

# 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 /

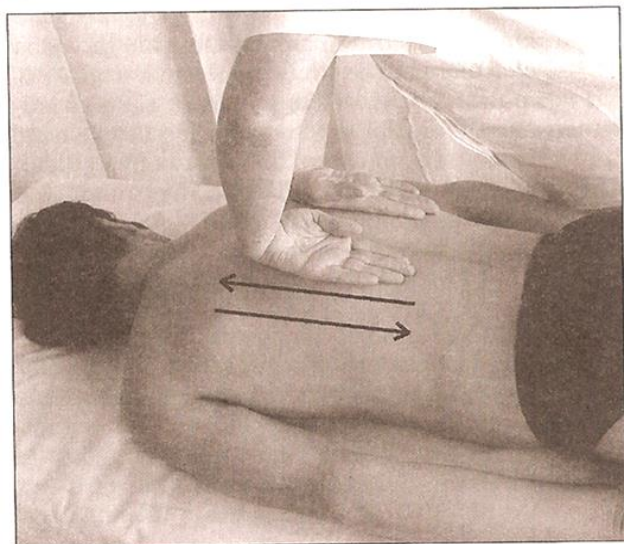
- **Stupeň 1** – velmi lehký dotek-  
uklidňující účinek / i na místech  
citlivých na dotek /
- **Stupeň 2** – silnější dotek- zvýšení  
svalového tonu a stimulace organismu
- **Stupeň 3**- silný dotek k ovlivnění tkání  
uložených hlouběji

