a skříňka na odložení šatstva a odpočinková místnost. Podstatné je, aby kolem masážního stolu byl z každé strany přístupný volný pruh asi tak metr široký. Místnost se musí udržovat v dokonalé čistotě, nehlučet a nekouřit. Minimálně jednou denně provádíme dezinfekci (Sedmík, 2008).

Pokud masáž provádíme v domácím prostředí např. v obývacím pokoji, pak taktéž musíme navodit klidné a příjemné prostředí jako v masérně.

Obvyklá poloha pro masáž je nejčastěji prováděna vleže, částečnou masáž můžeme provádět i vsedě. Pokud masér pracuje vestoje, tak výška masážního stolu by měla být 70–75 cm nad zemí., jestliže sedí, pak optimální výška je 40–45 cm nad zemí. Masážní stůl by měl být pevný a stabilní. V dnešní době mají moderní stoly nastavitelnou výšku pomocí mechanického nebo hydraulického zařízení. Délka pracovního stolu by měla být 190 cm a šířka 75 cm. Povrch stolu by měl být rovný a z matrace pěnové gumy (Sedmík, 2008).

Pro masáž šíje nebo hrudníku vsedě použijeme židli nebo křesílko. Velmi užívané jsou otáčivé sedačky s nastavitelnou výškou.

Masér by měl dbát na svůj zdravotní stav, být seriózní, spolehlivý, diskrétní a dodržovat pracovní režim. Musí mít řádně ostříhané nehty, aby nezpůsobil zranění. Masáž by měla být prováděna s citem, aby masírovaného nebolela (Riegerová et al., 2007).

U masírovaného jedince předpokládáme, aby byl řádně omytý pod teplou vodou a mýdlem. Sprcha prokrví celé tělo a zvyšuje tím účinek masáže. Poté se osuší tělo a zabalí do čistého prostěradla a jedinec se může položit na masérský stůl. Teprve poté můžeme masírovat (Kvapilík & Pavlů, 1994).

### 3 CÍLE

Hlavním cílem práce je analýza masérských salónů z hlediska poskytovaných služeb v Olomouci.

#### Dílčí cíle

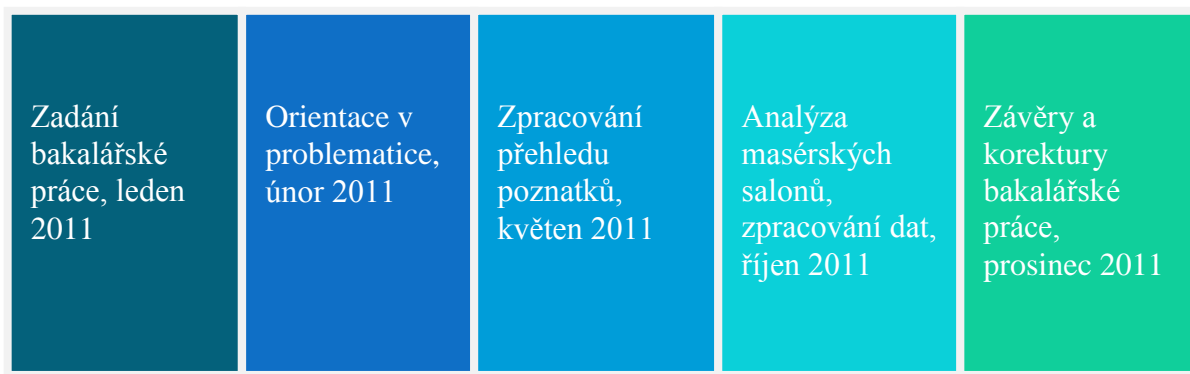
1. Analýza maséra
2. Analýza klienta
3. Analýza prostředí
4. Analýza vybavení
5. Analýza nabízených služeb
6. Návrh zlepšení regeneračních (masérských) služeb

#### Výzkumná otázka:

Zjistit zda nabídka masérských služeb v Olomouci je dostatečně široká a pro klienty přijatelná.

## 4 METODIKA

### Časové rozvržení bakalářské práce



V naší anketě byl použit náhodný výběr respondentů z řad majitelů salonů ve městě Olomouc, kteří byli ve všech případech také maséři ve svém salonu.

Bylo dotázáno celkem 14 salonů.

Anketa obsahovala 20 otázek, kde byly použity převážně otázky výčtové, tedy formou výběru. Část otázek byla také uzavřena i otevřena.

Jednalo se o respondenty různého věku. Časové rozložení ankety je od června 2011 do poloviny října 2011.

Podmínkou ankety byla naprostá anonymita, bylo dohodnuto, že nebudou nikde uveřejněna jména.

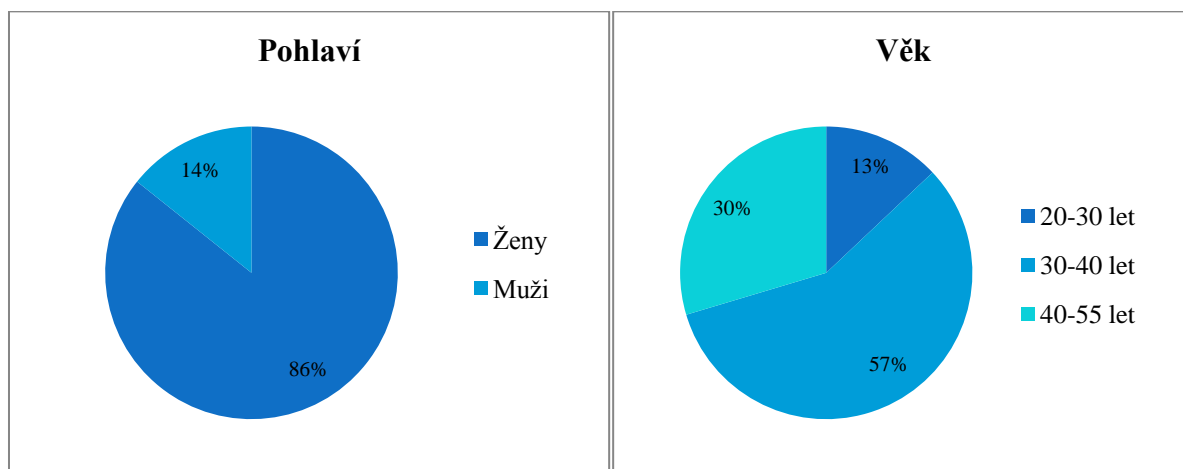
Jednotlivé otázky byly zvoleny tak, aby poskytly souhrnné informace, ze kterých by bylo možno zanalyzovat masérské salóny v Olomouci.

Data byla zpracovávána formou grafů, se zaměřením zejména na analýzu masérských salonů.

## 5 VÝSLEDKY A DISKUZE

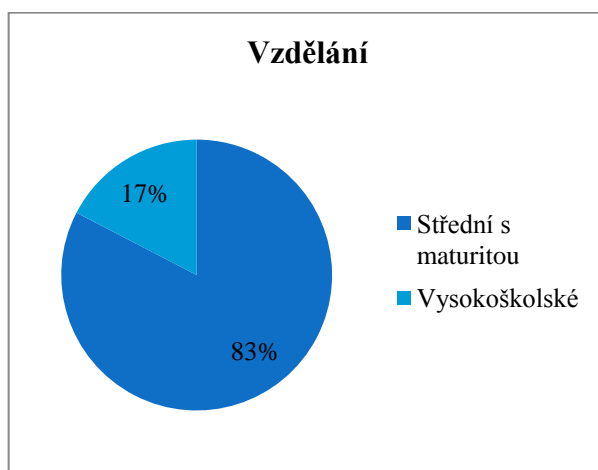
### 5.1 Analýza maséra

Anketa byla zodpovězena celkem 14 majiteli (respondenty) masérských salonů. Byly uvedeny informace o pohlaví, vzdělání a věku. Výsledky jsou zaznamenány v následujících grafech.



Obrázek 3. Pohlaví respondentů

Obrázek 4. Věk respondentů



Obrázek 5. Vzdělání respondentů



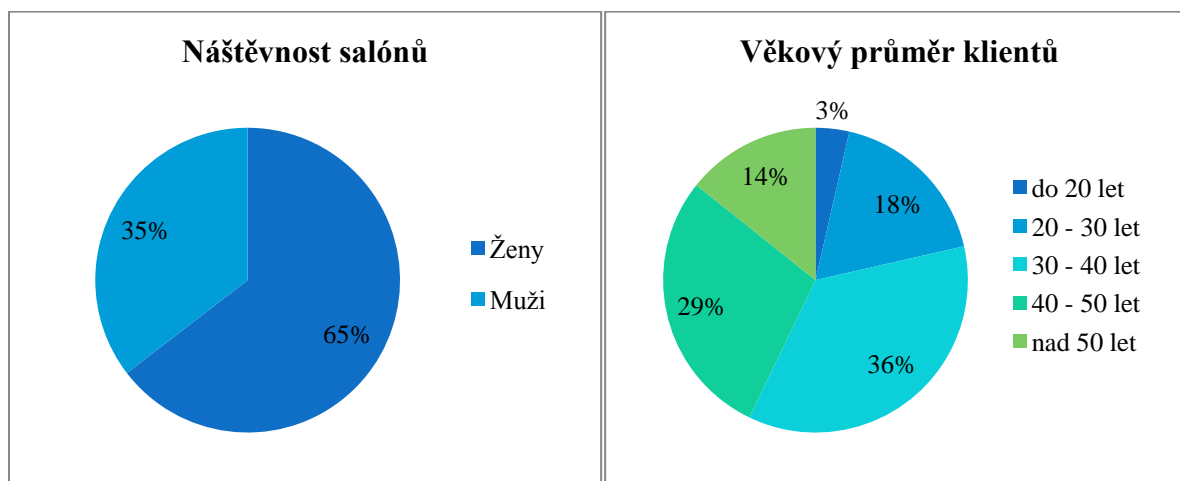
Z prvního grafu vyplývá, že z celkového počtu 14 oslovených salónů tvořily 86 % ženy a 14 % muži.

