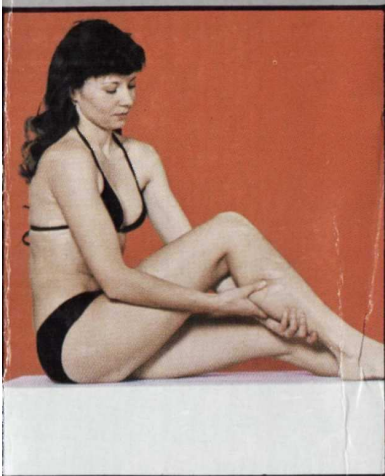


Edice  
Sport a zdraví



Josef Kvapilík  
**SPORTOVNÍ  
MASÁŽ  
PRO KAŽDÉHO**



OLYMPIA

Sportovní masáž je určena především sportovcům. Pomáhá jim zvyšovat celkovou tělesnou i duševní kondici, neocenitelná je při regeneraci sil a odstraňování pocitů únavy. Zlepšuje krevní a mízní oběh, kloubní pohyblivost a příznivě ovlivňuje i psychický stav. Sportovní masáž a zvláště automasáž může však využívat každý, kdo má aktivní zájem na zlepšování svého zdravotního stavu i výkonnosti. Je k tomu ale třeba znát techniku masážních hmatů, hygienické zásady a další informace, které obsahuje právě tato knížka.

**Josef Kvapilík**  
**SPORTOVNÍ MASÁŽ**  
**PRO KAŽDÉHO**

## **PŘEDMLUVA**

*Člověk žije v současné době v daleko složitějších podmínkách, než tomu bylo kdykoliv v minulosti. Nároky na něj kladené jsou značné. Vědeckotechnický pokrok se rozvíjí ve všech sférách stále rychleji a vyžaduje lidi daleko lépe připravené po všech stránkách a schopné pracovat zodpovědně i ve velmi náročných nových profesích, zatěžujících podstatně více psychiku.*

*Objevují se stále nové technické vymoženosti, které do značné míry nahrazují lidskou práci. Všeobecně narůstá význam duševní práce, přibývá sedavých zaměstnání a ubývá prací tělesně namáhavých.*

*Pohybu ubývá při cestě do práce a z práce, místo chůze pěšky do školy, do zaměstnání, ale i za kulturou, zábavou či rekreací používáme stále více moderních dopravních prostředků.*

*To vše vede k situaci, že celkově v průměru vydáváme stále méně energie a pohodlníme natolik, že si někdy ani neuvědomujeme potřebu aktivního pohybu. Situace se postupně zhoršuje v mnoha směrech a není divu, že celkově hrozivě stoupá výskyt nejrůznějších tzv. civilizačních nemocí, např. infarktů či dalších srdečních a cévních chorob a obtíží.*

*Celkový způsob pohodlného života s nedostatkem pohybové aktivity vede také ke svalové ochablosti, což snižuje odolnost všech kloubů, zhoršuje se držení těla a funkční zdatnost celého organismu. To se projevuje poklesem tělesné a duševní kondice.*

*Obvykle malý energetický výdej při nízké pohybové aktivitě je ještě komplikován poměrně vysokým energetickým příjmem živin v potravě. Tím dochází k výskytu otylosti, která může mít značný vliv i na rozvoj řady různých druhotných neduhů jako je vysoký krevní tlak, dýchací obtíže, křečové žíly, různé formy aterosklerózy apod.*

*Nedostatek celkové tělesné aktivity s sebou přináší i vážné nebezpečí různých degenerativních změn důležitých nosných kloubů, zejména páteře a dolních končetin, což pak činí potíže při chůzi, někdy dokonce i při sezení.*

*O nezastupitelném významu pohybové činnosti pro dobrý zdravotní stav i celkovou výkonnost by bylo možno uvést ještě mnohé. Rozumný člověk si potřebu vhodné a dostatečné pohybové činnosti plně uvědomuje a přiměřený pohyb v různých formách uplatňuje.*

*Někdo dává přednost nejrůznějším sportům či turistice, jiný cvičí v oddíle základní a rekreační tělesné výchovy. Při nedostatku možností a času navštěvovat veřejná tělovýchovná zařízení bychom si měli zacvičit alespoň doma při hudbě.*

*Existují však i jiné možnosti, jak doplnit nebo do jisté míry i částečně nahradit aktivní tělesná cvičení. Jednou z nejvhodnějších, nejpřístupnějších, nejoblíbenějších a přitom nejúčinnějších možností je masáž. Blahodárné účinky masáže již dlouho využívají sportovci, kteří v mnohém mohou sloužit jako vzor pro celkovou zdravou životosprávu i vynikající výkonnost. Poučme se proto trochu z jejich zkušeností. Snad vám některé podrobnější informace o masáži, obsažené v této knížce, přijdou vhod a umožní vám ji co nejlépe využívat.*

## **VÝZNAM MASÁŽE PRO ČLOVĚKA**

V současné době se hledají nejrůznější možnosti zkvalitňování životosprávy každého člověka, které by mohly výrazněji ovlivnit zlepšování jeho práce schopnosti, celkové výkonnosti, zdatnosti i odolnosti a současně přispět i k odstraňování únavy po práci či po jiné námaze. Tím by bylo možné také podstatně zlepšovat i tělesné a duševní zdraví.

