



# Alternativní masážní přístroje

---

MUDr. Kateřina Kapounková

# Patří sem

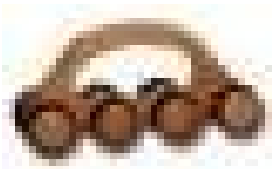
---

- Jednoduché masážní pomůcky



- Elektrické přístroje

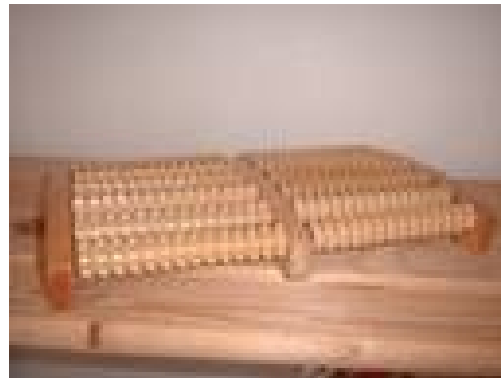
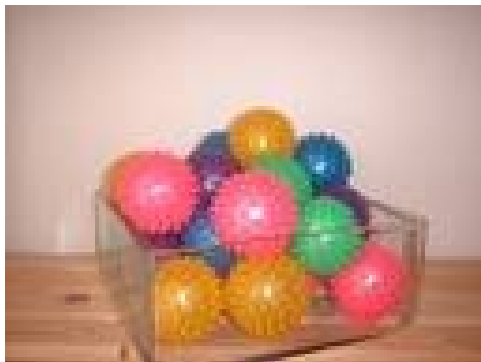




# Jednoduché pomůcky



- kartáče
- dřevěné nebo pryžové koule
- válečky
- tenisové míčky
- pásy



# elektrické masážní přístroje

---

a, **vykonávající masáž ve vertikální rovině** / dá se to přirovnat k **tepání** /

- různě velké

- ruční, masážní pásy, vibrační polštářky, matrace, křesla

- ve sportovní masáži málo využívány / malý účinek /



---

## **b, krouživý pohyb v horizontální rovině**

/ napodobené masážní pohyby rukou /

- simulují **tření a hnětení**
- využitelnější pro sportovní masáž / šetří čas a ruce maséra, pokud má více sportovců /
- snadno se může namasírovat i sportovec sám
- masáž trvá cca 20 min
- přes ručník tričko
- doba trvání masáže místa asi 15 s, pak 10 s přerušit / celkem doba trvání 2 min /

# Masážní křesla

---



# Válečková (protahovací) masáž

---

- masážní válečky se pohybují odshora dolů a naopak po obou stranách páteře
- natahováním svalstva se zmírňuje tlak na výstelku meziobratlových plotének. Synoviální tekutina mezi ploténkami může regenerovat, zatížení páteře se zmírní a tím se předchází bolestem



# Hnětací (roztírací) masáž

---

- ztuhnutí zádového svalstva je uvolněno prostřednictvím tlaku jakoby konečky prstů.
- horizontálním pohybem vyvíjejí masážní válce na pokožku a svalstvo tlak ze stran do středu a naopak od páteře do stran





# Pulsní (poklepávací) masáž -

---

- masážní válce intenzivními pohyby poklepávají po zádových svalech
- aktivizují akupresurní body



# Vibrační (oscilační) masáž

---

- vibrující agregáty se starají o prokrvení, prohřátí a příjemné uvolnění
- intenzitu vibrací lze individuálně nastavit

# Cíl masáže

---

- **podpořit mízní a krevní oběh /**  
vibrace vyvolají vazodilataci a zvýší průtok krve /
- **rytmickým pohybem uvolnit svaly**
- **zlepšit pohyblivost měkkých tkání**
- **psychologický efekt / relaxace /**

# Kontraindikace :

---

- platí stejné jako u masáží
- pozor na elektrické přístroje
- nepoužívat přístroje při koupeli
- návod na použití akceptovat
- dodržovat dobu masáže
- jen vhodné pom. masážní prostředky