# 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 /**



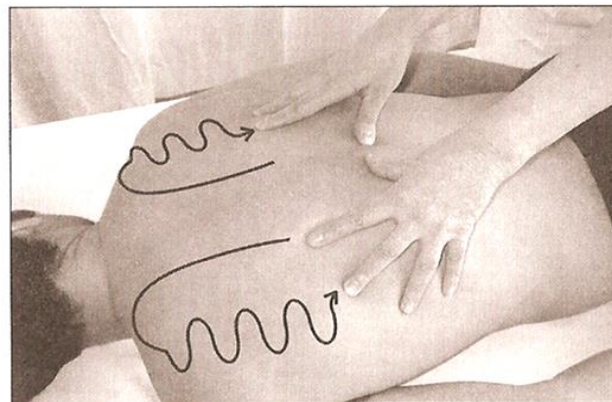
Obr. 1. Tření  
oběma dlaněmi



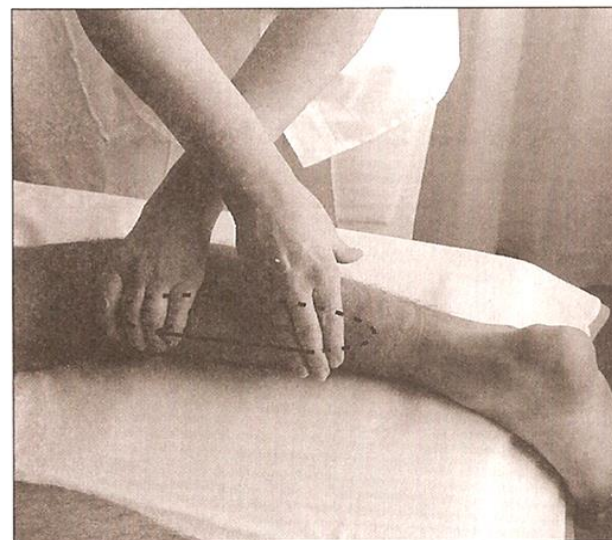
Obr. 2. Tření  
obtahováním

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

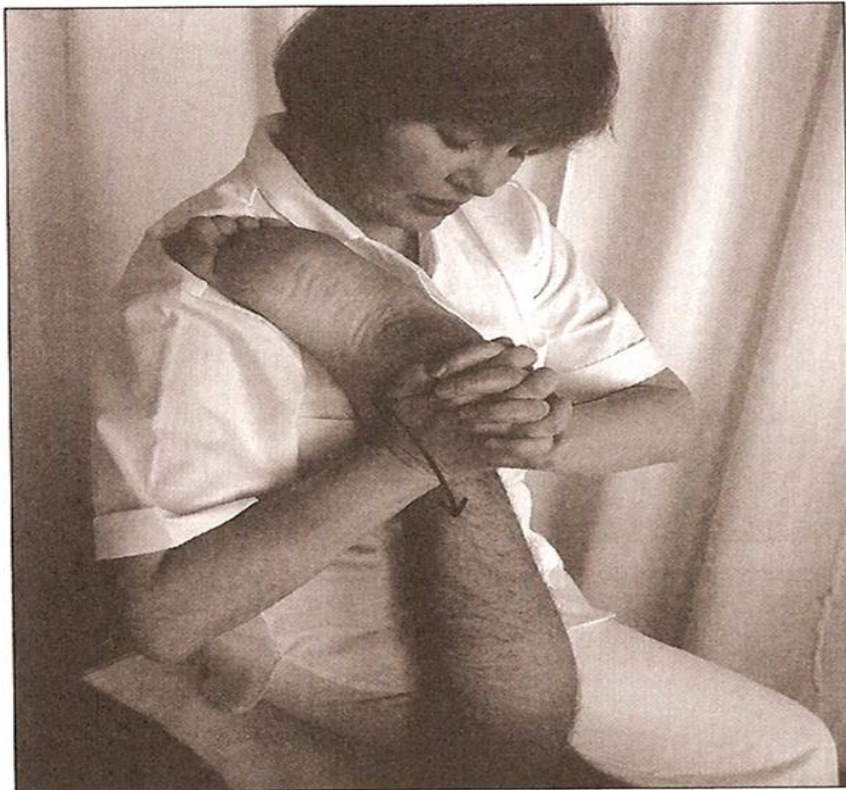
*Tření vytíráním přes ruku* (obr. 4.) – provádíme střídavě jednou a druhou dlaní (celou plochou), pozor na postavení palce, který je vždy v opozici.



