

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:** 14.5. 2013
- **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:** Přístrojová masáž
- **Popis využití:** Výukový materiál s úkoly pro žáky s využitím dataprojektoru, notebooku
- **Čas:** 20 minut

Přístrojová masáž

- V rámci přístrojové masáže jsou používány speciální přístroje působící na principu vibrace
- Účinek se projevuje v lokální hyperémii (zčervenání)
- Za masáž můžeme pokládat všechny způsoby systematického mechanického působení na povrch těla, jakými jsou např.: kartáčování, válečkování, drhnutí těla ručníkem apod.

Účinky přístrojové masáže

- Působením jemných vibrací dochází ke snížení svalového napětí
- Působením intenzivních vibrací dochází k eutonizaci svalstva
- Přístrojová masáž odstraňuje únavu
- Přístrojová masáž zlepšuje funkci masírované části těla

Úkol: S pomocí internetu najděte informace o historii masážních přístrojů

- Ilustrační foto



Řešení úkolu

- Nejstarší masážní přístroj byl poháněn parním strojem a byl zrekonstruován Zanderem
- V roce 1888 byl přístroj vylepšen a dostal název konsusor
- Pro sportovní účely byl používán vibrační přístroj Redor I, II, a III, které vibrovaly pomocí excentrického převodu s pásem a masíroval trup i končetiy

Historie masážních přístrojů

- Již v dávné historii masáže byly používány jednoduché mechanické masážní prostředky
- V Japonsku a Indii se používaly různé válečky a paličky
- Indové léčili pomocí pohybu a masáže, při kterém byli nemocní hněteni na hrudníku s pytlíkem malých kamenů

Podvodní masáž

- Je spojením masáže s účinky teplé koupele a pohybu ve vodním prostředí
- Procedura probíhá ve speciální velké vaně s vodou o teplotě přibližně 37°C, pomocí trysek ovládaných terapeutem
- Pomocí sklonu trysek a jejich vzdáleností od těla klienta můžeme měnit intenzitu i charakter masáže
- Masáží aktivujeme hluboké i povrchové svaly

Úkol: Vyjmenujte vhodné příklady indikací podvodní masáže



Řešení úkolu

- Indikací podvodní masáže jsou např.:
- protochronické zánětlivé a degenerativní onemocnění kloubů a páteře,
- poruchy prokrvení
- poúrazové stavy a otoky a samozřejmě nelze opomenout ani relaxační účinek

Odkazy

- Obrázek č. 1

http://www.aureamedica.ic.cz/img/vp_power_plus/ikona02a-pow-funkce.jpg

- Obrázek č. 2

- <http://www.ck-rekrea.cz/katalogy-data/images/mista/182/LDVelkaFatra6.JPG>