

Sportovní masáž

Technika masáže

Technika klasické masáže

Dělí se podle způsobu provedení :

základní hmaty

- tření
- hnětení
- roztírání
- tepání
- chvění

doplňkový hmat

- pohyby v kloubech

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

Hloubka působení / ve stupních /

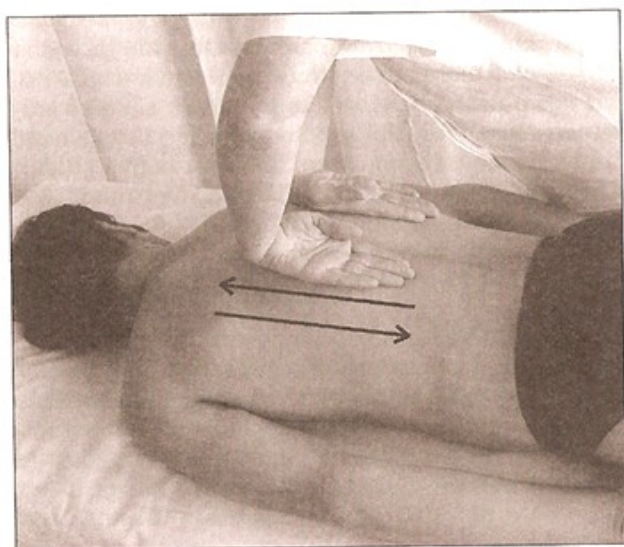
- **Stupeň 1** – velmi lehký dotek-
uklidňující účinek / i na místech
citlivých na dotek /
- **Stupeň 2** – silnější dotek- zvýšení
svalového tonu a stimulace organismu
- **Stupeň 3**- silný dotek k ovlivnění tkání
uložených hlouběji

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 /**



Obr. 1. Tření
oběma dlaněmi



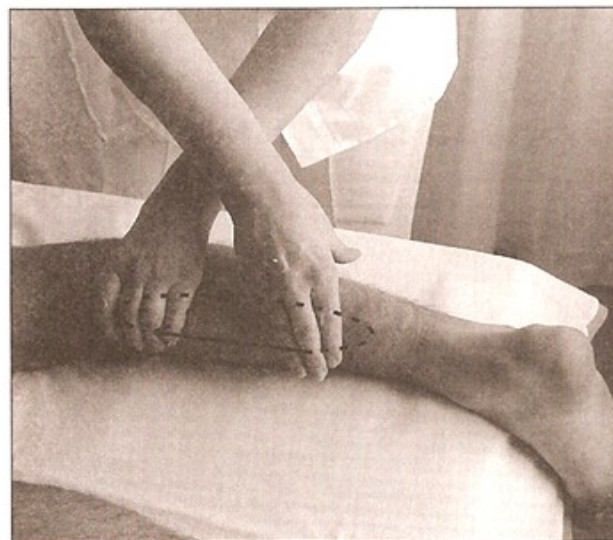
Obr. 2. Tření
obtahováním

Tření břichy prstů (obr. 3.) – provádíme celou dlaní od sebe (vpřed) a zpět klikatě mírně ohnutými a zabořenými břichy prstů.