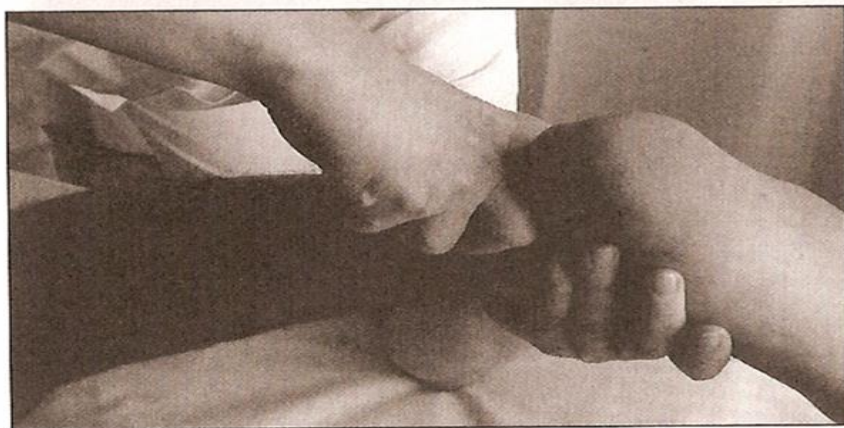
Obr. 3. Tření  
bříšky prstů



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 /**

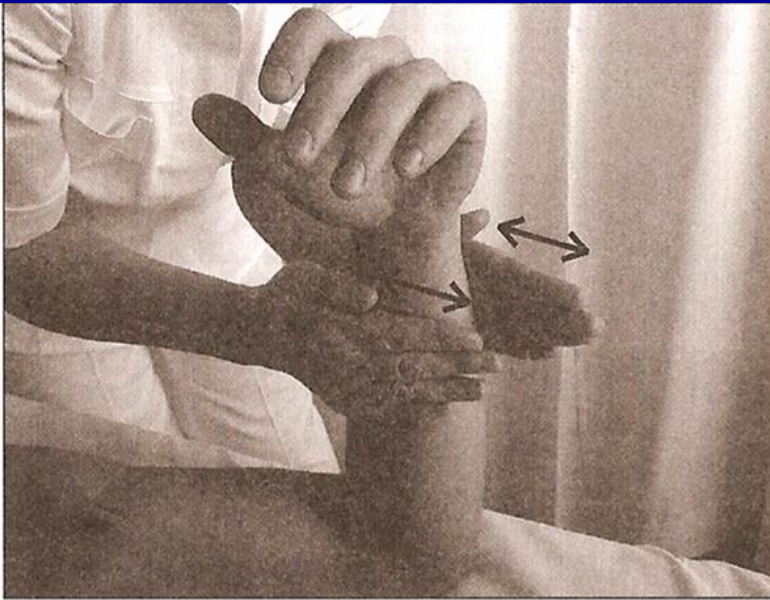


Obr. 8.  
Hnětení vlnovité

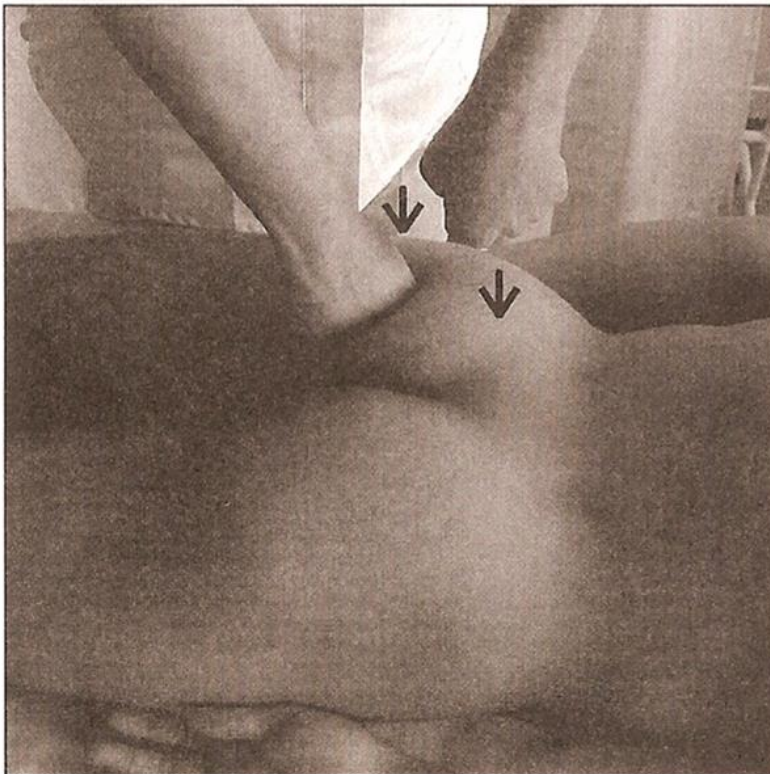


Obr. 9.  
Hnětení finské





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

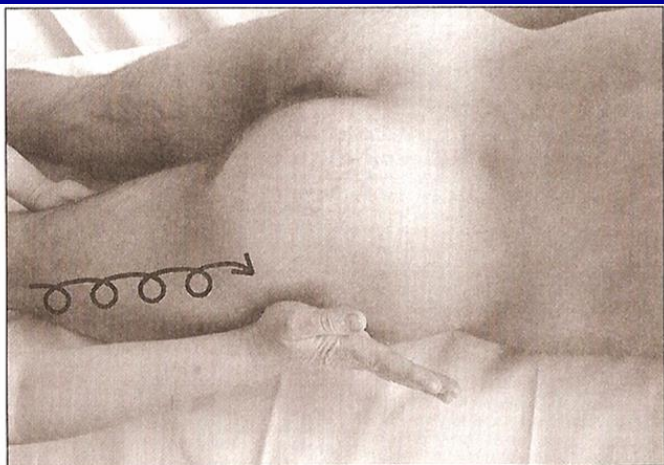
## **b, roztírání kloubů**

- částí dlaně / patkou dlaně /
- špetkou
- palcem:

