

## Technika klasické masáže

Dělí se podle způsobu provedení :

1.tření

2.hnětení

3.roztírání

4.tepání

5.chvění

**základní hmaty**

6.pohyby v kloubech — **doplňkový hmat**

V závislosti na cíly masáže a stavu tkání provádíme masáž určitou silou a rychlostí.

Hloubka působení / ve stupních /

- ❖ **Stupeň 1** – velmi lehký dotek- uklidňující účinek / i na místech citlivých na dotek /
- ❖ **Stupeň 2** – silnější dotek- zvýšení svalového tonu a stimulace organismu
- ❖ **Stupeň 3**- silný dotek k ovlivnění tkání uložených hlouběji

## Tření

- nejpoužívanější skupina masážních hmatů
- nejpovrchněji působící
- ruka neustále v kontaktu s kůží
- lehké tření :

vždy v dlouhých tazích proximálním směrem  
vyvolá lehké začervenání kůže / + vetření  
masážního prostředku /

- 6 základních hmatů:
  - **dlaní nebo oběma dlaněmi**
  - **obtahováním / tam hřbet, zpět dlaní /**
  - **bříšky prstů**
  - **vytíráním přes ruku**
  - **kolébkou**
  - **nůžkovým hmatem/ ukazovák a prostředník ohnutý do vidlice /**

## **Účinky tření :**

St.1 :

- lehké pohyby, začátek a konec masáže
- příprava tkáně na masáž
- podpora odtoku krve a mízy  
z povrchových cév

- uvolnění jemných povrchových tkání
- snížení nervozity sportovce

St.2:

- působení větším tlakem
- vyvolání vazodilatace v masírované oblasti
- zrychlení cirkulace v hlubších tkáních

St3:

- působení větším tlakem nebo rychlostí
- ovlivnění hlubších tkání
- stimulace organismu rychlými hmaty
- vyvolání psychologického efektu  
intenzivní masáže
- zrychlení krevního a mízního oběhu
- zvýšení svalového tonu

## **Hnětení**

- uvolnění měkké tkáně / kůže, svaly a vazy /
- určeno hlavně pro bříškaté a dlouhé svaly
- nelze je aplikovat na ploché svaly / nedají se stlačovat, uchopovat a odtahovat /

6 základních hmatů:

- **uchopováním a odtahováním /  
končetiny /**

- **vlnovité**
- **finské**
- **pomalým válením / končetiny /**
- **rozmačkáváním pěstmi / pouze hýždě /**
- **stlačováním hrudníku / dlaní /**

## **Účinky hnětení :**

### **St1:**

- urychlení odtoku mízy a krve z povrchových cév
- rozvolnění povrchových tkání a zlepšení jejich pohyblivosti
- příprava měkkých tkání na rozcvičení a strečink

### **St2:**

- rozvolnění hlubších tkání
- odvod nahromaděných tekutin dokrevního a mízního oběhu
- podpora odstraňování metabolitů

### **St3:**

- velmi málo se používá- byl by bolestivý

## **Roztírání**

- ovlivňuje podkoží, vazivo i svaly
- podobné tření ale do větší hloubky
- hlavně pro masáž v okolí kloubů, ztuhlé partie jako zjizvení, srůsty, svalové spazmy a pro povázky svalů, šlachy a svalově svalová spojení
- vždy ve směru odtoku krve / odstředivé /

### **a, roztírání svalů :**

- **části dlaně / spirálovitě patkou /**
- **jedním až 4 prsty**
- **8 prsty / ruce zasunuty do sebe /**
- **palcem / spirálovitě /**
- **pěstí**

### **b, roztírání kloubů**

- **částí dlaně / patkou dlaně /**
- **špetkou**
- **palcem:**
  - jedné ruky
  - oběma v protisměrném pohybu / obkružování /
  - osmičkovým hmatem

## **Účinky:**

### **St1:**

- protažení a uvolnění tkáně
- zvýšení cirkulace v místě masáže

### **St2 a 3:**

- postupným zvyšováním tlaku podnícení odtoku krve a mízy
- rozvolnění srostlých tkání, spasmů a obnovení pohyblivosti
- pomoc při odstraňování metabolitů
- ovlivnění stavu pohybového systému po sportovním výkonu

