



# Sportovní masáže

seminář

**POHOTOVOSTNÍ MASÁŽ PŘED VÝKONEM**

Mgr. Michaela Müllerová  
FSpS MU

# POHOTOVOSTNÍ MASÁŽ DOLNÍCH KONČETIN



*Pozice: leh na břiše*

*Vyšší intenzita u všech hmatů*

*LÝTKO + HAMSTRINGY (+hýždě)*

- **Tření** - všemi směry
- **Hnětení** - vlnovité
- **Rychlé roztírání** - měkká pěst, předloktí
- "pulzování středem lýtkového svalu"
- **Achillovka** - rychlé roztírání palci (podél šlachy)
- **Tepání** - sekání
- **Tření** - všemi směry

*Pozice: leh na zádech*

*Vyšší intenzita u všech hmatů*

*LÝTKO + STEHNO ZEPŘEDU*

- **Tření** - všemi směry
- **Hnětení** - vlnovité
- **Rychlé roztírání** - měkká pěst, předloktí
- **Roztírání kloubů** - kotník, koleno + ITB
- **Tepání**
  - stehno (sekání, rychlé válení)
  - lýtko (probubnovávání pěstmi)
- **Pohyby v kloubech** - trojflexe
- **Tření** všemi směry

# POHOTOVOSTNÍ MASÁŽ HORNÍCH VLÁKEN TRAPÉZU

*Pozice: v sedě/ v leže na břiše*

*Vyšší intenzita u všech hmatů*



## Tření

- všemi směry

## Hnětení

- uchopování a odtahování
- hnětení vlnovité
- rychlé roztírání pěstmi (*v sedě: rozetření malíkovou hranou*)

## Tepání

- vějířovité

**Závěrečné tření všemi směry**

## DALŠÍ TECHNIKY

### **KOMPRESNÍ HMATY**

- využíváme kořenovou část dlaně nebo pěsti
- rychlé stlačení a uvolnění
- směr - všemi směry
- provádíme bez použití masážního prostředku, lze i přes oblečení
- alternativa ke hnětení

### **PŘÍČNÁ FRIKCE (CROSS FIBRE FRICTION)**

- obzvláště aplikovaná v místě začátků a úponů svalů ( protažení a větší flexibilita)
- zaměření - např.: postranní vazy kolen, protipohyb palci nad kolenem (úpon přímé hlavy quadricepsu)

# POHOTOVOSTNÍ MASÁŽ HORNÍCH KONČETIN



5 – 10 minut

## ZÁDA + TRAPÉZ

### Úvodní tření

- kruhové tření všemi směry (záda + ramena)

### Hnětení

- komprese (podél páteře)
- uchopování a odtahování (horní vlákna trapézů)

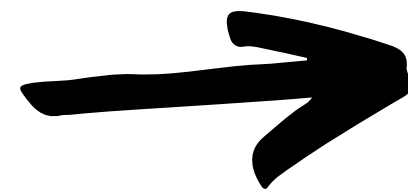
## PŘEDLOKTÍ + PAŽE

- rychlé tření
- Komprese/hnětení vlnovité
- pasivní pohyby (lopatka)
- pasivní pohyby v ramenním kloubu - paže přes stůl: rotace ("houpání" )
- tepání vějířovité (záda, rameno)