U druhého grafu je zřejmé, že nejpočetněji zastoupenou skupinou jsou lidé ve věku 30–40 let, což je 57 %. Hlavní důvod je ten, že povolání maséra je jak fyzicky, tak i psychicky náročné zaměstnání, proto je vhodnější ho vykonávat v produktivním věku. Dále pak je tato skupina následována věkem 40–55 let a v tomto případě je procentuální zastoupení 30 %. Menší zastoupení je u věkové skupiny 20–30 let, což je 13 %. Je to období, kdy lidé teprve začínají uskutečňovat své plány, realizace a vzhledem ke své životní filozofii pomáhat druhým, postupně dospějí k masérskému řemeslu.

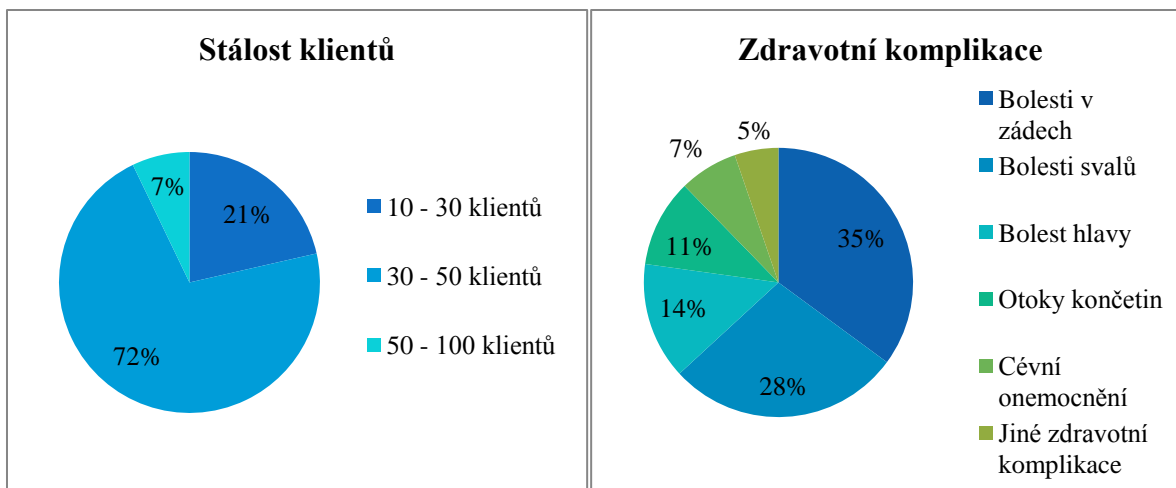
Poslední graf zobrazuje vzdělání respondentů, kdy největší zastoupení (83 %) měli lidé, kteří dosáhli středoškolského vzdělání s maturitou.

## 5. 2 Analýza klienta

V anketě byly majitelům salónů položeny také otázky, které se týkaly analýzy klienta. Otázky se zaměřovaly především na návštěvnost mužů a žen v salónu, věkový průměr klientů, stálost klientely i na jejich nejčastější zdravotní komplikace.



Obrázek 6. Návštěvnost mužů a žen v salónu    Obrázek 7. Věkový průměr klientů



Obrázek 8. Procentuální vyjádření stálých klientů

Obrázek 9. Nejčastější zdravotní komplikace

Z prvního grafu vyplývá, že regeneračních služeb v olomouckých salónech využívají především ženy a to v zastoupení 65 %, muži (35 %).

Pokud se zaměříme na věkový průměr klientů, tak zjistíme, že nejčastějšími zákazníky, kteří navštěvují masérské salóny, jsou lidé ve věku mezi 30–40 let, z čehož vyzorujeme, že se jedná o klienty, kteří již pracují, jsou finančně zajištěni a mají ochotu věnovat své finance na péči o své tělo. Další početnou skupinou jsou klienti ve věku mezi 40–50 let. Tito klienti jsou nejen finančně zajištěni a mohou si tedy dovolit navštívit masérský salón, ale také v tomto věkovém období se začínají projevovat různé zdravotní komplikace, a proto se klienti snaží je řešit pomocí regeneračních procedur. Také klienti ve věku mezi 20–30 let využívají poměrně často regenerační procedury. Dle mého názoru se nejedná jen o cílevědomé ženy a absolventky či studentky vysokých škol, které se snaží dbát o svůj vzhled a péči o tělo, ale také o sportovce, které mají připravit jak po fyzické, tak po psychické stránce na podání určitého sportovního výkonu, popřípadě mají za úkol zbavit jedince únavy či přispět k zotavení. V menším zastoupení jsou lidé nad 50 let, kterým začínají vážnější zdravotní komplikace a mohou být ostýchaví. Nejméně zastoupenou

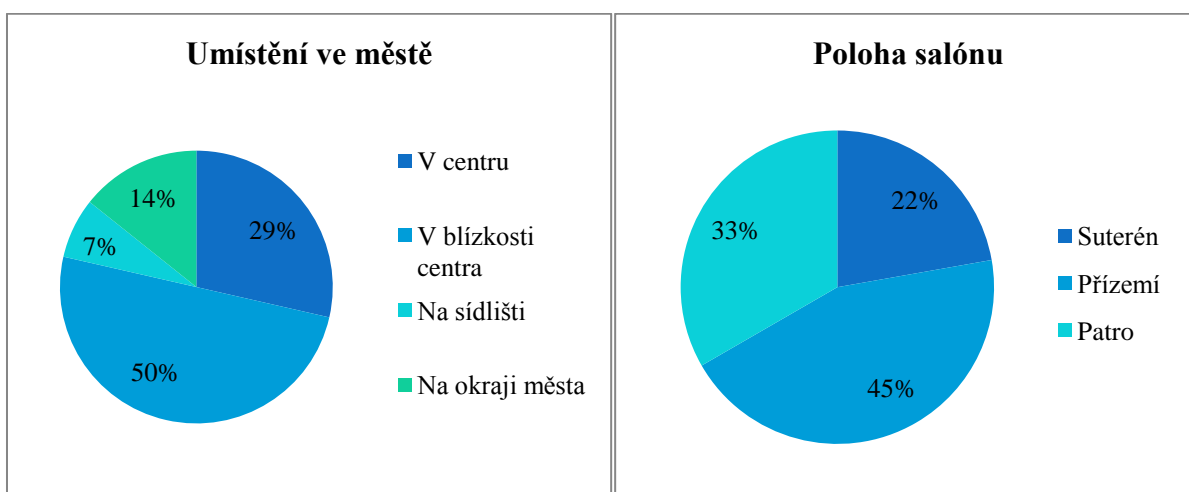
skupinou je věková skupina do 20 let. Jedná se o mladistvé či studenty, kteří zatím nemají dostatek financí a nemohou si tedy dovolit regenerační procedury.

Na obrázku 8 je graficky znázorněno procentuální vyjádření stálých klientů v masérských salónech. U 72 % masérských salónů převažuje 30–50 stálých klientů. 21 % salónů má 10–30 stálých klientů a jeden salón navštěvuje téměř 70 stálých klientů, z čehož můžeme vypočítat spokojenost zákazníků. V tomto případě se jedná o salón, který se nachází v blízkosti centra, s výhodným umístěním v přízemí. Je téměř nepřehlédnutelný a má velmi dobré značení, které klientelu navede přímo k salónu. Nachází se v blízkosti MHD, kde je zároveň vynikající periodicita dopravních prostředků. Vyznačuje se všemi nezbytnými místnostmi, které by salón měl obsahovat, včetně sprchového boxu, který vlastní jen polovina salónů. Tento salón má zároveň i jako jediný jednoho zaměstnance, z čehož je patrná i rozsáhlá nabídka regeneračních služeb.