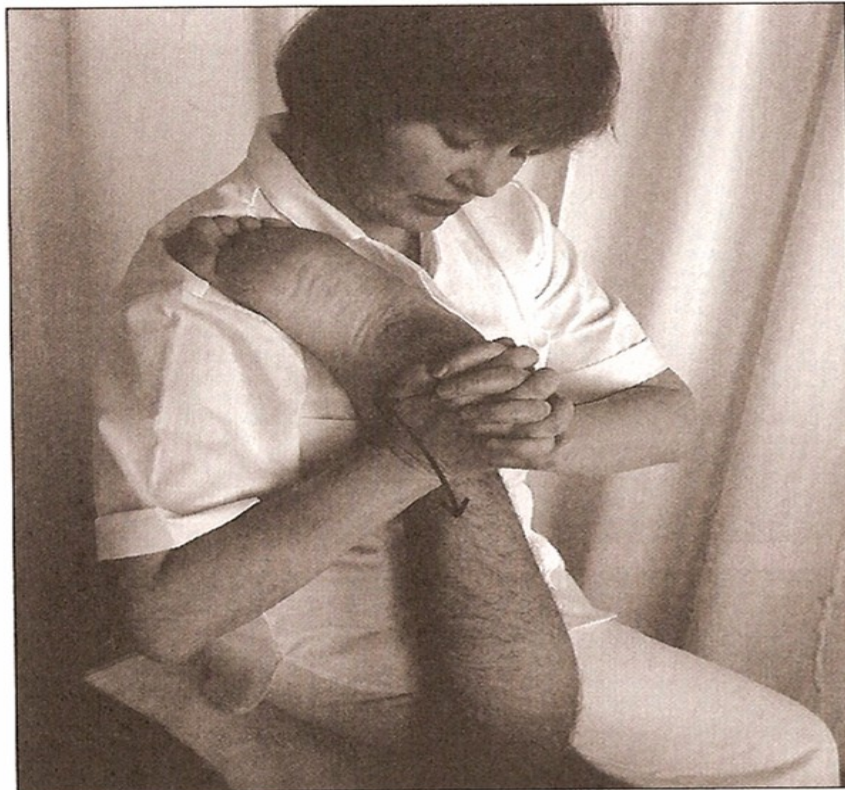
Tření vytíráním přes ruku (obr. 4.) – provádíme střídavě jednou a druhou dlaní (celou plochou), pozor na postavení palce, který je vždy v opozici.



