

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

Automasáž zad

- Při automasáži zad se zaměřujeme především na bederní oblast, která je nejdostupnější
- K automasáži zad můžeme použít též ručník, žínku nebo kartáč na dlouhé rukojeti
- Masáž provádíme vstoje nebo vsedě – tření dlaněmi do stran, dále nahoru a dolů, tření hřbety rukou do stran, hnětení
- vlnovité (boční okraj širokého zádového svalu), roztírání čtyřmi prsty,
- hřbety pěstí, tepání vějířovité, pěstmi (lehce), chvění

Úkol – s pomocí internetu a odborné literatury popište automasáž šíje



Řešení úkolu

- Masáž provádíme pouze jednou rukou na protilehlé straně, hlava je lehce natočena stranu k rameni masírující končetiny, abychom svalstvo šíje co nejvíce uvolnili
- Provádíme: tření dlaní, hnětení vlnovité, roztírání špetkou, tepání pleskáním, vějířovité, závěrečné tření je obdobné jako úvodní

Automasáž problémových oblastí

- Pro masáž je velmi důležitá zejména část mezi krkem a ramenem
- Tuto partii jemně hněteme, promačkáváme a olejíček pečlivě roztíráme
- Můžeme pracovat i oběma rukama najednou. Pokud se v zátylku dělá tukový hrbol, je třeba ho pravidelně každý den roztírat

Úkol – doporučte svému potenciálnímu klientovi vhodnou automasáž při bolestech hlavy



Řešení úkolu

- Při bolestech hlavy provádíme, pomalé krouživé pohyby a masírujeme horní část hlavy na hranici vlasové linie (nad čelem)
- Postupujeme od středu směrem ven
- Bolest hlavy pocházející od ztuhlé šíje, může ustoupit, pokud budeme jemně masírovat akupresurní body, které se nacházejí na vnitřním konci obočí

Odkazy

- Obrázek č. 1

[http://i.idnes.cz/10/113/cl6/VES288cca_03
ONA23a.jpg](http://i.idnes.cz/10/113/cl6/VES288cca_03ONA23a.jpg)

- Obrázek č. 2

[http://static.prozeny.cz/images/stories/a_fo
tky/fotecky/HLF_109173563.jpg](http://static.prozeny.cz/images/stories/a_fotky/fotecky/HLF_109173563.jpg)