Graf na obrázku 9 v procentech vyjadřuje, s jakými zdravotními problémy klienti přichází do masérského salónu. Nejčastějším zdravotním omezením v zastoupení 35 % a 28 % jsou bolesti v zádech a bolest svalů. Tento fakt zřejmě vyplývá z nynějšího způsobu a životního stylu většiny populace. Je to způsobeno nedostatkem pohybu, sedavým zaměstnáním či jednostranně zaměřenou pohybovou činností. Poměrně často lidé zmiňují i bolest hlavy, s procentuálním zastoupením 14%, kdy se jedná především o migrény. Další zdravotní omezení, s kterým klienti přicházejí, jsou otoky končetin (11 %). Jedná se především o dolní končetiny, kdy lidé při zaměstnání po celý den stojí, nebo naopak lidé, kteří mají sedavé zaměstnání. Mezi další zdravotní problémy klientů, které zmínili v anketě maséři je cévní onemocnění, bolesti kloubů, alergie či diabetes, ovšem už v menším procentuálním zastoupení.

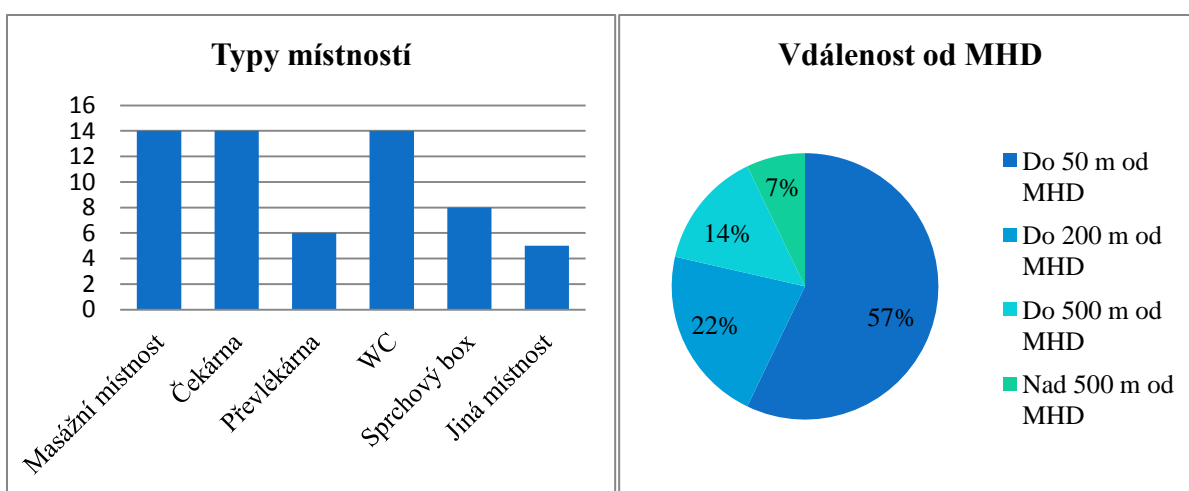
### 5.3 Analýza prostředí

Analyzovala jsem také prostředí masérského salónu, které je velmi důležité, a to z hlediska typů místností, umístění ve městě, polohy v rámci budovy, dopravní dostupnosti a periodicity dopravních prostředků. Závěry této analýzy můžeme shlédnout v následujících grafech.



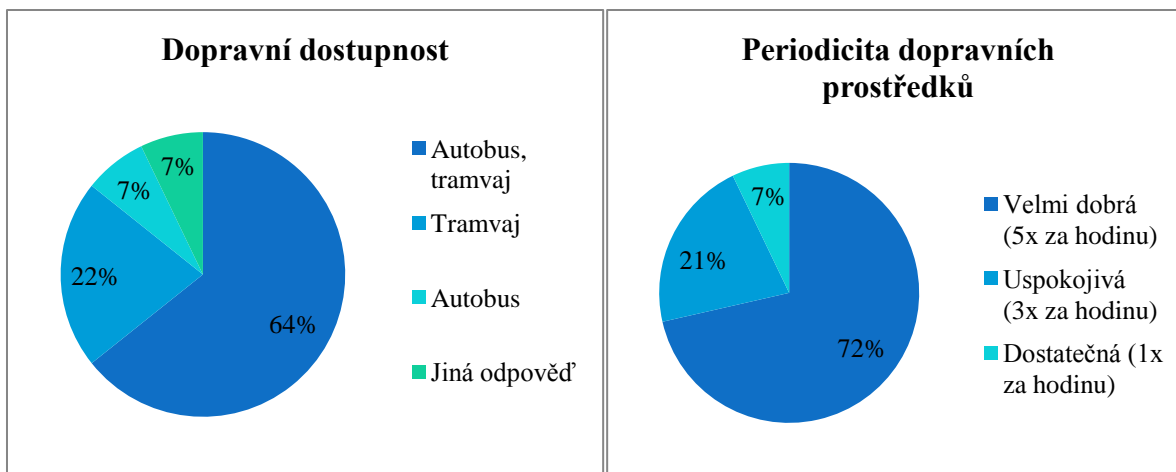
Obrázek 10. Umístění salónu ve městě

Obrázek 11. Poloha salónu v rámci budovy



Obrázek 12. Typy místností v salónu

Obrázek 13. Vzdálenost salónu od MHD



Obrázek 14. Dopravní dostupnost

Obrázek 15. Pravidelnost dopravy ve městě

Z prvního grafu je zřejmé, že nejčastější umístění masérských salonů je v blízkosti centra (50 %). Druhým nejčastějším umístěním salonů je v centru města (29 %). V menším zastoupení jsou salony, které jsou buď na okraji města (14 %), nebo na sídlišti (7%).

Druhý graf vyjadřuje polohu salonu v rámci budovy. Nejčastěji je salón umístěn v přízemí (45 %), což může velmi ovlivnit klientelu. Myslím si, že bezbariérový přístup je v dnešní společnosti neméně podstatný. Přesto velké množství salonů (33 %) se nachází v patře. Asi v polovině případů se v domech nenacházely výtahy, což některým lidem může znesnadnit přístup do salonu. Nejmenší zastoupení měly salony umístěné v suterénu (22 %), avšak ve většině případů byl zajištěn bezbariérový přístup.

Z třetího grafu můžeme vyzorovat, jaké typy místností se převážně nachází v masérských salónech. Jak z grafu vyplývá, každý salón má tři hlavní místnosti a to masážní místnost, čekárnu a WC. Téměř polovina salonů nemá sprchový box, což si myslím, že je velká nevýhoda, protože jsou procedury, které jsou spojeny s určitými hygienickými nároky. Mezi ostatní místnosti, které uváděli maséři, se v menším zastoupení objevila převlékárna, cvičební místnost či místnost pro ostatní služby, které salony nabízejí.

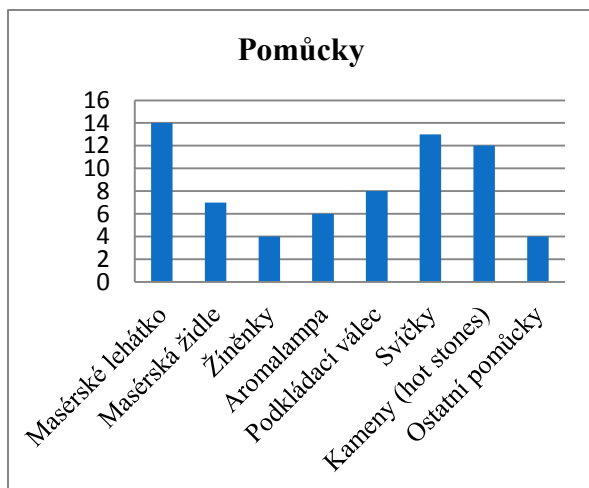
Čtvrtý graf znázorňuje vzdálenost masérského salónu od MHD. Z grafu vyplývá, že 57 % salónů má MHD 50 m od salónu, což usnadňuje přístup většiny klientů a může být pro ně rozhodující. Velké zastoupení mají také salóny do 200 m od MHD, což je také vyhovující. V menším zastoupení (14 % a 7%) jsou salóny, které mají vzdálenost od MHD do 500 nebo nad 500 m. Klienty to může ovlivnit, ale pokud je výborný masér, tak se zákazníci vždy vrátí.

Pátý graf předkládá dostupnost dopravních prostředků v Olomouci. Z grafu je zřejmé, že tramvají a autobusem se z 64 % dostaneme do většiny salónů. Z 22 % a 7 % se dostaneme k salónu buď tramvají, nebo autobusem. Mezi další dopravní prostředky maséři uváděli především automobil a také vlak.

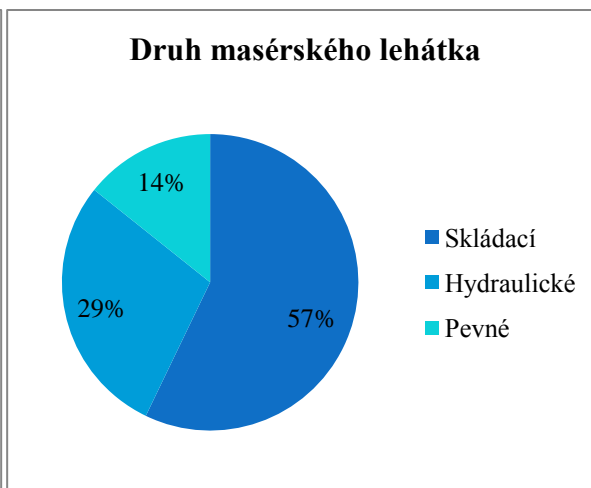
U posledního grafu v rámci analýzy prostředí mě zajímala periodičita neboli pravidelnost dopravních prostředků ve městě. Vzhledem k tomu, že v Olomouci je pravidelná a kvalitní městská hromadná doprava, 72 % salónů má velmi dobrou pravidelnost dopravních prostředků. 21 % salónů disponuje uspokojivou periodicitou a pouhých 7 % disponuje dostatečnou periodicitou.