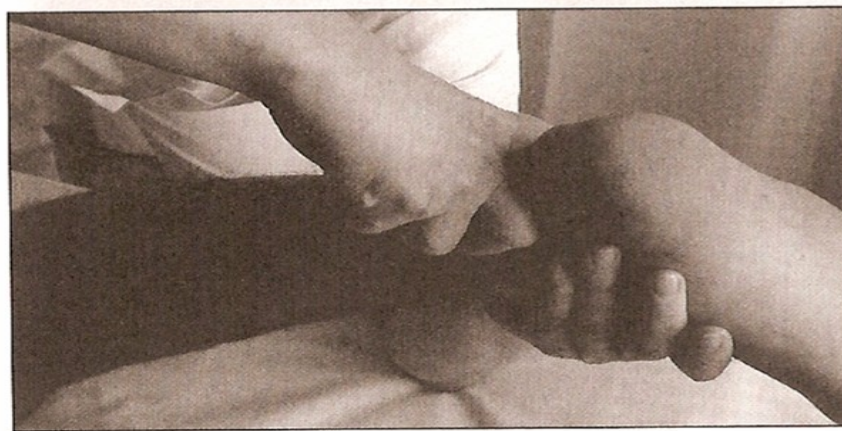
Obr. 3. Tření
břichy prstů



Obr. 4. Tření
vytíráním
přes ruku



Obr. 5.
Tření kolébkou



Obr. 6. Tření
nůžkovým hmatem

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 /**

Obr. 8.
Hnětení vlnovité

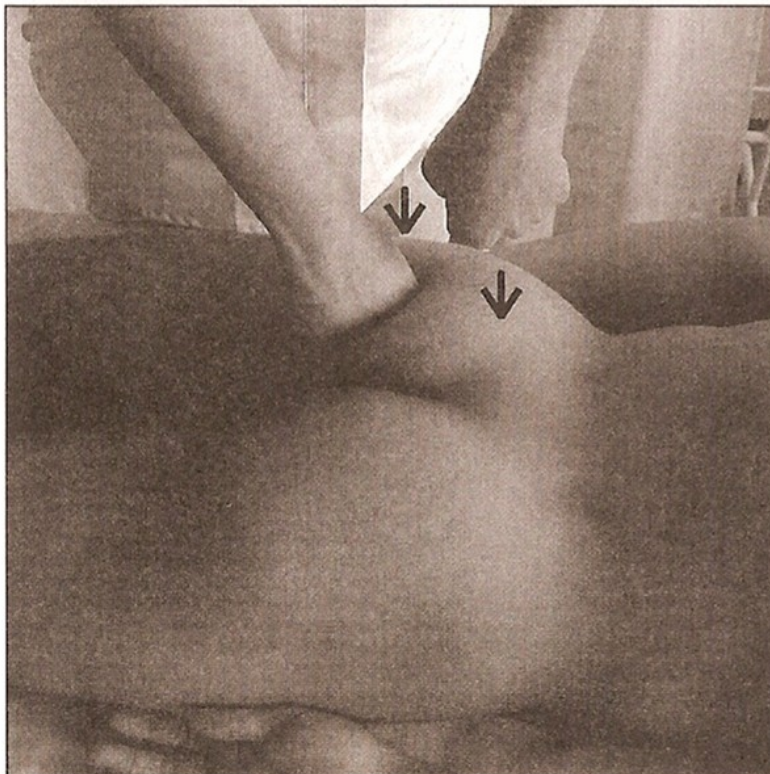


Obr. 9.
Hnětení finské





Obr. 10.
Hnětení pomalý
válením



Obr. 11.
Hnětení
rozmačkáváním
pěstmi

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:

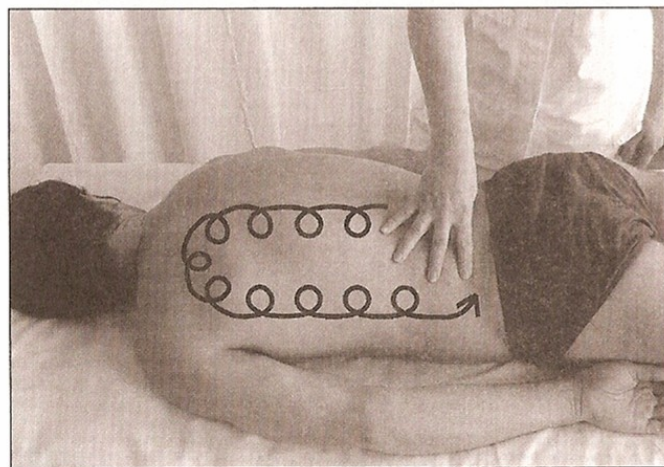
-jedné ruky

-oběma v protisměrném pohybu / obkružování /

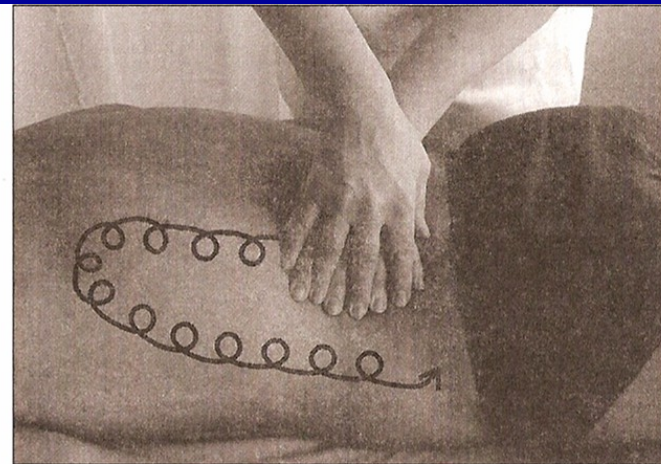
- osmičkovým hmatem



Obr. 13.
Roztírání
částí dlaně



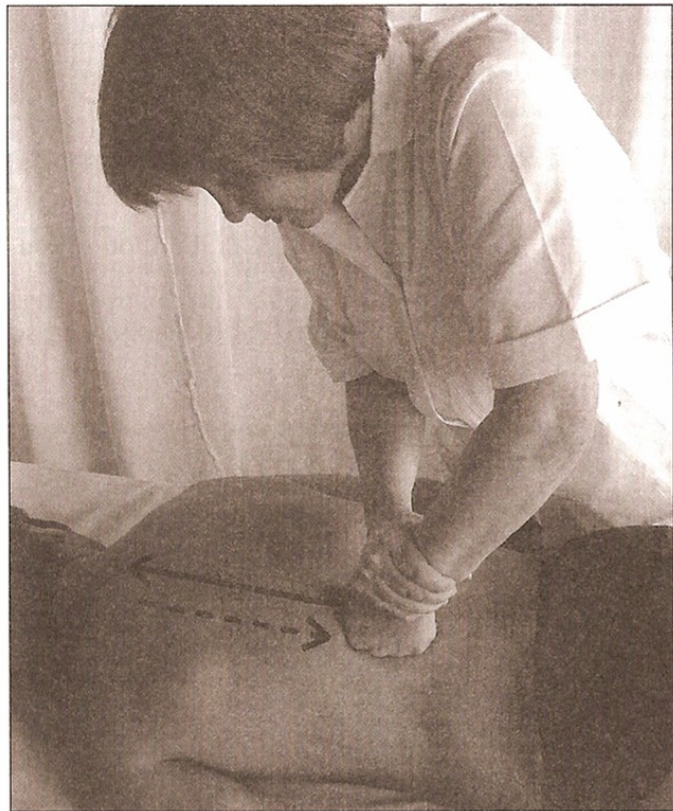
Obr. 14.
Roztírání
jedním prstem
až čtyřmi prsty