## PŘEDLOKTÍ + PAŽE ZEPŘEDU

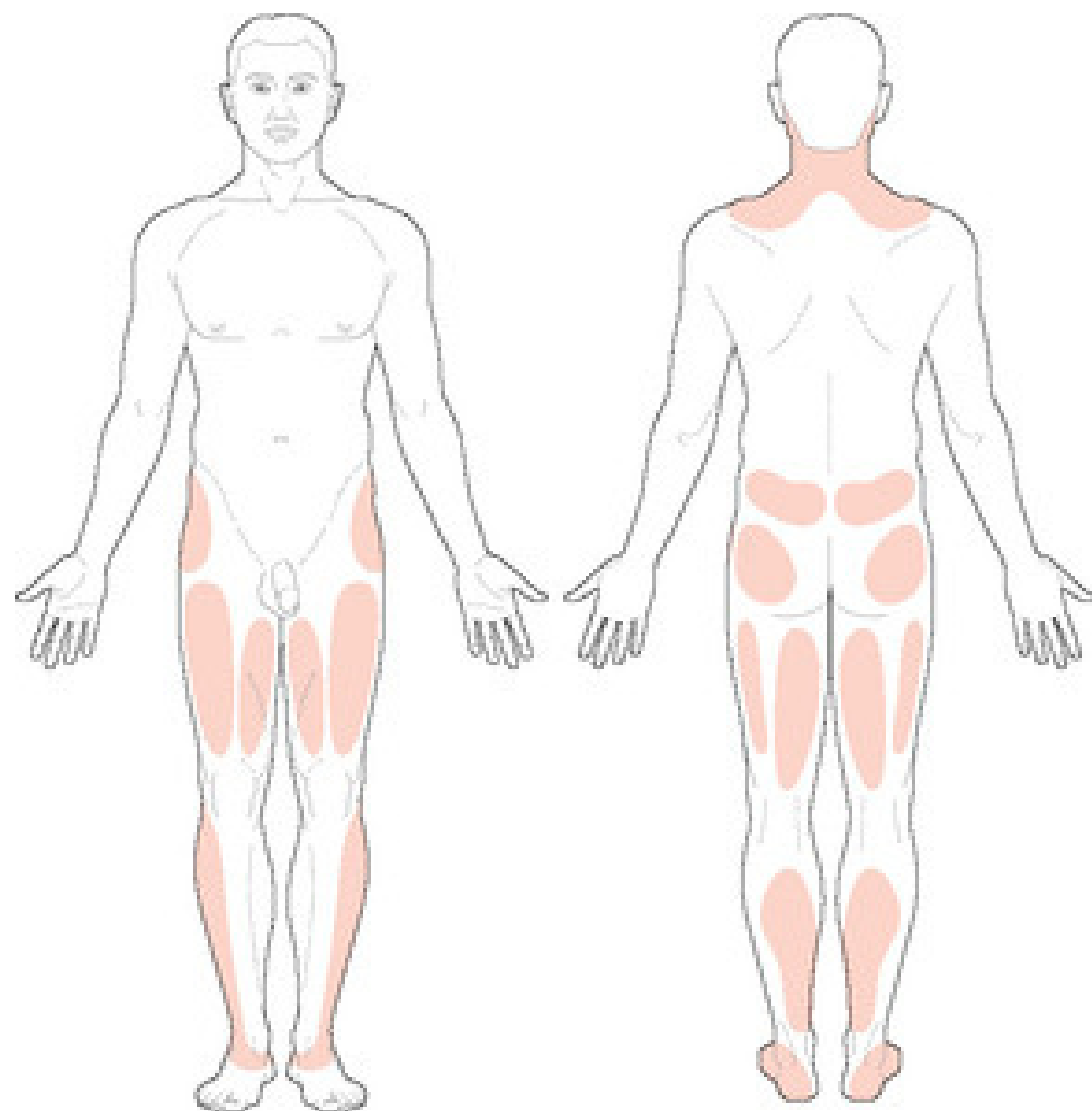
- rychlé tření (předloktí)
- komprese/ hnětení vlnovité
- pasivní pohyby paží
- vytřásání
- rychlé závěr. tření

## Masér: co je dobré vědět?



# Běžci

Obecně se zaměřujeme na dolní končetiny vč. hýždí a horní vlákna trapézového svalu, bedra.