#### **5. 4 Analýza vybavení**

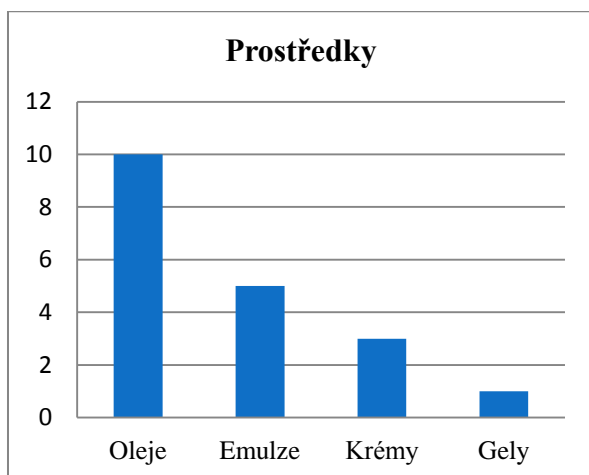
Podstatný je i rozbor vybavení masérského salónu, a to z toho důvodu, že vybavenost působí kladně jak na klienta, tak i návštěvníka. Zaměřovala jsem se především na druhy užívaných pomůcek, masérského lehátka, masážních prostředků a vybavení z hlediska obměny.



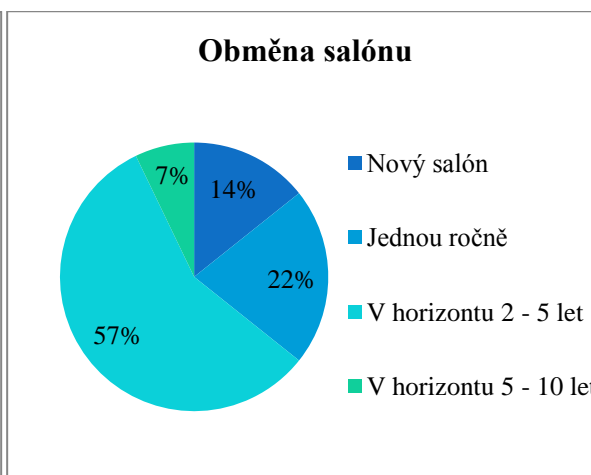
Obrázek 16. Pomůcky k vlastní masáži



Obrázek 17. Druhy maséřského lehátka



Obrázek 18. Prostředky k vlastní masáži



Obrázek 19. Obměna vybavení salónu

Na obrázku č. 16 jsou graficky znázorněny pomůcky, které masér využívá při masáži. Žádný masér by se neobešel bez maséřského lehátka. Z grafu je zřejmé, že jej vlastní každý. Mezi další hojně využívané pomůcky jsou svíčky a kameny (hot stones). Kameny jsou především využívány při masáži. Téměř polovina salónů využívá maséřskou židli, která je vhodná pro masáž zad, ramen nebo šíje. Mezi další pomůcky řadíme také podkládací válce, aromalampy, klíny, žíněnky nebo skládací stoličky, které je výborné pro masáž šíje nebo chodidel.

Na obrázku č. 17 je zřejmé, jaký druh masérského lehátka maséři využívají. 57 % salónů nejčastěji využívá skládací lehátko. Hlavním důvodem není pouze jeho finanční dostupnost, ale také přenositelnost. 29 % zastupují salóny, které využívají lehátko hydraulické. Toto lehátko má sice snadno nastavitelnou výšku, je však mnohem dražší. V menším zastoupení (14 %) je lehátko pevné. Je nepřenositelné, avšak lze ve většině případů nastavit výšku.

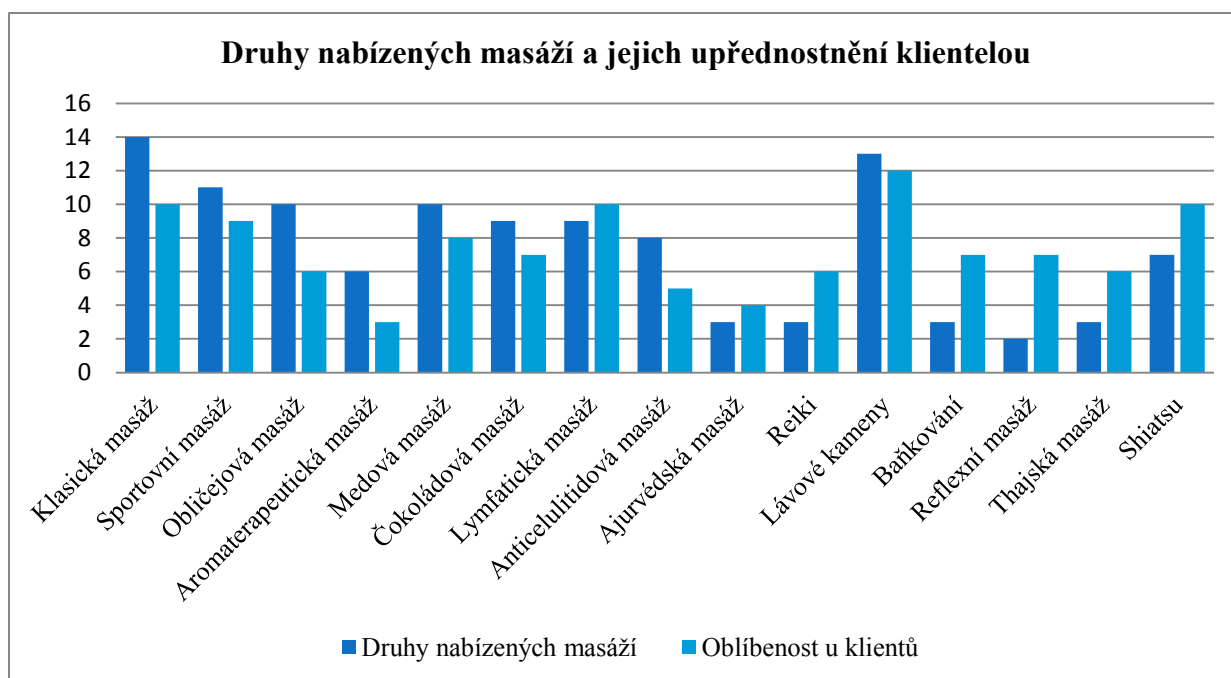
Pokud se zaměříme na obrázek č. 18, můžeme z grafu vyčíst, že co se týče masážních prostředků, jsou nejčastěji využívány kvalitní přírodní oleje. Velmi hojně také maséři využívají emulze, které mohou být jak zklidňující, regenerační, tak i hojivé. Mezi méně užívané masážní prostředky patří krémy a gely.

Obrázek č. 19 vyjadřuje procentuálně, jak často maséři obměňují svůj salón. Samozřejmě vše závisí na financích, kterými majitelé disponují. Graf nám zobrazuje, že nejčastěji (57 %) probíhá obnova v horizontu 2–5 let, což dle mého názoru je dostačující, pokud se o salón správně pečuje. 22% salónů je obnoveno vybavením jednou ročně. Je zřejmé, že majitelé disponují větším obnosem, z čehož může vyplívat, že se salónu daří. 14 % salónů je v Olomouci zcela nově zrekonstruovaných a pouhých 7 % odpovědělo, že salón obměňuje v horizontu 5–10 let.

## **5. 5 Analýza nabízených služeb**

V anketě byly položeny majitelům salónů otázky, které se zaměřovaly na rozbor nabízených služeb. Otázky se zaměřovaly především na druhy nabízených masáží, jejich upřednostnění klientelou a na ostatní nabízené služby v salónech.





Obrázek 20. Nejčastější masážní techniky, které nabízejí salóny a jejich upřednostnění (oblíbenost) klientelou.

Mezi nejčastěji využívané a zároveň u klientů oblíbené masáže patří nejenom masáž klasická a sportovní, ale také masáž lávovými kameny, lymfatická masáž, čokoládová masáž, medová masáž, obličejová nebo i alternativní masáž jakou může být shiatsu.

Z toho můžeme usuzovat, že pro širokou veřejnost jsou stále oblíbené a vyhledávané klasické a sportovní masáže, lidé jim důvěřují a využívají jejich účinky. Ovšem pozadu nejsou ani alternativní druhy masáží, z čehož vyzkoušíme, že lidé se nebojí vyzkoušet i nové masážní metody a jsou jim nakloněni.

V menším zastoupení je masáž aromaterapeutická, ajurvédská, reiki, nebo thajská masáž. Samozřejmě i tyto masáže mají příznivé účinky na lidský organismus, ovšem stále jsou využívány méně, než masáž klasického typu.