Obr. 15.
Roztírání
osmi prsty

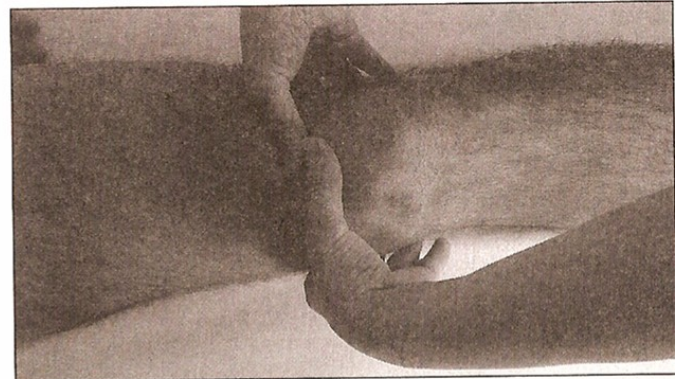


Obr. 16.
Roztírání
palcem

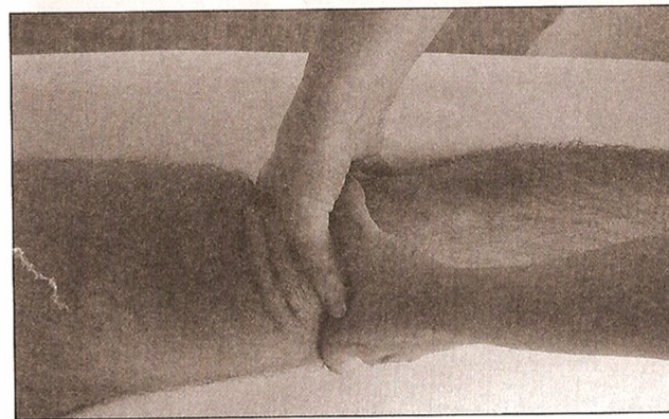


Obr. 17.
Roztírání pěstí

Obr. 18.
Roztírání
oběma palci,
tzv. obkružování



Obr. 19.
Roztírání
osmičkovým
hmatem



Účinky roztírání

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

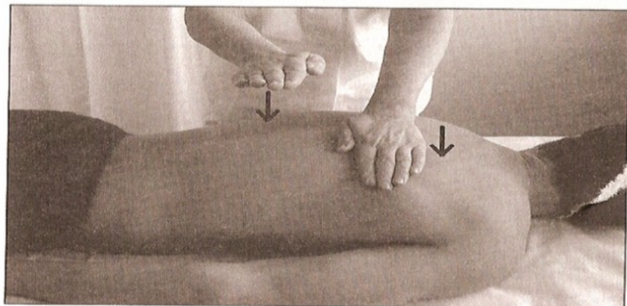
- velmi účinná technika, povzbuzuje a osvěžuje
- pohyb v rychlém a neměnném tempu
- účinek závisí na hloubce a frekvenci provedení
- využívá se hlavně v stimulující masáži před sportovním výkonem a během kondiční fáze tréninku
- někdy sem zahrnuto i škubání a štípání
- dělí se na povrchové a hluboké