---

## Sprinter

- Delší pohotovostní masáž a také rozcvičení
- Blíže k času výkonu

---

## Dlouhé tratě

- zaměřujeme se také na plosku chodidla (z důvodu dlouhodobého charakteru zátěže chodidla)

---

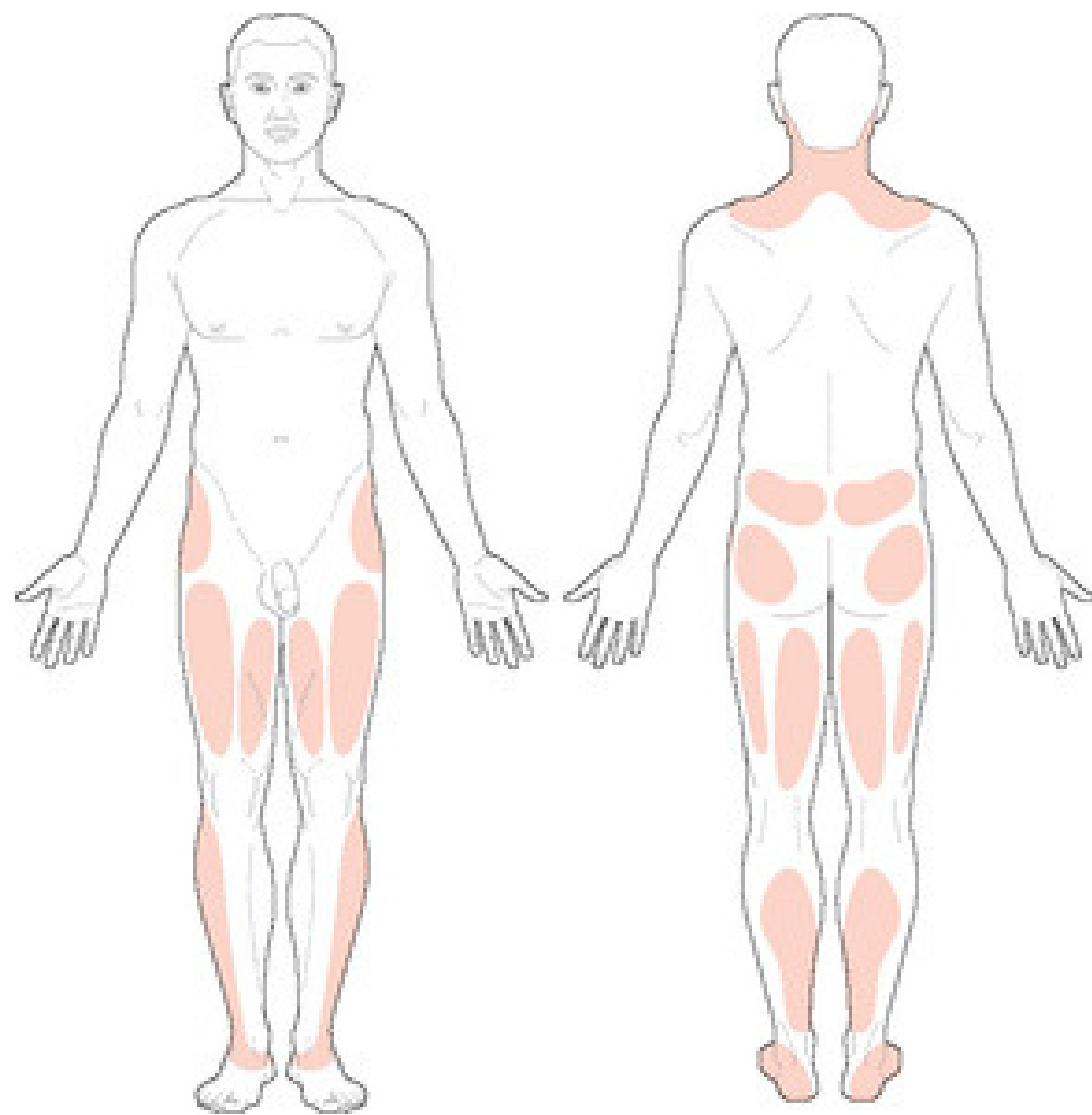
## Zranění

- zkrácené hamstringy, iliopsoas
- akutní zranění (hamstringy, Achillovka, distroze hlezenního kloubu)
- chronické (zánět Achillovky, okostice, úponů,..)
- křeče

