

Výukový materiál v rámci projektu OPVK 1.5 Peníze středním školám

- **Číslo projektu:** CZ.1.07/1.5.00/34.0883
- **Název projektu:** Rozvoj vzdělanosti
- **Číslo šablony:** III/2
- **Datum vytvoření:** 13.5. 2012
- **Autor:** Mgr. Barbora Boudová
- **Určeno pro předmět:** Teorie masáží
- **Tematická oblast:** Masážní techniky
- **Obor vzdělání:** Masér sportovní a rekondiční (69-41-L/02) 2. ročník
- **Název výukového materiálu:** Účinky míčkování

- **Popis využití:** Výukový materiál s úkoly pro žáky s využitím dataprojektoru, notebooku

- **Čas:** 20 minut

Účinky míčkování

- uvolnění bránice
- hrudní dýchání je převedeno na břišní
- prohloubení dechu a snížení dechové frekvence
- zvýšení vitální kapacity plic, zvýšení proudové rychlosti vydechovaného vzduchu, zvýšení vteřinového vdechu
- přímému vlivu na kosterní svalstvo a tím ke zlepšení držení těla
- relaxaci svalů, což vede k uvolnění inspiračního postavení hrud

Úkol

- S pomocí internetu a odborné literatury popište, kdy při míčkování je indikována poloha v sedu



Řešení úkolu

- Poloha v sedě usnadňuje dýchání a kontakt s míčkem je přirozenější a dotyk míčku s pokožkou je příjemný, protože míček je jemný, pružný a při masáži hřeje

Kontraindikace míčkování

- Veškeré akutní stavy
- Nádorová onemocnění
- Onemocnění srdce
- Poruchy srážlivosti krve
- Záněty žil
- Kožní onemocnění

Úkol

- Zamyslete se, při jakých potížích je indikována obličejová sestava



Řešení úkolu

- Obličejová sestava nachází své opodstatnění u zánětlivých procesů vedlejších obličejových dutin
- U všech druhů rýmy a je to výborná alternativa manuálního liftingu obličeje

Manuální lifting

- Jedná se o jemnou techniku, která je šetrná k pokožce
- Dochází k hluboké relaxaci a stavu vnitřního klidu
- Relaxace obličejových svalů zlepšuje prokrvení kůže a regeneruje vazivové a elastické struktury
- Zrychlení odvodu toxinů z organismu
- Redukce podkožního tuku
- Velmi pozitivním výsledkem této metody je hezký vzhled, duševní pohoda a svěžest

Odkazy

- Obrázek č.1
- <http://www.rodina-finance.cz/img/full/3/10368.jpg>
- Obrázek č.2
- <http://www.mickovani.wz.cz/fotky/oblicej01.jpg>