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 /**



Obr. 20.
Tepání tleskáním



Obr. 21.
Tepání pleskáním



Obr. 22.
Tepání smetáním

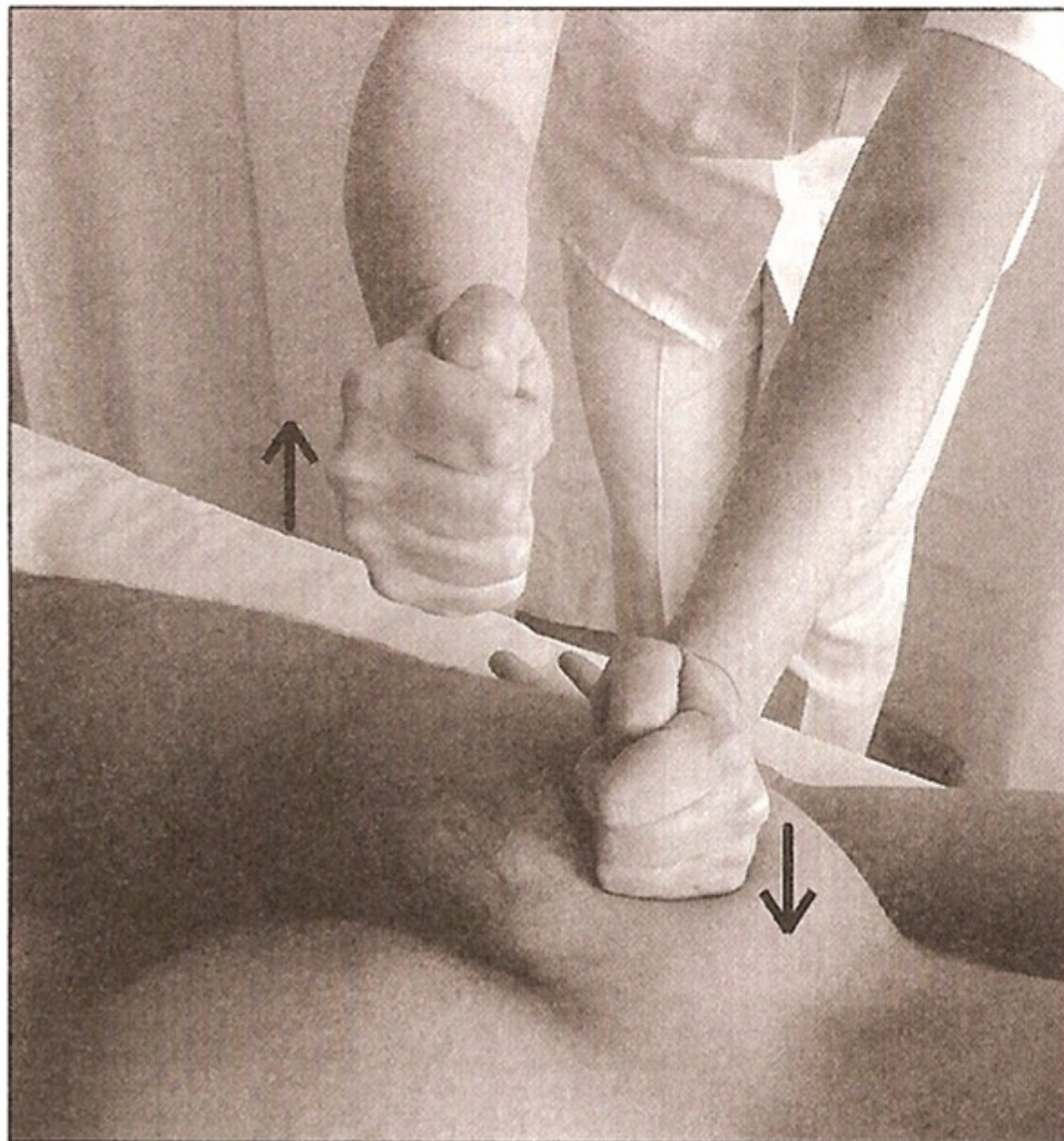


Obr. 23.
Tepání vějířovité



Obr. 24.
Tepání sekáním

Obr. 25.
Tepání pěstmi



Účinky tepání:

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 /

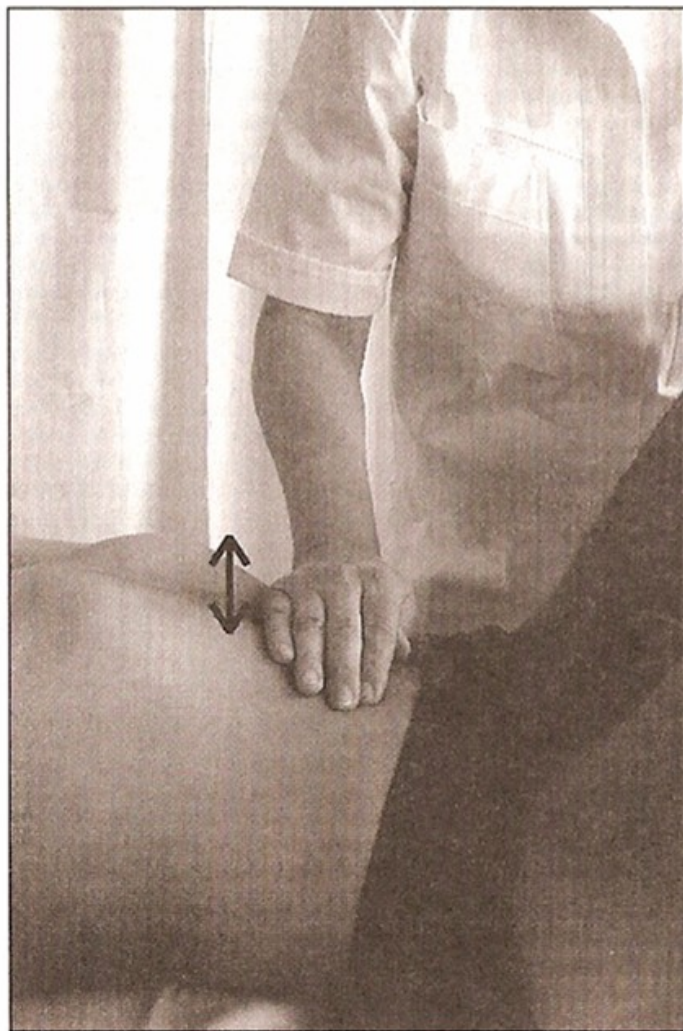
Chvění

- vyžaduje naprosté uvolnění masírované oblasti
- nesmíme chvěním vyvolat napětí ani zpětnou reakci v kloubech