---

"čím kratší je výkon, tím déle se sportovec zahřívá a procvičuje"

# Běžci



---

## Nejvíce zatěžované svaly

- svaly DKK - m. gluteus maximus, hamstringy, quadriceps femoris, m. triceps surae, m. iliopsoas, m. rectus femoris, a m. tibialis anterior
- břišní svaly

---

## Masážní prostředky

- hřejivé gelové
- terénní závody (chlad, vlhko) - vodoodpudivé
- tropické počasí - zvážit spíše využití chladivého prostředku

---

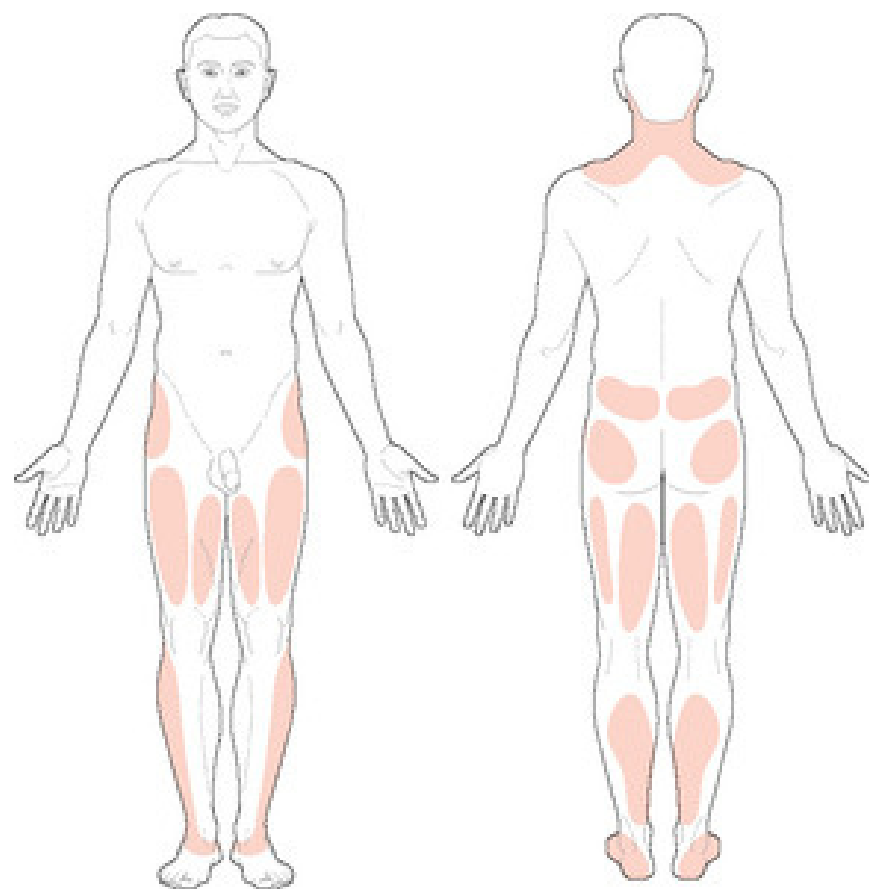
## Další pomůcky

- roller, flossband, malý tvrdý míček
  - kompresní ponožky
  - obuv
-



# úkol

sport



**charakteristika výkonu,  
zatížené svaly**

**fáze tréninkového cyklu – př.  
konkrétní plán tréninků**

**typická zranění – akutní x chronická**

**prostředí, podmínky pro masáž**

**masážní prostředky a další pomůcky**

**Vypracujte přípravu/zamyšlení pro libovolný sport, pomoci vám může výše uvedená osnova. Můžete přidat jakoukoliv další informaci, kterou považujete za přínosnou pro maséra. Doporučený rozsah práce půl až jedna strana A4. Přípravu odevzat do 10.4. 23:59 do Odevzdávárny.**