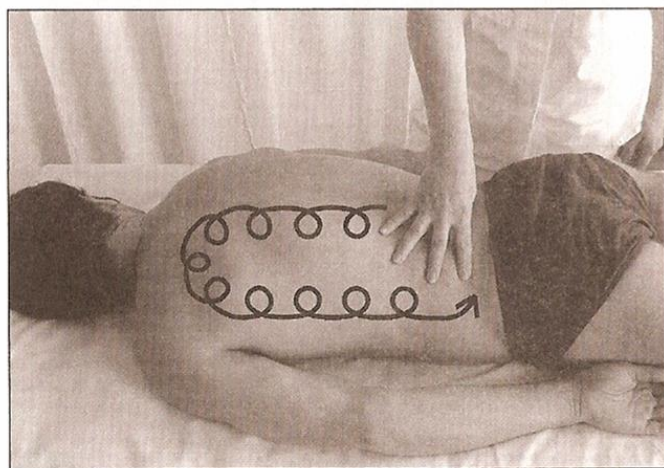
-jedné ruky

-oběma v protisměrném pohybu / obkružování /

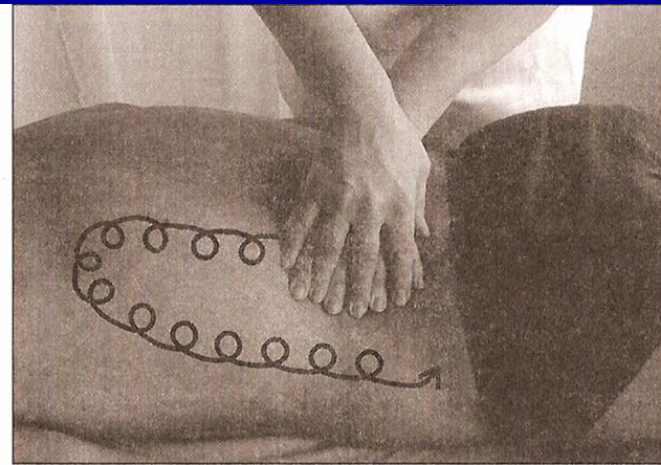
- osmičkovým hmatem



Obr. 13.  
Roztírání  
částí dlaně



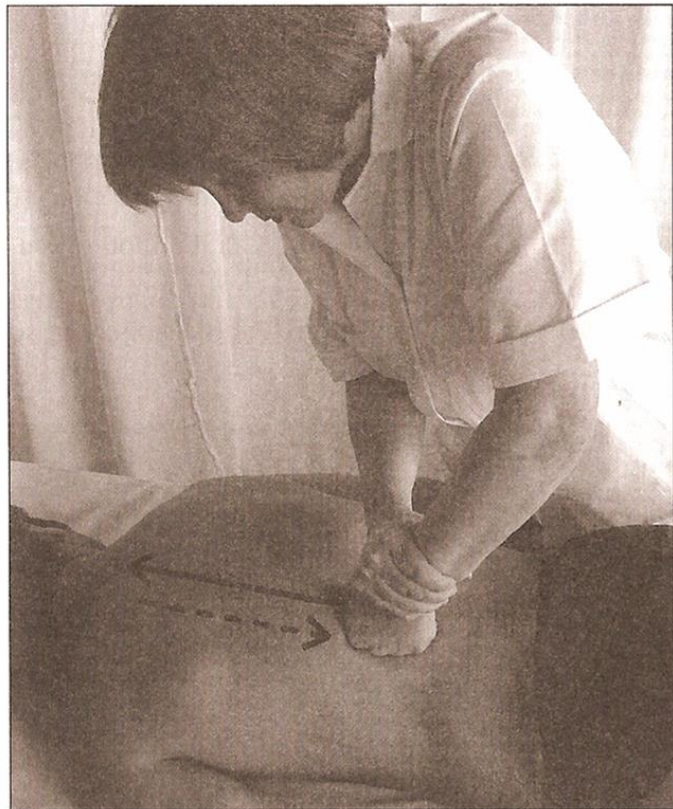
Obr. 14.  
Roztírání  
jedním prstem  
až čtyřmi prsty