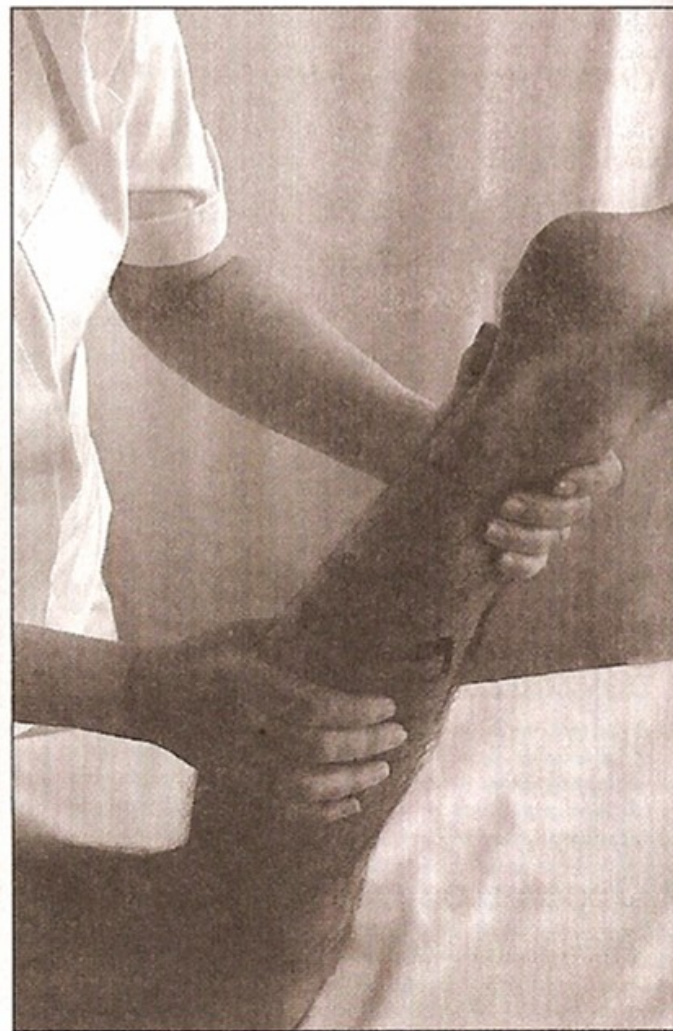
4 základní hmaty

- dlaní
- vidlicí
- rychlým válením / podobný pomalému ze skupiny hnětení /
- vytrásáním / celé končetiny /