„Je nesporné, že odborně a kvalitně provedená masáž působí na tělesný i duševní stav člověka velmi kladně“ (Kvapilík & Pavlů, 1994, 65).

Je to velmi účinná podpora relaxace a pomáhá nám odbourávat stres, napětí, bolest svalů, zmírňovat bolesti hlavy i problémy se spánkem. Avšak masáž je i povzbuzujícím prostředkem. Podněcuje funkci mnoha tělesných soustav, napomáhá hojení a posiluje svaly. Zanechává v nás pocit obnovené energie (Mcgilveryová & Reedová, 2001).

Mezi nejvyhledávanější masáží metody řadíme:

#### 1) Klasická masáž

Je základem a východiskem pro uplatňování všech ostatních masáží (Jánošdeák, J. & Jánošdeák, J., 2007). V nynější době je nejrozšířenější a nejoblíbenější technikou ve světě. Zakládá se na několika základních hmatech, z nich má každý specifický terapeutický účinek. Jedná se především o svalovou relaxaci, povzbuzení krevního a lymfatického toku, úlevu od bolesti či nežádoucího napětí ve svalstvu. Hmaty jsou vedeny směrem k srdci, což zapříčiňuje lepší prokrvení a také urychlující proces odbourávání toxických látek ze svalů (Weberová, 2007).

#### 2) Sportovní masáž

I když vychází z techniky klasické masáže, má své specifika. Hlavním úkolem je připravit fyzickou i psychickou kondici daného sportovce, nebo naopak navodit zklidnění a regeneraci po určité vyčerpávající námaze (Sedmík, 2007). Pro ty, kteří si chtějí upevnit zdraví, posílit organismus, zlepšit celkový vzhled či rychle odstranit únavu po tělesné či duševní námaze, ať vyzkouší sportovní masáž (Kvapilík & Pavlů, 1994).

### 3) Obličejová masáž

Masáž obličeje má blahodárné relaxační účinky nejen na nervovou soustavu, ale pomáhá také oddálit proces stárnutí a zlepšuje krevní oběh, pružnost svalů. Proto osoba, která je masírována se cítí velice příjemně ([www.masaze-dagmar.cz](http://www.masaze-dagmar.cz)).

### 4) Aromaterapeutická masáž

Tato masáž se nijak významně neodlišuje od klasické masáže, ale na rozdíl od ní, se používají esence rozpuštěné v rostlinných olejích. Olej se zahřívá v dlaních na tělesnou teplotu a poté se nanáší na tělo masírovaného. Ovšem musíme si být vědomi toho, že esence jsou prchavé látky a rychle se odpařují. Proto masáž provádíme do 4 minut, nebo každé 3–4 minuty nanášíme esenci opakovaně. Aromaterapie podporuje a zlepšuje fyzické, emocionální i duševní zdraví (Sedmík, 2008).

### 5) Medová masáž

V poslední době se těší oblibě medová masáž. Nejčastěji se ošetřují záda a kořenové klouby. Kvalitní včelí med nanášíme na záda a rozetřeme. Dochází zde ke vstřebávání medu do pokožky. Používáme tzv. pumpovací hmaty. Po masáži by se měl člověk cítit velmi uvolněně a svěže. Kůže by měla být převážně hladká a jemná. Účinky masáže jsou stejné jako u klasické masáže (Sedmík, 2008).

### 6) Čokoládová masáž

Unikátnost čokolády sahá až do dávné historie. Už tehdy lidé věděli, že navozuje dobrou náladu a omlazuje pokožku. Dnes již víme, že je to způsobeno tím, že obsahuje mnoho užitečných prvků pro organismus. Kakao zabraňuje nejen pronikání volných radikálů, ale zároveň je harmonizující a jemně stimuluje. Čokoláda stimuluje v mozku tvorbu

dopaminů a uvolňuje endorfiny a serotonin, což jsou zdroje štěstí. Pomocí čokoládové masáže, tělo přes pokožku vstřebává vitaminy, aminokyseliny, minerály a antioxidanty. Má blahodárny vliv na činnost srdce a odplavení nežádoucích látek ([www.masaze-dagmar.cz](http://www.masaze-dagmar.cz)).

#### 7) Manuální lymfatická drenáž

Patří mezi jemné dotykové techniky. Masér jemnými hmaty a hlazením pohybuje kůží. Pod kůží jsou ukryté křehké lymfatické cévy. Hmaty této masáže jsou velmi speciální a popohání lymfu a usnadňuje tok mízním systémem. Lymfatická masáž je výborná prevence při detoxikaci organismu i proti migrénám a křečovým žilám ([www.masaze-dagmar.cz](http://www.masaze-dagmar.cz)).

#### 8) Anticelulitidová masáž

Vzniká především nesprávnou činností lymfatického a krevního oběhu. Masáž spočívá v hlubkovém promasírování problémových částí těla. Poté se do pokožky vmasíruje olivový krém obohacený ozonem, který působí pávě proti celulitidě. Jeho účinky jsou i regenerační a relaxační. Celulitidě můžeme zabránit, pokud dodržujeme správnou životosprávu, nekouříme, máme dostatek tekutin a pohybu ([www.masaze.info](http://www.masaze.info)).

#### 9) Ajurvédská masáž

Je technikou netradičního a asi nejdokonalejšího indického léčebného systému. Ajurvéda především usiluje o dosažení fyzické i duševní harmonie, což je předpoklad ke zdraví a životní spokojenosti. Výjimečnost spočívá v individuálním přístupu ke každému jedinci. Masáž se provádí na celém těle, včetně obličeje a hlavy. Ajurvéda léčí pomocí přírodních produktů a tradiční znalosti. Podstata ajurvédy spočívá ve snaze zpomalení

stárnutí celého organismu a v odstranění toxinů z těla. Také má blahodárny vliv na imunitu a nervový systém ([www.masaze.info](http://www.masaze.info)).

#### 10) Reiki

Skládá se z japonského rei, což značí univerzální, kosmický a ki, což znamená energie, vitální síla. Jak už název slova napovídá, jedná se o působení energií reiki na energetické centrum člověka. Pomocí lehkých dotyků nebo bezdotykově se stimulují léčivé síly těla. Díky nimž se odstraňují fyzické i emoční bloky. Také má výborné účinky na posílení imunitního systému a na nejhlubší struktury emoční a duchovní úrovně (Cathala, 2007).

#### 11) Lávkové kameny

K léčení se kameny používaly ve všech lidských kulturách od pradávna. Lávkové kameny jsou barvy tmavě šedé nebo černé. Jsou lesklé a hladké. Většinou se užívají kameny z Havajských ostrovů a k masáží jsou vhodné především pro svou obrovskou tepelnou kapacitu. Kameny se nahřívají ve vodní lázni a teplota je asi mezi 45–55 °C. Kameny se užívají přímo k masáži, kdy přejíždíme po těle dle přání klienta. Tato masáž navozuje somatickou i psychickou relaxaci. Teplo z kamenů také uvolňuje ztuhlé svaly, zmírňuje křeče a ulevuje od bolesti v kloubech. Příjemně působí na lymfatický systém i proti celulitidě (Sedmík, 2008).

#### 12) Baňkování

Je doplňkovou metodou pro klasické masáže. Před aplikací se vzduch v baňce zahřeje a vytvoří se v něm podtlak. Skleněné nádoby se přikládají postupně na pokožku, a poté se baňka přisaje na kůži, kterou podtlak vtáhne dovnitř. Tím vznikne prokrvení pokožky.

Jedinec pociťuje lehké pnutí. Baňky se přikládají asi tak na 20 minut. Tato metoda odstraňuje bolesti páteře, pohybového aparátu a příznivě ovlivňuje funkci vnitřních orgánů (www.masaze.info).

### 13) Reflexní masáž

Weberová (2007) uvádí, že reflexologie je aplikací tlaku na body, které se nacházejí na rukách nebo chodidlech a korespondují s jednotlivou částí těla. Můžeme říci, že reflexologie je ušlechtilé umění a velmi účinná forma terapeutické masáže chodidel. Spočívá v léčebné technice, která se snaží nahlížet na člověka jako celek, aby navodila v těle, duchu i duši stav rovnováhy a harmonie. Podporovat návrat k homeostáze – stavu rovnováhy, je hlavní cíl reflexologie. Jeden z důležitých kroků uskutečnění tohoto cíle je snížení napětí a navození relaxace.

Reflexologie je nejen účinná proti stresu, ale také prospívá krevnímu oběhu, nervovým funkcím a revitalizuje energii a navrácí rovnováhu celého systému (Ellis & Dougans, 1991).

### 14) Akupresura

Pojem akupresura nám představuje jakýkoli druh masáže, který stimuluje akupresurní body na těle, jejímž hlavním cílem je dosáhnout terapeutického efektu. Akupresura pracuje na bázi stisku nebo tlaku akupresurních bodů, které se nacházejí např. na prstech, rukou loktech nebo na chodidlech. Také využívá specifických bodů, které se nacházejí na meridiánech či kanálech, kterými koluje po celém těle životní síla (Weberová, 2007).

