

## Pomocné masážní prostředky

### Řada výrobků:

- doba trvanlivosti
- složení / etiketa /
- deklarované účinky
- informace o testování

účinky může ovlivnit i okolní teplota / v chladnu některé krémy tuhnou, v horku tečou /

- **vyšší účinek masáže** /vhodně vybrány /
- **vlastnosti:**
  - skluz
  - přilnavost
  - zvýšení účinků hmatů/ usnadňují aplikaci tření, hnětení, roztírání /
- **aplikační formy** / alergické reakce- svědění, pálení, otoky,... /

#### • **mýdla**

- dlouho se používaly
- toaletní s vyšším obsahem tuků- neodmašťují kůži
- nevýhody: skluz a přilnavost proměnlivé / voda, odmaštění kůže /

#### • **zásypy / pudry /**

- hlavní složka talek / antibakteriální účinek /
- menší klouzavost
- nevhodné pro tření a roztírání
- mohou dráždit kůži s nadměrným ochlupením /záněty chlupových váčků /
- vysušují kůži
- práší

#### • **lihové roztoky**

- tekuté
- vhodné pro krátké masáže /vypařují se /
- vetřením do kůže / účinné látky /
- rychle se odpařují / chladivý efekt /
- špatný skluz a vysušují pokožku
- Alpa / mentol /

#### • **Sportovka**

- zdokonalené lihové mazání
- účinné látky do lihového základu
- barevné odlišení jako emulze
- špatný skluz a přilnavost

#### • **tukové roztoky**

- aplikační formy :  
tekuté / oleje /

- polotuhé / masti, krémy /
- dobrý skluz / olejové /
- dlouhodobé masáže / méně vhodné než emulze – neprodyšný film na kůži /
- alergie / ořechový olej /
- zvyšují potivost
  
- mohou obsahovat více účinných látek
  - o rozpustné v oleji / silice, vitamíny /
  - o rozpustné ve vodě / flavonoidy, panthenol /
- snadno se mísí s potem a nebrání pocení při výkonu/pohotovostní masáž /
- lze je nachystat z polotovaru

### **Druhy EMSPOMY**

#### **1. bílá / + citronová silice /**

- univerzální použití pro všechny druhy dlouhodobých masáží
- pocit osvěžení a lehkosti
- určena k ukončení všech typů a druhů masáže

#### **2. červená nebo růžová/+kapsaicin /**

- hřejivá / hyperemizační účinky ú
- pocit prohřátí a tepla s dlouhodobým účinkem
- užívá se také jako preventivní masáž proti svalovým křečím a poruchám koordinace

#### **3. zelená / + kafr /**

- proti bolesti a únavě svalstva
- bolestivé stavy z přílišného nebo nestejnomyšerného zatížení pohybového ústrojí

#### **4. modrá / + menthol /**

- chladivá
- působí osvěžujícím a chladivým dojmem
- doporučena k masáži a automasáži odstraňující únavu /při teplém počasí/

#### **5. žlutá**

- vodoodpudivá
- vhodná na ochranu pokožky v nepříznivých klimatických podmínkách
- zabraňuje prochladnutí pokožky / hydrofobní účinek /

### **Druhy SPORTOVEK / krátkodobá masáž /**

- základní žlutá
- bílá / eukalyptová / - proti bolesti a únavě
- červená- prokrvení a prohřátí, svalové křeče
- modrá- chladivá