## **Tepání**

- velmi účinná technika, povzbuzuje a osvěžuje
- pohyb v rychlém a neměnném tempu
- účinek závisí na hloubce a frekvenci provedení
- využívá se hlavně v stimulující masáži před sportovním výkonem a během kondiční fáze tréninku
- někdy sem zahrnuto i škubání a štípání
- dělí se na povrchové a hluboké

## **a, tepání povrchové:**

- **tleskáním / celá plocha dlaně /**
- **pleskáním /dlaň- miska /**
- **smetáním**
- **konečky prstů**

## **b, tepání hluboké:**

- **vějířovité / hrana malíků, ze zápěstí /**
- **sekáním / střední část malíkové hrany, loketní kloub /**
- **pěstmi / z ramenního kloubu, hýždě /**

## **Účinky:**

### **St1:**

- uklidnění, uvolnění a prokrvení tkání

### **St2:**

- zvýšení svalového tonu
- pocit povzbuzení
- dráždění jako příprava na výkon

### **St3:**

- pocit zahřátí
- rozšíření cév a urychlení cirkulace tělních tekutin

- povzbuzení nervového systému / přes senzorické nervy /
- částečné tlumení bolesti /

## Chvění

- vyžaduje naprosté uvolnění masírované oblasti
- nesmíme chvěním vyvolat napětí ani zpětnou reakci v kloubech
- 5 základních hmatů
  - **dlaní**
  - **vidlicí**
  - **rychlým válením / podobný pomalému ze skupiny hnětení /**
  - **vytrásáním / celé končetiny /**

## Účinky:

### St1:

- uklidnění, osvěžení
- uvolnění svalů
- zlepšení pohyblivosti mekkých tkání

### St2:

- povzbuzení krevního oběhu
- uvolnění hlubších tkání

### St3:

- zvýšení svalového tonu



## **Pohyby v kloubech**

- zařazeno na závěr masáže
- dělí se na :
  - pasivní
  - aktivní
  - smíšené
- většinou aplikujeme pohyb pasivní, po něm může následovat pohyb aktivně provedený masírovaným
- lze je provádět :

### **v jednom kloubu**

- **ohýbáním a natahováním**
- **kroužením**

### **ve více kloubech**

- **kombinací ohýbání a natahování**
- **kroužením**

## **Účinky:**

- zlepšení prokrvení
- dráždění hlubokých nervových zakončení
- zlepšení pohyblivosti v kloubech

## Směr hmatů:

- ve směru toku krve v žilách a mízy  
v lymfa. Cévách
  - končetiny od prstů k trupu
  - hrudník a záda příčně na  
podélnou osu trupu
  - břicho ve směru peristaltiky  
tlustého střeva

## Sled hmatů :

1. **tření/ nanesení masážních prostředků,**  
zahřátí, větší plocha /
2. **roztírání a vytírání**
3. **hnětení**
4. **tepání**
5. **chvění**
6. **pohyby v kloubech**
7. **závěrečné tření**

## **Postup při celkové masáži :**

### **A, vzestupně / běžně /**

DKK,záda, břicho, HKK,hlava,šíje

### **B, sestupně / u hypertoniků /**

Hlava,HKK,hrud', břicho, záda ,DKK

## **Přibližná doba trvání masáže :**

- celková : 2 – 3 x týdně 40 – 60 min
- částečná : denně / př. 1 končetina 5 -10 min /

## **Charakteristika masáže**

- působení mechanických podnětů na lidské tělo.
- ve sportu má obvykle připravit sportovce k podání výkonu a urychlit zotavení po sportovním výkonu nebo v průběhu tréninku

- využívá se i k doléčení některých zranění

### **masáž kladně ovlivňuje :**

- ❖ prokrvení / zlepšení přívodu kyslíku /
- ❖ odstranění únavových látek a zplodin
- ❖ svalové napětí
- ❖ CNS
- ❖ Psychické napětí
- ❖ Kloubní pohyblivost