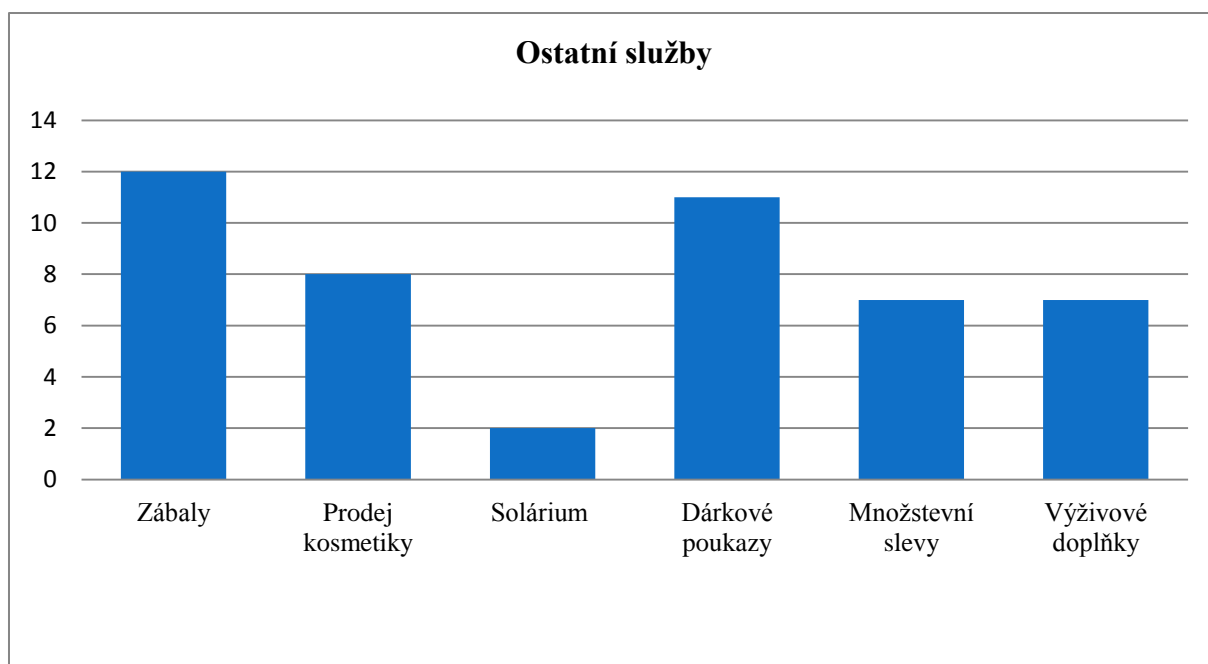
Akupresura má velmi blahodárné účinky. Tato metoda se používá při zmírnění různých bolestí, únavě, k léčbě a podpůrné léčbě mnoha psychosomatických onemocnění včetně alergií (Drotárová & Drotárová, 2003).

## 15) Thajská masáž

Thajská masáž se v mnohém odlišuje od klasických masáží už proto, že délka masáže se pohybuje kolem tří hodin, ale také se věnuje celému tělu. Při masáži jsme oblečení. Snahou thajské masáže je přinést fyzické, ale i psychické uvolnění, regeneraci těla i ducha. Protlačováním a protahováním určitých energetických drah a center docílíme odstranění blokády, uvolnění kloubů, šlach, vazů a svalů. Jednou z důležitých součástí této masáže je i meditace, která se uskutečňuje před i po masáži. Thajská masáž uleví nejen od bolesti zad a svalstva, ale dokáže příznivě ovlivnit chronické bolesti pohybového aparátu. Slouží jako terapie proti stresu na lidský organismus ([www.masaze.info](http://www.masaze.info)).

## 16) Shiatsu

V překladu z japonštiny Shiatsu znamená tlak prsty. A právě prsty i dlaně jsou nejpodstatnějšími nástroji celé procedury. Dle potřeby ovšem používáme i tlaku kolen, loktů či chodidel. Důležitost i výběr těchto nástrojů nezáleží jen na schopnostech shiatsu terapeuta, ale i na pacientovi. Každý člověk má totiž jiné problémy a potíže, také záleží i na fyzické stavbě těla a schopnostech se uvolnit a vnímat, co se v jeho těle zrovna odehrává. Shiatsu má vynikající účinky proti vleklým bolestem hlavy, zad, únavě či stresu. Pomáhá při všech problémech psychosomatického charakteru (Havelková, 2001).



Obrázek 21. Ostatní nabízené služby v salónech

Obrázek 21 předkládá, že nejčastěji maséři využívají zábalů (skořicový, bahenní, rašelinový), také klientům poskytují dárkové poukazy či množstevní slevy, které mohou výrazně ovlivnit stálost klientely. Dále salóny nabízejí výživové doplňky (vitamíny, proteinové a iontové nápoje). Dva salóny vlastní solárium, avšak v dnešní době už nemá tak velký vliv na zákazníky.

## 5. 6 Návrh zlepšení regeneračních (masérských) služeb

Na základě anketních listů, z kterých jsme získali informace o masérských salónech, se můžeme pokusit o návrh zlepšení regeneračních služeb v Olomouci.

Jeden z důležitých faktorů, který ovšem nemusí být stěžejní je umístění masérských salónů ve městě. Jak jsme z grafu zjistili, nejčastější umístění je v blízkosti centra (50 %). Dále pak v centru (29 %) a na okraji města (14 %), méně pak na sídlišti (7 %). V každém případě bych navrhovala salón umístit v blízkosti centra, už vzhledem k tomu, že salón je lépe přístupnější nejen v rámci dopravní dostupnosti, ale také periodicity dopravních



prostředků. V salónech umístěných v blízkosti centra převládá větší počet stálých klientů i velký výběr regeneračních procedur.

Pokud se zaměříme na polohu salónu v rámci budovy, kdy vyplynulo, že největší zastoupení bylo v přízemí (45 %), poté patro (33 %) a suterén (22 %), tak z výsledku úspěšnosti, bych doporučila umístit salón v přízemí, salón je lépe viditelný a přístupný pro klientelu. Z tohoto hlediska se těší i velkému počtu jedinců. Salóny, které se nacházejí v suterénu či patře, by měly využít finance na zviditelnění a lepší reklamu, už vzhledem k tomu, že jsem se setkala se salóny, které bylo obtížné na stanoveném místě nalézt.

Co se týče typů místností, které salóny využívají ke své potřebě, tak jsme z grafu vyčetli, že každý salón vlastní logicky masážní místnost, čekárnu i WC, avšak převlékárnu či sprchový box pouze polovina salónů. Pozornost dle mého názoru by měla směřovat ke sprchovému boxu, protože sociální zázemí je pro klienta velmi důležité. Proto kromě toalet, by neměl chybět v žádném salónu sprchový box, protože to pro budoucího klienta může být rozhodující. Dále bych chtěla upozornit i na odpočinkovou místnost, kterou disponovala pouhá třetina salónů. Víím, že pro mnoho masérů může být tato místnost nákladná, ale ze své zkušenosti víím, že lidé si po masáži rádi uvolní a odpočinou, proto by tuto místnost určitě ocenili.

Ohledně dopravní dostupnosti nebo periodicity dopravních prostředků mohu konstatovat, že v Olomouci je tak pravidelná a kvalitní hromadná doprava, že z 90 % se do blízkosti masérského salónu dostanete autobusem nebo tramvají. Pak už záleží na člověku, jestli mu dělá potíže ujít třeba půl kilometru nebo naopak se rád projde procházkou směrem k salónu. Pokud samozřejmě bereme v potaz nemocného člověka, který není schopen ujít delší cestu, tak v každém případě je vhodný salón v blízkosti od MHD, což může mít vliv na výběr salónu. Proto bychom měli brát na zřetel i tuto okolnost.

Jeden z podstatných faktorů masérského salónu jsou druhy nabízených masáží a jejich upřednostnění klientelou. Jak jsme z grafu rozpoznali, maséři nejčastěji využívají klasické a sportovní masáže, mezi další hojně využívané masáže jsou lávové kameny, lymfatická masáž, anticelulitidová, čokoládová, medová, ale i obličejová masáž, nebo i alternativní masáž jakou může být shiatsu. Tyto masáže jsou zároveň velmi oblíbené u klientů. Oblíbené je také baňkování či reflexní masáž, ovšem v nabídce jej mají pouze 3–4 salóny. Proto bych doporučovala těm masérům, kteří nemají v nabídce výše jmenované masáže, aby se snažili pomocí masérských kurzů nebo školení, vzdělání postupně doplnit, protože tak rozšíří svou nabídku regeneračních služeb, a tím i případnou klientelu. Masáže, které nejsou tak hojně využívány, jako například reiki, thajská či ajurvédská masáž, jejichž příčina může být v nevědomosti či malé zkušenosti jedince s danou masáží. Proto bych navrhovala, aby masér o této masáži více informoval klienta a doporučil nebo případně dal jedinci slevu na masáž, aby si ji mohl vyzkoušet.

