

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:** 4.6. 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:** Automasáž dolních končetin
- **Popis využití:** výukový materiál s využitím dataprojektoru a notebooku k prohlubování a upevňování učiva
- **Čas:** 30 minut

Postup automasáže DKK

- Tato automasáž se provádí nejčastěji, protože dolní končetiny jsou nejvíce namáhány
- Dolní končetiny jsou pro automasáž nejprístupnější
- Tento typ automasáže se provádí v sedě

Automasáž DKK

- Automasáž hřbetní strany nohy, DK je ohnuta v kolenním kloubu
- Noha je opřena o patu – roztírání částí dlaně, patkou, špetkou, palci
- Automasáž plosky nohy, abdukce v kyčli, flexe v koleni, nemasírující
- Ruka nohu přidržuje – tření obtahováním, roztírání částí dlaně, palci, hřbetem pěsti

Úkol: Navrhněte počet opakování jednotlivých hmatů u automasáže a popište směr masáže



Řešení úkolu

- Hmaty směřují k srdci, abyste podpořili krevní oběh
- Masírované svaly musí být zcela uvolněné
- Počet opakování jednotlivých hmatů je 15 až 20krát
- Automasáž odstraňující únavu by měla být naopak mírná až středně intenzivní, každý hmat opakujte 8 až 12krát

Automasáž lýtka a bérce

- • Automasář lýtka – tření, vytírání přes ruku, hnětení uchopováním
- a obtahováním, hnětení vlnovité, tepání vějířovité, tepání hřbetem ruky, chvění vidlicí.
- • Automasáž zevní plochy bérce – tření obtahováním, roztírání částí dlaně, palci.
- • Automasáž kolenního kloubu – roztírání částí dlaně
- roztírání špetkou, roztírání palci

Automasáž stehna

- Tření vytíráním přes ruku, přední plochu stehna
- na masírujeme při natažené dolní končetině, zadní, vnitřní a zevní
- Plochu stehna masírujeme při pokrčené dolní končetině
- Provádíme :hnětení uchopováním a odtahováním, hnětení vlnovité a finské, roztírání částí dlaně, tepání vějířovité, sekáním, chvění vidlicí, rychlým válením.

Odkazy

- Obrázek č. 1
- http://www.5bv.cz/foto-clanky/fotka_2.jpg