### **Účinky masáže**

Podle hmatů, směru,rytmu, intenzity, pomocných masážních prostředků – **odlišné cíle a protichůdné účinky**

#### **1. mechanický účinek**

- povzbuzení žilního a mízního oběhu
- zvětšení pružnosti povrchových tkání

#### **2. fyziologická odezva**

- zrychlení krevního oběhu
- zvýšení metabolismu ve svalech

- zrychlené odstranění katabolitů / kys. mléčná, CO<sub>2</sub>, močovina /
- větší cirkulace pomáhá překonat potíže způsobené otoky a městnáním krve
- zlepšení žilního návratu
- reflexní účinky – tělesné uvolnění / relaxace / nebo nabuzení / stimulace / , zmírnění bolesti
- podnícení buněčného metabolismu / vylučování toxinů / a zvýšení krevního oběhu

### **3. psychologické účinky**

- vyladění psychiky
- uvolnění nebo nabuzení

### **Cíl sportovní masáže**

- jasný cíl / tréninkové období /
- příprava na sportovní výkon
- pomoc při rozcvičování
- specifická pomoc při strečinku
- podpora zotavovacích procesů po zátěži
- navození pocitu pohody a relaxace
- specifická pomoc při doléčování zranění

## Druhy sportovní masáže

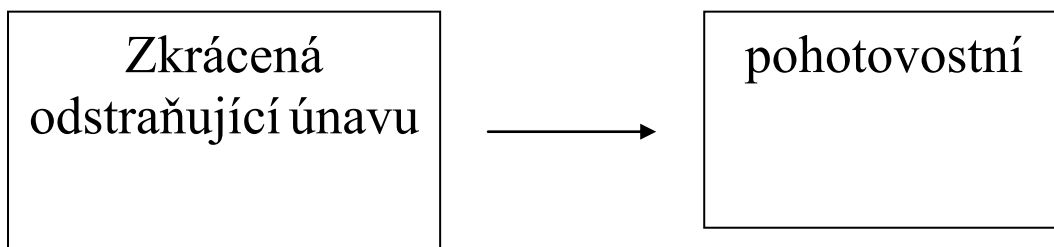
### A. přípravná /- kondiční v přechodném období /

- zlepšení zdravotního stavu, posílení organismu
- celková, vydatná, tvrdší

### B. pohotovostní / před výkonem /

- k podání výkonu / na těch částech , které jsou důležité pro výkon – max. zatíženy /
- 5 – 10 min

### C. v přestávkách mezi výkony



- 
- **zkrácená odstraňující únavu** / ty části které byly nejvíce namáhány /
  - **dráždivá pohotovostní** / ty části, které budou zatíženy /

## **D. odstraňující únavu**

- celková, částečná
- celková / 40 min a výše /
- 1 – 2x týdně
- pozor na únavu

## **E. sportovně léčebná**

- indikuje lékař / zkrácení doby rekonvalescence /
- některé akutní stavy :  
**svalové křeče** / lehké tření, chvění /  
**vyražený dech** / lehké tření, roztírání nadbříšku /

## **Kdy kterou masáž použít ?**

### **Přípravné období :**

- celková přípravná / kondiční /
- posílí organismus
- umožní snášet tréninkové dávky
- prevence proti přetěžování organismu
- 1 – 2 x týdně ve volnější dny

- v případě přerušení přípravy / nemoc, úraz / zařadit až 3 x týdně a to i v závodním období – urychluje návrat sil

### **Závodní období :**

- **masáž odstraňující únavu**

- po namáhavém tréninku nebo závodech
- k urychlení regenerace
- odstup 30 min od zátěže / několik hodin nebo druhý den /
- často na ní navazuje lázeň, hydroterapie, sauna

- **masáž pohotovostní**

- před namáhavým tréninkem / závodem/
- před nebo po rozcvičení

- **masáž mezi výkony**

### **Přechodné období :**

- je dobré udržet kondici a zabránit poklesu výkonnosti
- 1 x týdně **masáž kondiční** / jako přípravná ale kratší a jemnější, každý hmat asi 5 x, přípravná 12 – 15 x /