Obr. 15.  
Roztírání  
osmi prsty

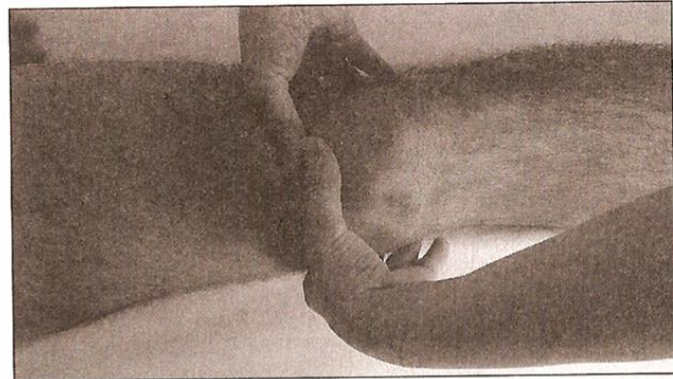


Obr. 16.  
Roztírání  
palcem

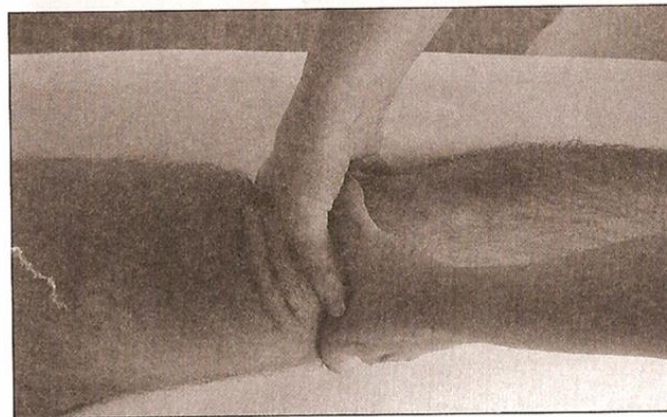


Obr. 17.  
Roztírání pěstí

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

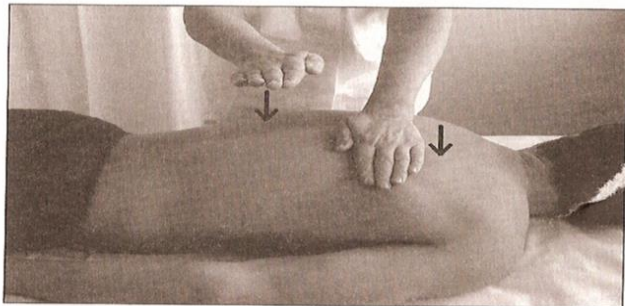
