

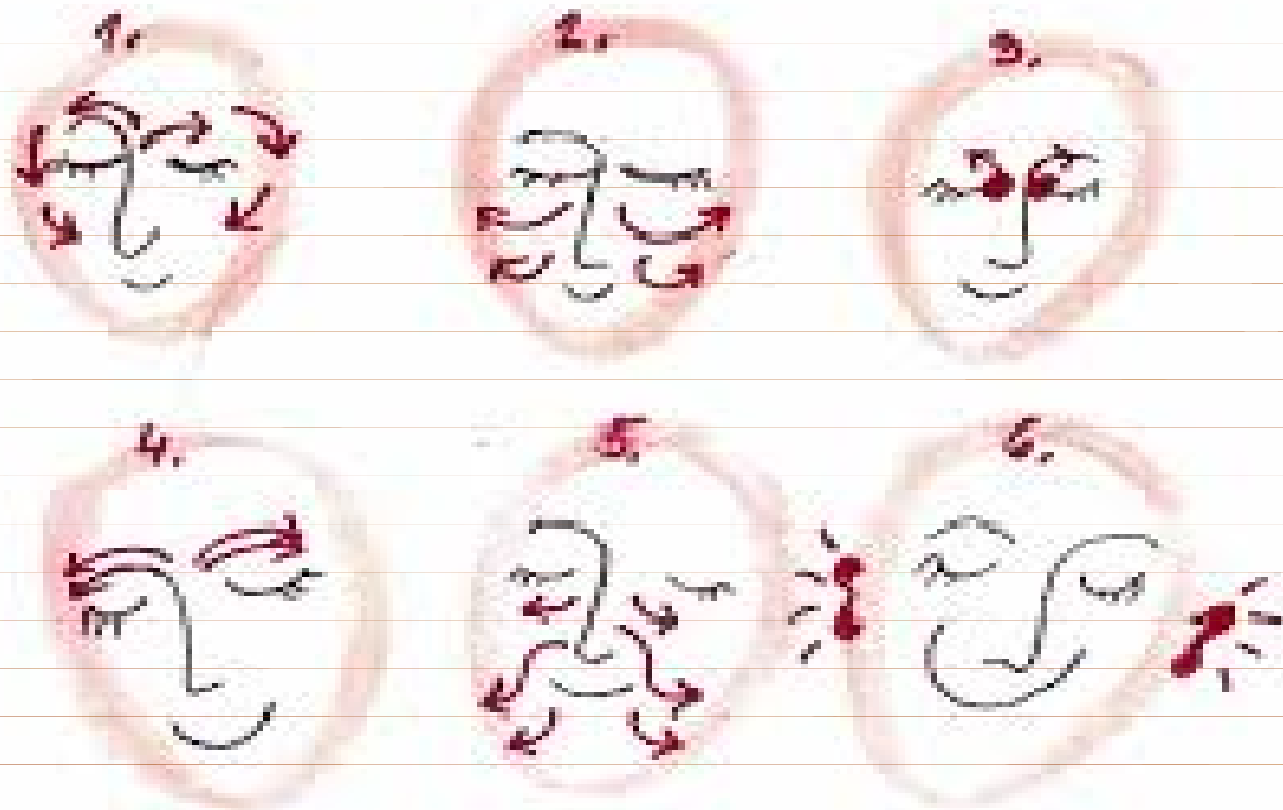
Výukový materiál v rámci projektu OPVK 1.5 Peníze středním školám

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

Účinky automasáže obličeje

- Zbavuje tkáň škodlivin
- Podporuje prokrvení
- Odstraňuje odumřelé šupinky z kůže
- Díky uvolňujícímu účinku masáž také brání tvoření vrásek.

Úkol – popište postup při automasáži vyhlazení pokožky obličeje



Řešení úkolu

Položíme si obě ruce na čelo, aby se špičky prstů střetávaly uprostřed a masírujeme špičkami prstů obou rukou oblast podél svého obočí.

Pokračujeme v masáži pod obočím. Začínáme u vnitřního očního koutku a obkroužíme oko až ke spánkům. Poté položíme bříška prstů ke kořeni nosu a masírujte oblast pod očima směrem ven až k vlasům, přičemž prsty sledují obrys oka.

Tváře vyhladíme tak, že masírujeme kousek po kousku oblast od nosu k uším. Začínáme pod kořenem nosu a masírujeme celou oblast tváří postupně stále níž, až k nozdram.

Výhody automasáže obličeje

- Můžeme ji provádět sami a kdekoliv, když pocítujeme napětí, únavu apod.
- Nikdo nezná vaše tělo tak dokonale, jako vy sami, nikdo jiný přesněji nelokalizuje postižené místo a neovlivní cíleněji vaše pocity
- Hlavní předností automasáže obličeje ve srovnání s jinými druhy masáží je naprostá dostupnost pro všechny, kteří zvládnou základy teorie a naučí se je provádět prakticky

Úkol – s pomocí internetu a odborné literatury
doporučte klientům jednoduché typy masáže
podbradku



Řešení úkolu

- Kachna. Podržte prsty koutky úst a pokuste se spodní ret „spustit“ co nejnižše. Svaly podbradku co nejvíce napněte, po pěti sekundách uvolněte.

Veverka. Roztáhněte spodní ret s pomocí prstů vložených do koutků. Napněte svaly podbradku, počítejte do pěti, povolte.

Delfín. Přitlačte prsty pravé ruky zespodu k podbradku a snažte se proti jejich tlaku otevřít ústa. Opět počítejte do pěti a uvolněte se.

Nakonec proved'te celkovou masáž. Oběma ukazováčky postupujte od středu podbradku krouživými pohyby do stran.

Odkazy

- Obrázek č. 1

http://img20.votocvohoz.cz/uploads/ck_editor_images/00000/01002/princezna.jpg?1368170839

- Obrázek č. 2

<http://img.blesk.cz/img/1/normal480/1578925-img-ryor.jpg>