

Výukový materiál v rámci projektu OPVK 1.5 Peníze středním školám

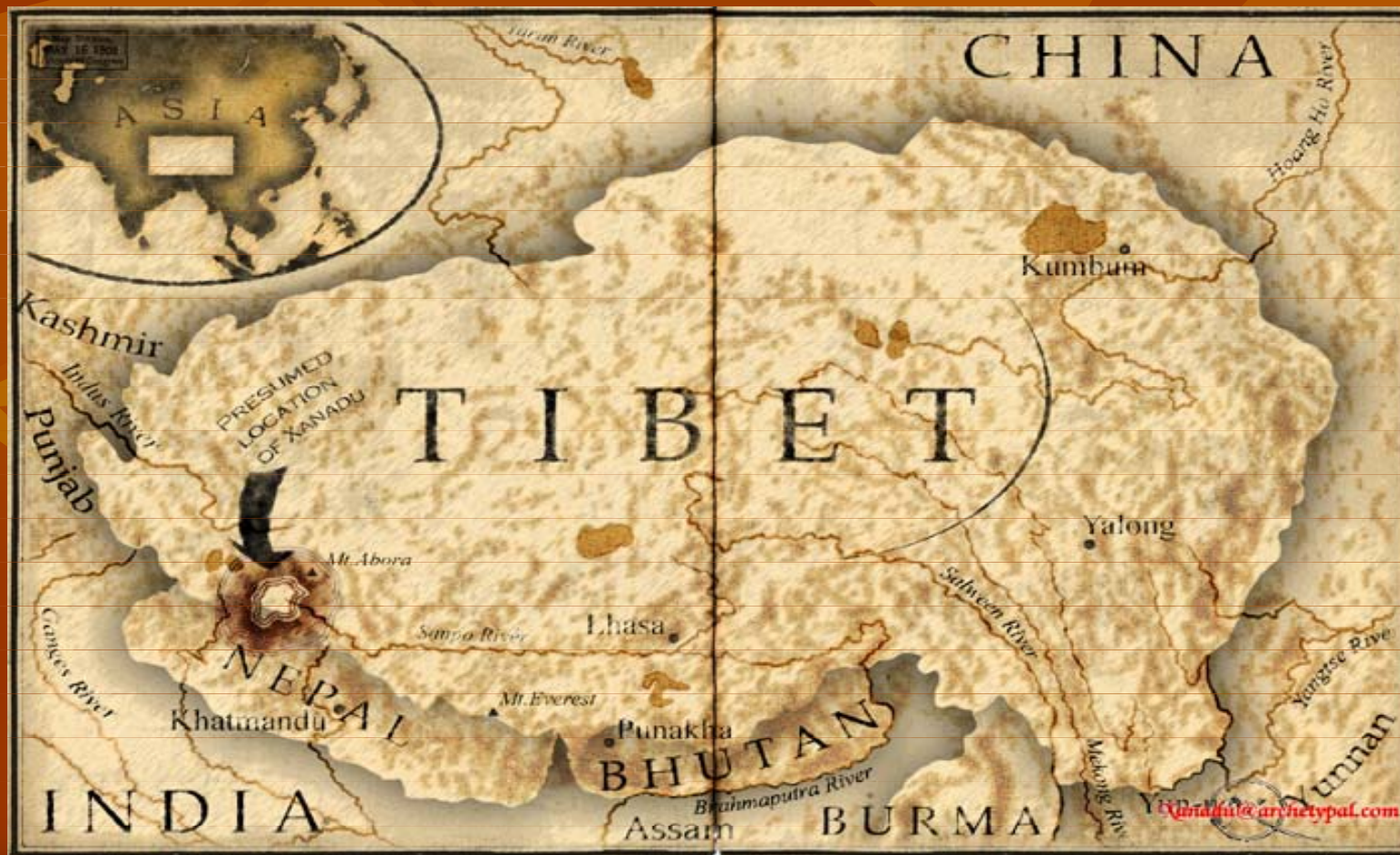
- **Číslo projektu:** CZ.1.07/1.5.00/34.0883
- **Název projektu:** Rozvoj vzdělanosti
- **Číslo šablony:** III/2
- **Datum vytvoření:** 3.6. 2013
- **Autor:** Mgr. Barbora Boudová
- **Určeno pro předmět:** Teorie masáží
- **Tematická oblast :** Masážní techniky
- **Obor vzdělání:** Masér sportovní a rekondiční
(69-41-L/02) 2. ročník
- **Název výukového materiálu:** Postup při automasáži
- **Popis využití:** výukový materiál s využitím dataprojektoru a notebooku k prohlubování a upevňování učiva
- **Čas:** 30 minut

Postup při automasáži

- Postupujeme zásadně od nohou k hlavě.
- Používáme metodu reflexologie na nohou i na rukou
- Koncentrace na střed těla
- Celkové vyladění organismu na automasáž
- Dopřejte si dostatek času na to, abyste se plně seznámili s každou částí svého těla

Úkol

- S pomocí internetu a odborné literatury vyhledejte obory, ze kterých vycházejí techniky automasáže



Řešení úkolu

- Mnohé automasážní techniky jsou převzaty z dávných léčebných metod a jsou součástí lékařských tradic starých tisíce let
- Tibet, Čína, Indie, Thajsko nebo Japonsko vyvinuly terapeutické schopnosti, jejímž cílem je vrátit rovnováhu energetickému aparátu uvnitř lidského těla
- Každá metoda používá jinou strategii a jiné postupy k znovunalezení energetické rovnováhy

Úkol

- Popište s pomocí internetu a odborné literatury zásady provedení jednotlivých hmatů při automasáži

Řešení úkolu

- Jednotlivé hmaty provádíme vydatně a každý hmat opakujeme 15-20x s různou intenzitou.
- Vynecháme hluboké tepání a pasivní pohyby v kloubech.
- Pokud potřebujeme odstranit únavu, masírujeme jen lehce se střední silou a každý hmat provádíme 8-12x.

Odkazy

- Obrázek č.1
- https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQJyx_NJNfOUhse-f7YZkQa17T3z3JE9B1SXiH_Jf9_6Ov1DpFDFw