## **a, tepání povrchové:**

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

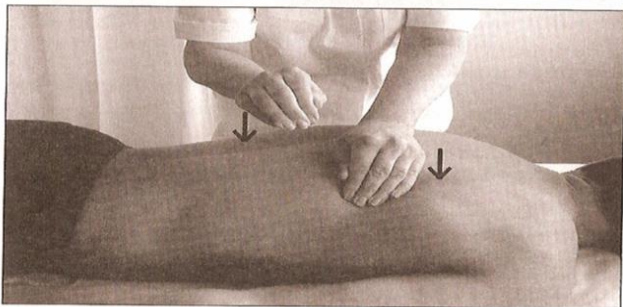
## **b, tepání hluboké:**

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





Obr. 20.  
Tepání tleskáním



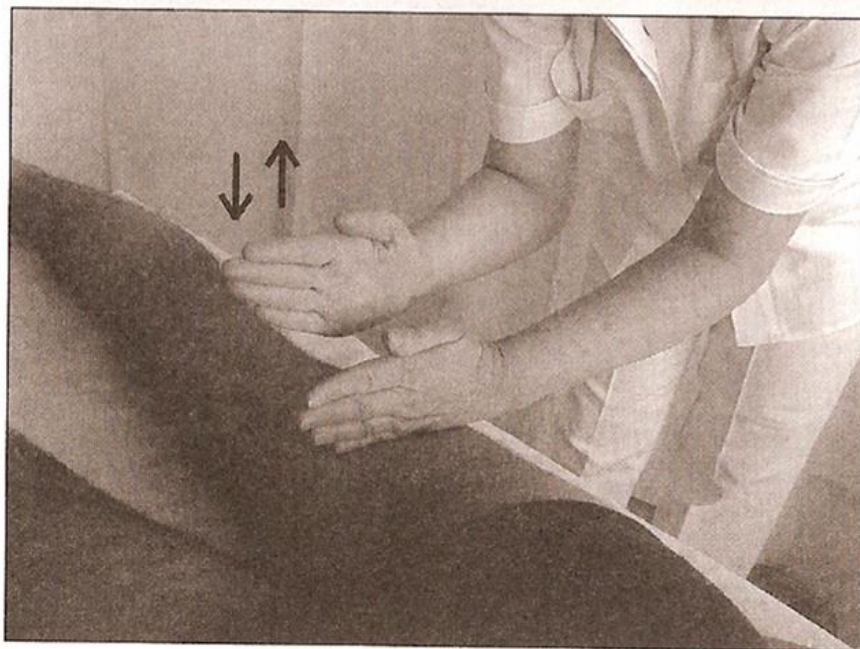
Obr. 21.  
Tepání pleskáním



Obr. 22.  
