



Sportovní masáže

seminář 10

MASÁŽ PO VÝKONU

Mgr. Michaela Müllerová
FSpS MU

MASÁŽ PO VÝKONU - DKK

ZEPŘEDU

- **tření**
- (zaměření na možné nové kontraindikace?)
- **hnětení/komprese** - 1. stupeň
- **závěrečné tření**
- **trojflexe**
- **pasivní protažení**
hamstringy, lýtka
adduktory

ZEZADU

- **tření**
- (zaměření na možné nové kontraindikace?)
- **hnětení/komprese** - 1. stupeň
- **závěrečné tření**
- **pasivní protažení:**
quadriceps femoris

Masáž po výkonu - záda a trapézový sval

- úvodní tření celých zad
- vytírání lopatek "8"
- komprese I (*paravertebrální svaly, používáme kořen dlaně*)
- komprese II (*horní vlákna trapézového svalu, používáme kořen dlaně*)
- komprese III (*paravertebrální svaly, používáme oba palce*)
- závěrečné tření celých zad

Masáž po výkonu - HKK

ZEPŘEDU

- **tření celé HKK**
- (zaměření na možné nové kontraindikace?)
- **roztírání dlaně**
- **pasivní pohyby v zápěstí**
- **hnětení** - 1. stupeň
- **kompresní hmat - proximálně**
- **závěrečné tření**
- **pasivní protažení**
 - připažení, upažení, vzpažení, přes tělo
- **pasivní protažení zad**