

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:** 3.6. 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:** Význam automasáže
- **Popis využití:** výukový materiál s využitím dataprojektoru a notebooku k prohlubování a upevňování učiva
- **Čas:** 30 minut

Technika automasáže

- Automasáž je masáží, při níž masírujeme sami sebe
- Jednotlivé hmaty jsou obdobné masáži vzájemné
- Automasáže nepoužíváme jako celkové masáže odstraňující únavu, protože sama o sobě může být namáhavým cvičením

Úkol

- Charakterizujte a zdůvodněte přednosti automasáže



Řešení úkolu

- Přednost automasáže spočívá v těchto základních bodech:
- Masér i masírovaný je k dispozici prakticky kdekoliv a kdykoliv
- Intenzitu a hloubku hmatů řídíme sami
- Sami regulujeme dobu trvání
- Sami převezmeme zodpovědnost za odstraňování napětí v těle
- Střídáme masáže různých částí těla denně podle potřeby.

Odlišnost automasáže od jiných typů

- Poloha těla (při automasáži dolních končetin sedíme na lavičce nebo na zemi, někdy s mírným natočením na bok)
- Při automasáži břicha, stejně jako při masáži vzájemné, ležíme na zádech s mírně pokrčenými a zapřenými končetinami
- Masáž ostní krajiny tělní si masírujeme převážně ve stoje. Při všech polohách je však bezpodmínečně nutné, aby masírované svaly byly dobře uvolněny



Úkol

- Charakterizujte a zdůvodněte nevýhody automasáže



Řešení úkolu

- Nevýhody automasáže spočívají v těchto faktorech:
- omezený výběr hmatů
- nedostupnost některých míst - lze nahradit masážními kartáči, masážními pásy, ale také i froté ručníkem
- v některých případech nelze dodržet dostřednost
- fyzická náročnost.

Odkazy

- Obrázek č. 1.
http://www.mezizenami.cz/data/files/ami-7248_m.jpg
- Obrázek č. 2
- <http://terapie.as4u.cz/galerie/obrazky/imaginer.php?img=382659&x=200&y=168>