Tepání smetáním

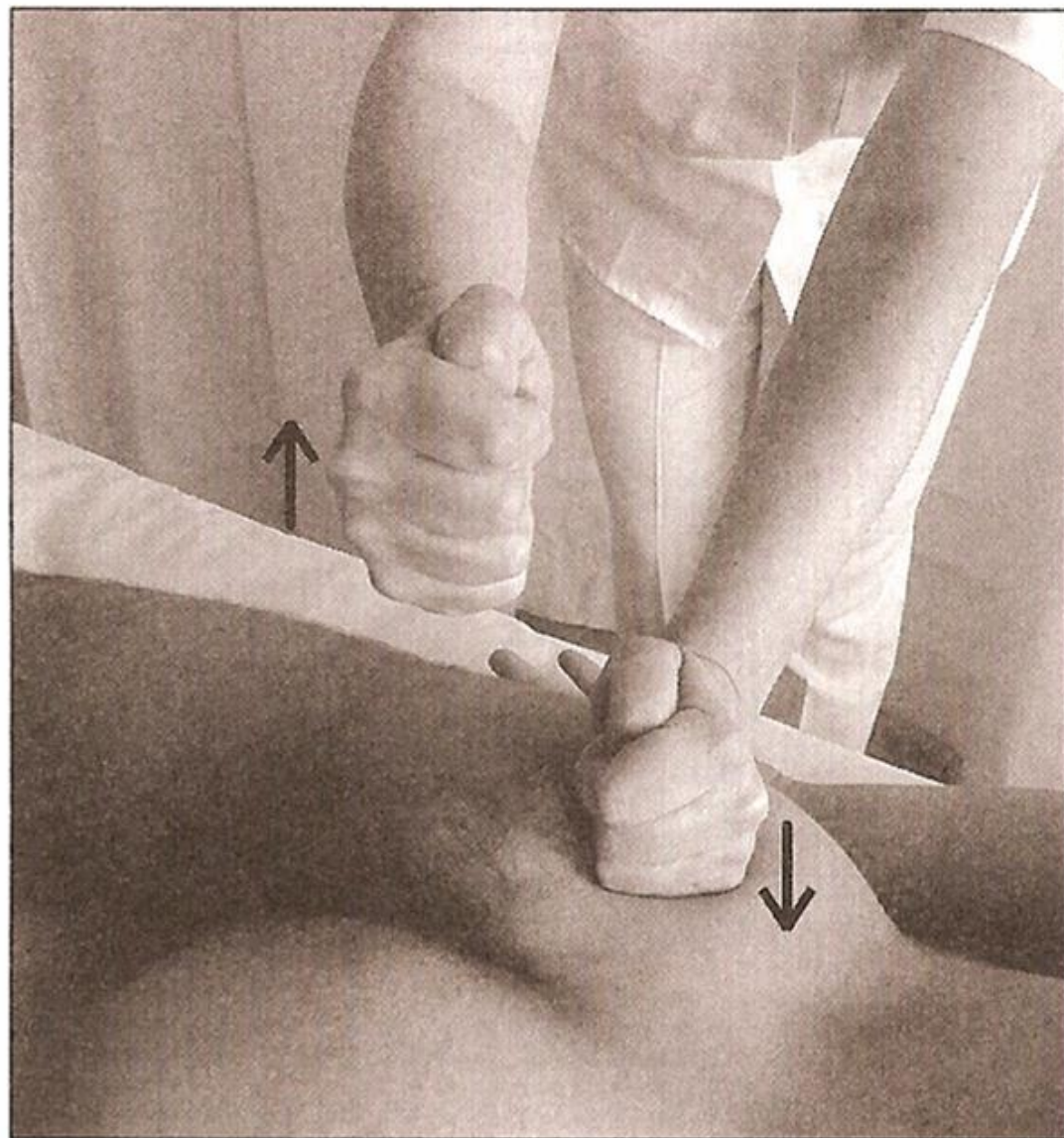


Obr. 23.  
Tepání vějířovité



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 /

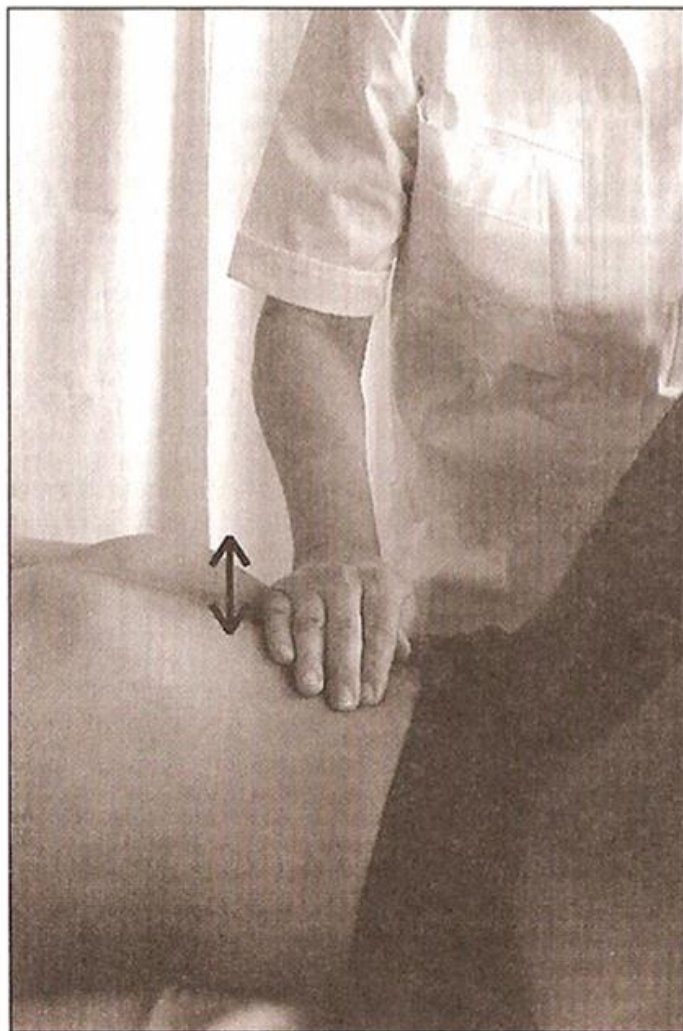
# Chvění

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

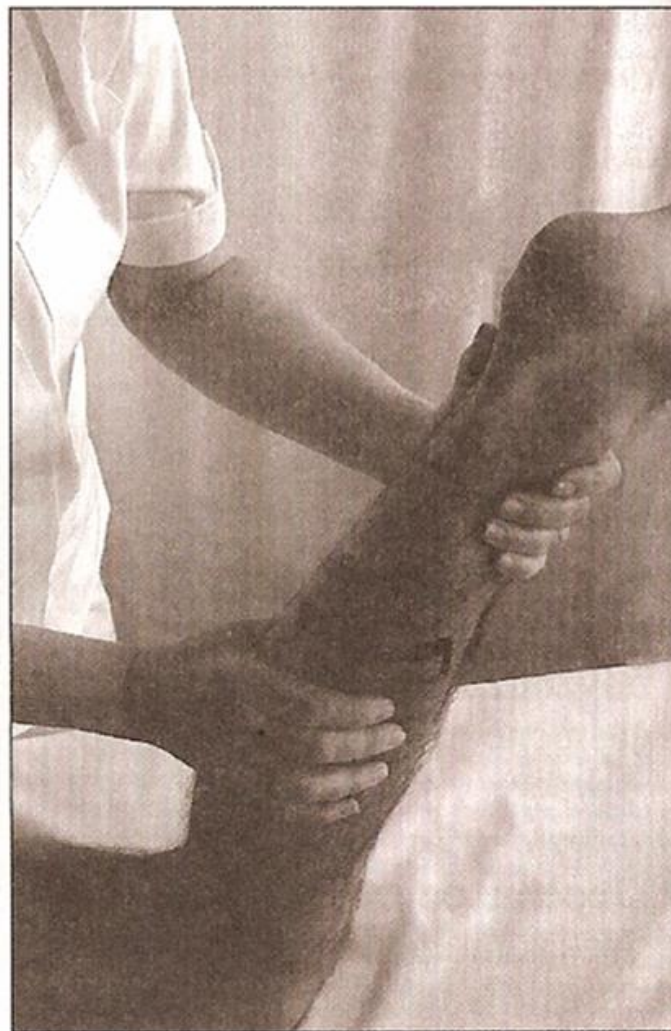