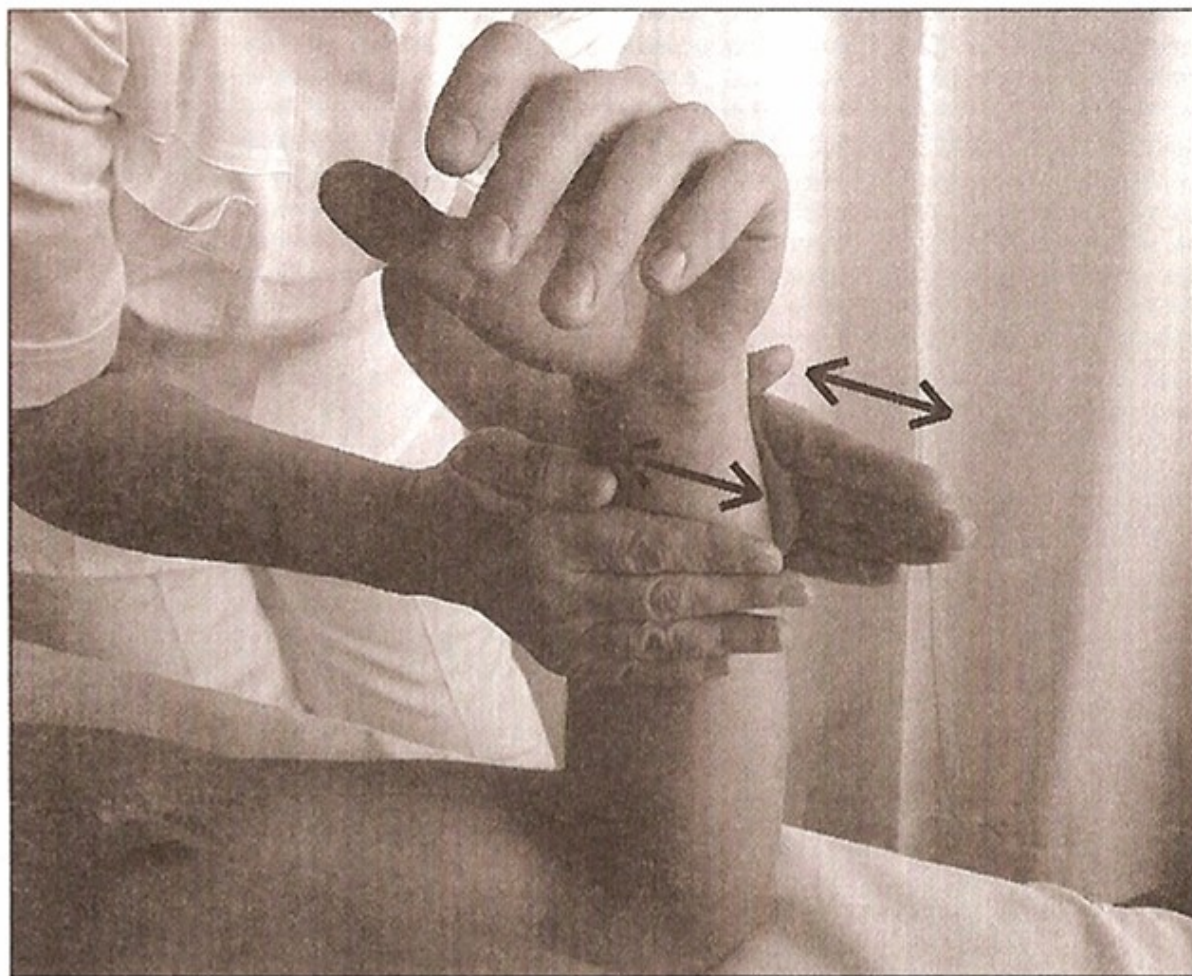
Obr. 26. Chvění dlaní



Obr. 27. Chvění vidlicí



Obr. 28.
Chvění rychlým
válením



Účinky chvění:

St1:

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

St2:

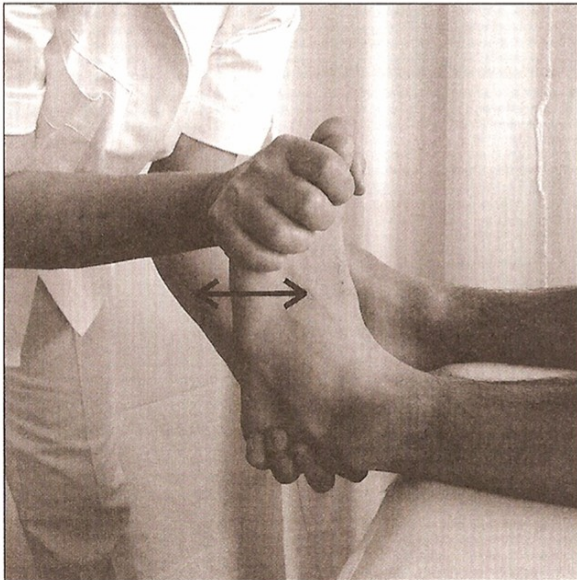
- povzbuzení krevního oběhu
- uvolnění hlubších tkání

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**



Obr. 29.
Pohyby v kloubech
– natahování
a ohýbání



Obr. 30. Pohyby v kloubech kroužením

Účinky pohybů v kloubech:

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