## **Přípravná masáž / kondiční /**

- v přípravném období / kondiční  
v přechodném období /
- 2 – 3 x týdně / ale i denně /
- provádí se jako masáž celého těla
- vydatná
- 60 – 70 min
- částečná / 30 min /

### **Cíle :**

- **podpořit rychlejší zotavení po tréninku**
- **zrychlit krevní a mízní oběh**
- **podpořit odplavení metabolitů**
- **zlepšit pohyblivost a ohebnost v kloubech**
- **zabránit opožděné svalové bolesti**
- **psychologický efekt: psychické uvolnění**

### **Používané masážní techniky a hmaty:**

Tření :stupeň 1 přechod na stupeň 2

Hnětení :od 1.- 3. napomáhá pohyblivosti tkání, zpevňuje pojivové tkáně

Tepání: podporuje celkovou stimulaci,  
pocit pohody, st.2

Chvění a pohyby v kloubech :napomáhají  
celkovému uvolnění

### **Pohotovostní masáž**

- součást přípravy na výkon
  - uvádí organismus do stavu pohotovosti
- a, dráždivá- pro sportovce u kterých je před soutěží útlum, tvrdá a rychlá, hmaty se rychle střídají / nesmí být bolestivá – snížení výkonu /

b, uklidňující- u sportovců s převahou podráždění, jemná, masážní hmaty jsou plynulé, rytmus je plynulý a pravidelný, snížení tonusu, uklidňující, neprovádí se **tepání a pohyby v kloubech**

c, zkrácená pohotovostní- při nedostatku času a některé hmaty se vynechávají

## **Cíle :**

- **připravit svaly na aktivitu a námahu, zvýšit cirkulaci ve všech částech těla / svaly /**
- **posílit účinek rozcvičení**
- **podpořit možnost plného protažení**
- **psychologický efekt: vyladit psychiku**

## **Postup při masáži a doporučení:**

- v rychlejším tempu, vynechání některých hmatů
- začínáme DKK zadní částí ,pak přední
- dobře vybírat masážní prostředky
- nemasírovat sportovce, který nebyl nikdy masírován
- nemasírovat problematická místa / pokud neznám diagnózu /

## Rozdíly mezi dráždivou a uklidňující pohotovostní masáží

	<i>dráždivá</i>	<i>uklidňující</i>
<i>rychlost</i>	<i>větší</i>	<i>menší</i>
<i>intenzita</i>	<i>značná</i>	<i>malá</i>
<i>rytmus</i>	<i>nepravidelný</i>	<i>pravidelný</i>
<i>směr</i>	<i>různý</i>	<i>dostředivý</i>
<i>Použití hmatů</i>	<i>všechny</i>	<i>bez pohybů v kloubech a tepání</i>
<i>prostředky</i>	<i>dráždivé ?</i>	<i>nedráždivé</i>

### Masáž mezi výkony

- v případě vícekolové soutěže ú  
v přestávce /
- odstranění únavy + pohotovostní /  
pozor na poměr /
- asi 10 min

### **Cíle**

- **podpořit zotavení z předešlého výkonu**
- **zlepšit cirkulaci a odstranění katabolitů**
- **umožnit návrat svalových struktur do stavu před výkonem**
- **osvěžit sportovce**
- **odhalit zranění nebo poškození**
- **předejít svalovým křečím a opožděné svalové bolesti**
- **psychologický účinek : udržet motivaci pro další část soutěže, odstranit napětí**

### **Postup :**

*Lehké tření: dlaní a prsty*

*Tření: obtahováním a vytíráním přes ruku*

*Hnětení: uchopováním a odtahováním, vlnovité, pomalé válením*

*Chvění: vidlicí a vytrásáním*

## **Masáž odstraňující únavu**

- po skončení tréninku / závodu ú
- využití všech hmatů

### **Cíle:**

- **podpořit odplavení katabolitů**
- **podpořit zotavení**
- **návrat srdečně cévního systému do stavu před výkonem**
- **předcházet opožděné svalové bolesti**
- **ošetřit zdravotní problémy po výkonu**
- **odstranit nebo zmírnit nepříznivé stavy sportovce**