Jedna z otázek se vztahovala na ostatní nabízené služby mimo masáží, které salón může klientovi nabídnout. Většina masérů nabízí lidem zábaly a dárkové poukazy. Asi polovina salónů využívá také množstevní slevy, výživové doplňky a zaměřují se na prodej kosmetiky. Dle mého názoru by měl tyto služby nabízet každý salón. Zákazníka to velmi ovlivní a má pocit, že je o něj dobře postaráno. Salóny, které nabízejí tyto služby, mají poměrně širší klientelu. Maséři by se měli zajímat i o poradenskou činnost, poskytnout jedinci informace o kompenzačním cvičení, či různá ergonomická opatření.

## **Vyhodnocení výzkumné otázky**

Na základě provedeného výzkumu z hlediska poskytovaných služeb v Olomouci můžeme říci, že nabídka jednotlivých masérských služeb je pro klienty uspokojující a přijatelná. V Olomouci je mnoho salónů, které nabízejí širokou nabídku regeneračních (masérských) služeb a každý klient si zde nalezne vhodnou proceduru podle svých vlastních nároků a potřeb, které jsou pro něj vyhovující.

Zlepšení by mělo nastat ve zviditelnění salónů ve městě, postarat se o výraznější reklamu. Dále bychom měli klást velký důraz na vzdělávání masérů, nejen se zdokonalovat ve stávajících masáží, ale dále rozšiřovat svůj obzor například i v alternativních masážích. Také bychom se měli zaměřit na oblast doplňkových služeb, mezi niž patří dárkové poukazy, množstevní slevy, výživové doplňky, prodej kosmetiky nebo poradenskou činnost v oblasti kompenzačního cvičení. Neméně podstatné je, aby v masérských salónech bylo zajištěno patřičné sociální zařízení. V každém případě by se tak dosáhlo vyšší úrovně služeb.

## 6 ZÁVĚRY

Bakalářská práce se zabývá průzkumem masérských salónů v Olomouci. Důraz byl kladen nejen na poskytované služby, ale také na maséra, klienta, prostředí a vybavení masérského salónu. Výzkum byl podložen anketním listem, kdy bylo dotázáno 14 salónů.

Z výsledků vyplynulo, že povolání masér nejčastěji vykonávají ženy, ve věku 30–40 let, což je pro toto řemeslo optimální věk.

Pokud se zaměříme na klienta, tak nejčastějším zákazníkem salónů jsou ženy. Věkový průměr se pohybuje kolem 30–50 let, což může být dáno stabilními příjmy a snahou pečovat o své tělo, nebo při vzniklých zdravotních potížích. Méně navštěvují salóny lidé do 20 let či nad 50 let, jejímž hlavním důvodem je z velké části nedostatek financí. Klienti dochází do salónu převážně s bolestmi v zádech, svalů, hlavy, nebo s otoky dolních končetin. Tento fakt vyplývá z nynějšího způsobu a životního stylu větší části současné populace.

Z hlediska prostředí masérského salónu je nejobvyklejší umístění ve městě v blízkosti centra v přízemí. Zde jsme také zaznamenali největší počet stálých klientů. Tyto salóny také ve větším případě měli kvalitní sociální zařízení i se sprchovým boxem, který salónům v polovině případů chyběl. Co se týče dopravní dostupnosti a periodicity dopravních prostředků mohu konstatovat, že v Olomouci je tak kvalitní a pravidelná doprava, že na stálost či nově přichozí klientelu by neměla mít téměř vliv.

Ohledně vybavení masérského salónu pokud se zaměříme na pomůcky, můžeme říci, že jsou dostačující. Každý masér využívá pomůcky, které jsou mu nápomocné k vlastní masáži. Z výsledku je také zřejmé, že maséři nejčastěji využívají skládací lehátko, jelikož je finančně dostupné, ale také přenositelné. Lehátko hydraulické nebo pevné už méně, jsou dražší a nepřenositelné. Nejvíce využívané a oblíbené prostředky jsou kvalitní přírodní oleje, díky nimž se lépe masírují části těla. Poté emulze, krémy a gely.

Zjistili jsme, že mezi nejčastěji využívané, ale také u klientů oblíbené masáže patří nejenom masáž klasická a sportovní, ale také masáž lávovými kameny, lymfatická, čokoládová, medová či obličejová masáž nebo i alternativní masáž jakou může být shiatsu. Z toho lze usuzovat, že pro širou veřejnou jsou stále vyhledávané a oblíbené klasické i sportovní masáže, neboť jim lidé důvěřují a využívají jejich účinky. Avšak pozadu nejsou ani alternativní druhy masáží, z čehož můžeme vypožorovat, že lidé se nebojí vyzkoušet i nové masážní metody a jsou jim příznivě nakloněni. V menším zastoupení figuruje masáž aromaterapeutická, ajurvédská, reiki nebo thajská, což může být zapříčiněno tím, že lidé o těchto masážích moc nevědí a nemají s nimi takové zkušenosti.

Mezi ostatní služby, které salóny zákazníkům nabízí, jsou zábaly, dárkové poukazy, množstevní slevy či výživové doplňky. Jedině to může velmi ovlivnit a z výsledku je patrné, že tyto salóny, které nabízejí tyto služby, mají poměrně širší klientelu.

Mohu říci, že nabídka v Olomouckých masérských salónech je pestrá a klienti mohou být se službami, které nabízejí salóny spokojeni. Ovšem jsou i menší nedostatky, které z výzkumu vyplynuly a měly by se eliminovat, aby úroveň masérských salónů více vzrostla. Jedná se zejména o zviditelnění salónů ve městě, postarat se o výraznější reklamu, důraz by měl být kladen i na vzdělávání masérů – rozšiřovat svůj obzor i v jiných druzích masáží. Dále se zaměřit na oblast doplňkových služeb, jako jsou dárkové poukazy, množstevní slevy, výživové doplňky nebo prodej kosmetiky či na patřičné kvalitní sociální zařízení apod.

## 7 SOUHRN

Cílem bakalářské práce bylo zanalyzovat masérské salóny z hlediska poskytovaných služeb v Olomouci.

Podkladem pro analýzy byl anketní list, kdy bylo dotázáno průběžně 14 salónů v Olomouci. Výsledky byly vyhodnoceny a postupně zpracovány do grafů.

Z analýzy vyplynulo, že masérské řemeslo nejčastěji vykonávají ženy v produktivním věku.

Mezi nejobvyklejší umístění ve městě řadíme umístění v blízkosti centra v přízemí, kde jsme zaznamenali největší počet stálých klientů. Salóny ve větším případě měly kvalitní sociální zařízení i se sprchovým boxem, který salónům v polovině případů chyběl.

Z hlediska vybavení salónu se zaměřením na pomůcky mohu konstatovat, že byly nanejvýš dostačující.

Analyzovali jsme také nejčastěji využívané a také u klientů oblíbené masáže. Mezi ně patří zejména klasická a sportovní masáž, pozadu nejsou ani lávové kameny, lymfatická, čokoládová, medová nebo i obličejová či alternativní masáž jakou může být shiatsu. V menším zastoupení figuruje masáž aromaterapeutická, ajurvédská, reiki nebo thajská, lidé o těchto masáží moc nevědí a nemají s ní takové zkušenosti.

Doplňkové služby jako jsou zábaly, dárkové poukazy, množstevní slevy, výživové doplňky či prodej kosmetiky, mohou jedince velmi ovlivnit a z výsledku je patrné, že salóny nabízející tyto služby mají poměrně širší klientelu.

Na základě výsledků lze říci, že nabídka masérských služeb v Olomouckých salónech je dostatečně široká a klienti mohou být se službami spokojeni. Zkvalitnit by se mělo především zviditelnění salónů ve městě, další vzdělávání masérů, a dále se zaměřit na oblast doplňkových služeb či na patřičné kvalitní sociální zařízení.

## 8 SUMMARY

Goal of this thesis was to analyze the massage salons in terms of services provided in Olomouc.

The base for analysis was questionnaire leaf, when it was regularly interviewed 14 salons in Olomouc. The results were evaluated and gradually developed into the charts.

We found that massage craft performing most women of working age.

The most common location for the salon seemed to be in proximity to the city center on the ground floor, where we recorded the largest number of regular clients. Salons in most cases have quality facilities, but in half of the cases missed shower box.

In terms of salon equipment with focus on tools and devices can be said, that they were at most satisfactory.

We analyzed the most frequently used and favourite massages of clients. These include classic and sports massage, lava stones are not left behind, lymphatic, chocolate, honey or even a facial massage or alternative which can be shiatsu. In smaller representation figures aromatherapy massage, ayurvedic, reiki or thai, people do not know much about these massages and do not have an experience with them.

Additional services such as wraps, gift cards, quantity discounts, sales of nutritional supplements or cosmetics, can greatly affect the individuals and the result shows that salons offering such services have relatively wider clientele.