To vše může do značné míry splňovat využívání masáže, pokud ovšem bude tato prováděna vhodným způsobem při současném dodržování zásad racionální životosprávy. Masáž může přímo i nepřímo zvyšovat prevenci pracovních i mimopracovních úrazů a různých zdravotních obtíží (např. bolesti svalů, šlach a kloubů apod.).

Používáním masáže lze zkvalitnit regeneraci sil po práci či jiné zátěži a přispět především k rychlému odstranění únavy. Masáž může případně i vyrovnávat určité následky jednostranných činností, které jsou často příčinou zvýšené únavy, nesprávného držení těla a různých bolestivých obtíží.

Masáž celého těla přispívá i k lepšímu celkovému vzhledu a zpomaluje vznik takových příznaků stárnutí organismu, jako je tvorba vrásek, zhoršení stavu kůže a podkoží a řada dalších.

Celková masáž, zaměřená zvláště na svalový aparát a klouby, je důležitým doplňkem kvalitní tělesné kultury moderního člověka.

Nejlepší zkušenosti s využíváním masáže mají sportovci, kteří používají *sportovní masáž*, což je masáž upravená pro posilování zdravého organismu, pro usnadnění udržování kvalitní tělesné i duševní kondice, pro zlepšování celkového stavu a vzhledu i pro náležité odstraňování únavy po tréninku či závodech.

Sportovní masáž však může být výhodně využívána nejen aktivními sportovci, cvičenci a turisty, ale i dosud nesportujícími osobami, pro které může být nejen příjemná, ale i nanejvýš potřebná. Přestože však jde o jednu z nejdostupnějších procedur, není dosud nejširší veřejností dostatečně využívána. K jejímu rozšíření a uplatnění by měla pomoci i tato knížka.

## HISTORIE MASÁŽE A SPORTOVNÍ MASÁŽE

Již v pravěku člověk vlivem různých zkušeností poznával, že masáž je velmi účinným prostředkem k léčení následků rozličných úrazů. Aby zmírnil nebo zcela potlačil bolest, třel a hnětl si pravěký člověk poraněná místa a tyto dobré zkušenosti se postupně rozvíjely a zdokonalovaly.

Teprve poněkud později se zřejmě začalo využívat masáže také k odstraňování únavy a k celkovému osvěžení. To potvrzují poznatky cestovatelů a mořeplavců, které získali u národů, žijících zcela primitivním způsobem života. Podle informací německého botanika Forstra, který se účastnil výpravy známého mořeplavce Cooka, byli unavení námořníci na Tahiti osvěženi masáží prováděnou domorodkyněmi. Také ruský cestovatel J. J. Miklucho-Maklaj popisuje způsob masáže hlavy, kterou mu ukázala domorodkyně na Nové Guineji při jeho cestě v letech 1870-1883.

Rovněž původ slova masáž nasvědčuje, že vznikla již velmi dávno. Název masáž je pravděpodobně odvozen od řeckého slova *massé*, což znamená mačkat, hnísti. Slovní kmen se objevuje ve francouzském

slově masser, který má v podstatě týž význam a hlavně také zřejmou zásluhu na zmezinárodnění tohoto výrazu v řadě jazyků. Kmen slova masáž je možno vidět i v hebrejském slově mašeš, v arabském mas, v latinském massa, v sanskrtu makch, což většinou vždy znamená třítí, mazati apod.

Nejstarší písemné zprávy o masáži jsou známy z Egypta. V Ebersově papyrusu, který někteří badatelé datují až do doby 5000 let před n. L, je uváděna masáž jako jeden z možných léčebných prostředků. Rovněž z Číny pocházejí velmi staré písemné zprávy o masáži. V kánonu Nei Thing Sou Wen, který pravděpodobně napsal Houang-Ti (asi 3700 let př. n. 1.), je pojednání o použití masáže a gymnastiky v péči o tělo. Další písemné zprávy o masáži obsahují knihy Konfuciovy (Kon-Fu žil v letech 551-467 př. n. 1.). Je v nich obšírně popsána metodika masáže, která byla považována především za léčebný prostředek. Doporučovalo se tepání hrudníku ve spojení s velmi oblíbenou a propracovanou dechovou gymnastikou. Další významnou zmínkou o masáži jsou zprávy ze 6. století, kdy byla v Číně vytvořena první vysoká škola lékařská na světě a jedním z přednášených předmětů byla i masáž. V 16. století vyšla v Číně velká encyklopedie pod názvem Can-Tsai-Tu-hosi s podrobným popisem základů masáže. Tato tradice a zájem o masáž mezi nejširšími vrstvami obyvatelstva trvá v Číně do současné doby. Masáž provádějí zruční pouliční maséři zvaní ammas. V mnoha rodinách je oblíbena zdravotní ranní masáž našlapáváním. Na tělovýchovných školách s léčebným zaměřením jsou připravováni lékaři – taosse, jejich úkolem je uplatňovat masáž, při léčbě různých onemocnění.