## 4 základní hmaty

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

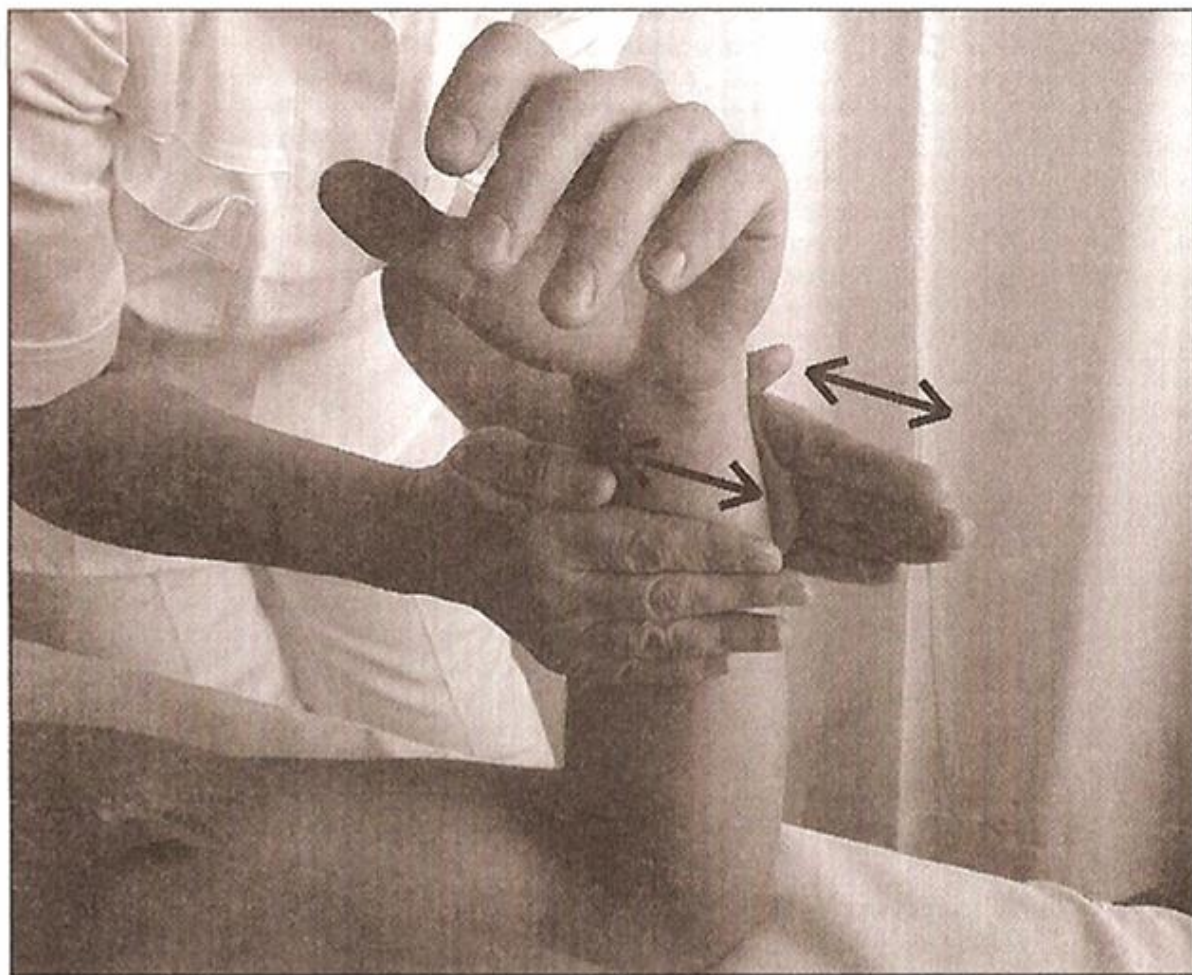
Obr. 26. Chvění dlaní



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

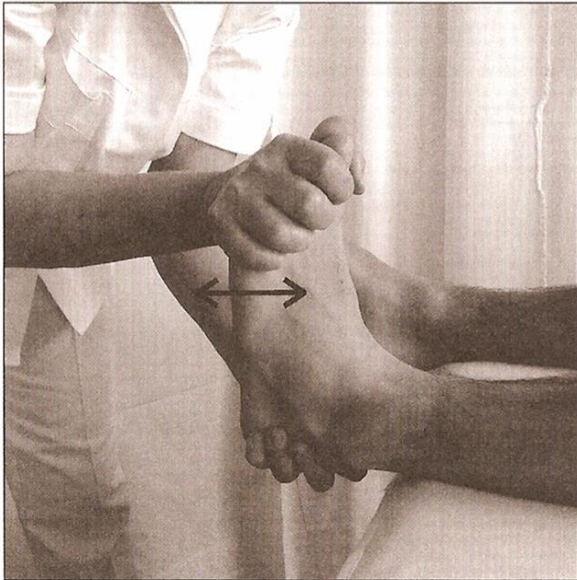
## St3:

- - 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