Based on the results we can say that the offer of massage services in salons in Olomouc is sufficiently wide and clients can be satisfied with the services. The visibility of salons in the city should be improve, training of masseurs and focus on the area of ancillary services or the appropriate quality of social facilities.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Adamcová, K., Praško, J., Prašková, H., & Vyskočilová, J. (2006). *Chronická únava*. Praha: Portál.
- Aura rehabilitace. (2009). *Solux*. Retrieved 15. 6. 2011 from the World Wide Web: <http://www.aurarehabilitace.cz/solux.html>
- Benham, G. (2010). Sleep: an important factor in stress-health models. *Stress & Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 26(3), pp. 204–214. Retrieved 11. 10. 2011 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=12&hid=119&sid=824343129047-435f-a898-69cffd80de02%40sessionmgr115>
- Beskydské rehabilitační centrum. (2008). *Polarium*. Retrieved 15. 6. 2011 from the World Wide Web: <http://www.brc.cz/kryokomora-polarium/>
- Cathala, H. (2007). *Wellness: Od vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu*. Praha: Grada.
- Cookeová, C. B., Lidellová, L., Porter, A., & Thomasová, S. (1996). *Masáž: Podrobný a názorný průvodce masážními technikami*. Praha: Svojtka a Vašut.
- Cungi, Ch., & Limousin, S. (2005). *Relaxace v každodenním životě*. Praha: Portál.
- Dinka, P. et al. (2008). *Voda a chlad: Prevencia. Liečba. Rehabilitácia*. Bratislava: Formát & Liečreh Gúth.
- Douglass, L. (2011). Thinking Through the Body: The Conceptualization of Yoga as Therapy for Individuals With Eating Disorders. *Eating Disorders*, 19(1), pp. 83–96. Retrieved 10. 10. 2011 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&hid=119&sid=e6dde215-4f34-4b31-9256-a9d1ff688674%40sessionmgr114>
- Drotárová, E., & Drotárová, L. (2003). *Relaxační metody*. Praha: Epocha.



- Ellis, S., Dougans, I. (1998). *Reflexologie*. Praha: Pragma.
- Goleman, D. (2001). *Meditující mysl: Typy meditační zkušenosti*. Praha: Triton.
- Havelková, D. (2001). *Shiatsu: Cesta ke zdraví a spokojenosti*. Praha: Triton.
- Hošková, B. et al. (2000). *Masáž ve sportu*. Praha: Olympia.
- Hošková, B., Majorová, S., & Nováková, P. (2010). *Masáž a regenerace ve sportu*. Praha: Karolinum.
- Jánošdeák, J., & Jánošdeák, J. (2007). *Učebnica masáží: Klasická masáž, športová masáž, masáž v regenerácii, sebamasaž, iné masáže*. Martin: Osveta.
- Jirka, Z. (1990). *Regenerace a sport*. Praha: Olympia.
- Klescht, V. (2008). *Pět pilířů zdravého života*. Brno: Computers Press.
- Knaisl, J., & Knaislová, I. (2002). *S jógou na cestě životem*. Praha: Olympia.
- Komercová, J., & Svobodová, M. (2000). *Autorehabilitační sestava*. Olomouc: Fontána.
- Kvapilík, J., & Pavlů, D. (1994). *Základy masáže*. Praha: Scientia Medica.
- Lidellová, L., Rabinovič, G., & Rabinovič, N. (1997). *Kniha o józe*. Praha: Svojtka a Vašut.
- Mahéšvaránanda, P. S. (2000). *System: Jóga v denním životě*. Vídeň: Ibera Verlag.
- Masáže.info. (2006). *Anticelulitidová masáž s ozonovým zábalem*. Retrieved 20. 7. 2011 from the World Wide Web: <http://www.masaze.info/anticelulitidova-masaz-s-ozonovym-zabalem/>
- Masáže.info. (2006). *Ajurvédské masáže*. Retrieved 20. 7. 2011 from the World Wide Web: <http://www.masaze.info/ajurvedske-masaze/>
- Masáže.info. (2006). *Baňkování*. Retrieved 20. 7. 2011 from the World Wide Web: <http://www.masaze.info/bankovani/>
- Masážní a relaxační studio Dagmar. (2007). *Masáž obličeje*. Retrieved 19. 6. 2011 from the World Wide Web: <http://www.masaze-dagmar.cz/masaz-obliceje>

- Masážní a relaxační studio Dagmar. (2007). *Čokoládová masáž*. Retrieved 19. 6. 2011 from the World Wide Web: <http://www.masaze-dagmar.cz/cokoladova-masaz>
- Matej, M. et al. (2005). *Sauna v zdraví a chorobe*. Martin: Osveta.
- Mcgilveryová, C., & Reedová, J. (2001). *Masáže krok za krokem*. Praha: Svojtka & Co.
- Miebner, W., & Zyllová, A. (2010). *Jóga: Krátká cvičení pro každý den*. Praha: Grada.
- Mrtvé moře – Floating. (2008). *Floating*. Retrieved 17. 6. 2011 from the World Wide Web: <http://www.floating-praha.cz/index.php>
- Niklíček, I., & Schoormans, D. (2011). Mindfulness and Psychologic Well-Being: Are They Related to Type of Meditation Technique Practiced? *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 17, pp. 629–634.
- Riegerová, J. et al. (2007). *Rekondiční a sportovní masáže*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Sedmík, J. (2008). *Masáže od A do Z*. Praha: NS Svoboda.
- Solná jeskyně. (2007). *Solná jeskyně*. Retrieved 17. 6. 2011 from the World Wide Web: <http://www.solna-jeskyne.biz/>
- Šimanovský, Z. (2007). *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie*. Praha: Portál.
- Štaifová, A. (1989). *Otužování dětí*. Praha: Avicenum.
- Weberová, K. K. (2007). *Ozdravná masáž*. Praha: Ikar.

## 10 PŘÍLOHY

Anketa:

1) Jaké je Vaše pohlaví?

- a) muž
- b) žena

2) Jaký je Váš věk?

- c) 20-30
- d) 30-40
- e) 40-55
- f) jiná odpověď (doplň): .....

3) Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

- a) základní
- b) střední odborné bez maturity
- c) střední odborné s maturitou
- d) vyšší odborné
- e) vysokoškolské

4) Chodí na masáže spíše ženy nebo muži?

- a) spíše ženy
- b) spíše muži
- c) poměr je srovnatelný
- d) nevím

5) Jaký je věkový průměr Vašich klientů?

- a) do 20 let
- b) 20-30 let
- c) 30-40 let
- d) 40-50 let
- e) nad 50 let
- f) jiná odpověď (doplň): .....

6) Kolik má Váš salon stálých klientů?

- a) 5-10
- b) 10-30
- c) 30-50
- d) 50-100
- e) jiná odpověď (doplň): .....

7) S jakými nejčastějšími zdravotními problémy k Vám klienti chodí?

- a) bolest v zádech
- b) bolest svalů
- c) bolest hlavy
- d) otoky končetin
- e) cévní onemocnění
- h) jiné zdravotní potíže (doplň): .....

8) V jaké části města se Váš salon nachází?

- a) v centru
- b) v blízkosti centra
- c) na sídlišti
- d) na okraji města

9) V jaké části budovy se Váš salon nachází?

- a) v suterénu
- b) v přízemí
- c) v patře
- d) v jiné části (doplň): .....

10) Vyberte prosím z následujících možností všechny místnosti, které obsahuje Váš salon.  
(prosím o zakroužkování)

- a) čekárna
- b) převlékárna
- c) masážní místnost
- d) WC
- e) sprchový box
- f) jiné místnosti (uveďte): .....

11) Jaké je dopravní dostupnost do Vašeho salonu?

- a) do 50 m od MHD
- b) do 200 m od MHD
- c) do 500 m od MHD
- d) nad 500 m od MHD

12) Jakými dopravními prostředky se dá dostat do Vašeho salonu?

- a) autobus
- b) tramvaj
- c) jiná odpověď (doplň): .....

13) Jaká je periodicita (pravidelnost) dopravních prostředků z hlediska dopravy do Vašeho salónu?

- a) velmi dobrá (5x za hodinu)
- b) uspokojivá (3x za hodinu)
- c) dostatečná (1x za hodinu)
- d) nevím

14) Jaké pomůcky Váš salon využívá?

- a) masérské lehátko
- b) masérská židle
- c) žíněnky
- d) aromalampa
- e) podkládací válec
- f) svíčky
- g) kameny (hot stones)
- h) jiná odpověď (doplň): .....

15) Jaký druh masérského lehátka používáte?

- a) skládací
- b) hydraulické
- c) pevné
- d) jiná odpověď (doplň): .....

16) Který z těchto prostředků upřednostňujete při masážích?

- a) masážní emulze
- b) oleje
- c) gely
- d) krémy
- e) jiná odpověď (doplň): .....

17) Obměňujete vybavení Vašeho salonu postupem času?

- a) ano
- b) ne

Pokud „ano“, jak často?

- a) jednou ročně
- b) v horizontu 2-5 let
- c) v horizontu 5-10 let

18) Jaké druhy masáží Váš salon nabízí? (prosím o zakroužkování)

- a) klasická masáž
- b) sportovní masáž
- c) obličejová masáž
- d) aromaterapeutická masáž
- e) medová masáž
- f) čokoládová masáž
- g) lymfatická masáž
- h) anticelulitidová masáž
- i) ajurvédská masáž
- j) reiki
- g) lávové kameny
- h) baňkování
- i) reflexní masáž
- j) thajská masáž
- k) shiatsu
- l) jiná odpověď (doplň): .....