Indie je zemí, kde byla masáž využívána také už v nejstarších dobách jako součást osobní denní hygieny. Podrobně to je popsáno ve Védách (knihy o poznání života, sestavené sektou brahmínů kolem roku 1800 př. n. 1.), v nichž se doporučuje časně vstávání, vypláchnutí úst vodou, natření těla olejem, cvičení a masáž. Při válečném tažení do Indie zjistil Alexandr Veliký (r. 327 př. n. 1.), že indiští lékaři velmi často používají masáže jako léčebného prostředku.

Rovněž v Japonsku se masáž odedávna používala ve spojení s řadou vodních procedur. K zesílení účinků masáže se často užívalo

různých pomocných prostředků a jednoduchých nástrojů (paliček, válečků apod.).

Za zakladatele masáže lze považovat také Babyloňany a Asyřany, kteří používali masáže hlavně ve vojsku. V Asyrském městě Ninive, v paláci krále Sanheriba, byla nalezena alabastrová váza, na níž je znázorněna masáž. Masáž znali i staří Peršané a Egypťané, kteří při masážích používali různých vonných mastí a směsí nilského bahna s olejem, jež v těch dobách nahrazovaly mýdlo. Od Egypťanů se masáži naučili židé, u nichž byla masáž často obestřena rouškou náboženské obřadnosti. Z bible je známo, že Marie Magdaléna umyla Kristovi nohy, otřela je vlastními vlasy a namazala vonnou mastí. To byla vlastně nejen pocta, ale i osvěžující masáž po námaze.

Do Řecka se masáž dostala z Egypta. První zmínka o ní je už v Homérově Odysseji. Zde je popisován způsob, jak Kirké v lázni masírovala Odyssea. Řekové znali léčebnou masáž, které používali již před Hippokratem (žil v letech 460-377 př. n. l.) k léčení zlomenin, což si dnes jen těžko dovedeme představit. Rovněž Hippokratův učitel Herodikos znal masáž, sám pravidelně cvičil, užíval automasáže a dožil se 100 let. Hippokrates poznal, že vhodnou masáží lze napjaté svaly uvolňovat a svaly ochablé utužovat. Věděl též, že mírná masáž podporuje přírůstek na tělesné hmotnosti, vydatná masáž působí naopak. Znal také příznivý účinek masáže na krevní oběh, nespavost, hojení následků poranění atd.

Řecko je zřejmě první zemí, kde se masáž začala uplatňovat při různých druzích tělesného cvičení a při tělesné výchově a sportu vůbec. Je známo, že se masáž používala před sportovními zápasy, že ji prováděli tzv. aleptové, kteří používali k masáži oleje s přísádkem jemného písku a pryskyřic z různých dřev, kořenů a plodů, jež měly účinek masáže zesílit. (Vyplývá to z poměrně podrobných zpráv Plinia, Theofrasta a Diskorida.) Aleptové prováděli někdy masáže tak hrubě, že si řečtí sportovci stěžovali. V tomto hrubším způsobu masáže můžeme spatřovat jakousi prvotní masáž přípravnou nebo masáž před sportovním výkonem (masáž pohotovostní). Po zápase si řečtí sportovci stírali směs oleje, pryskyřic, písku (což jsou vlastně předchůdci moderních pomocných masážních prostředků), potu a prachu zahnutými škrabkami, jak ukazuje socha atleta Apoxyomena

(obdobná škrabka z římské doby je např. v muzeu v Aquincu na severním předměstí Budapešti). Masáž byla v Řecku poskytována i mládeži (chlapcům od 7 let) a stala se důležitou složkou při výchově mladých mužů. Učitelé tělesné výchovy – pedotribové, kteří vyučovali gymnastice, také sami masírovali olejem a pískem.

Římané se naučili masáži od Řeků. Udává se, že ji převzal z Bythynie Asklepiades (Asklepios se narodil v Pruse asi r. 124 př. n. 1., zemřel v Římě asi v r. 60 př. n. 1.). Asklepiades doporučoval masáž jako jeden ze základních zdravotních prostředků. Děлил masáž na suchou a s tukem (olejem) a dále podle trvání na dlouhodobou a krátkodobou. Zavedl též nový masážní hmat – chvění. Zdůrazňoval správnou životosprávu, zejména střídmost v jídle i pití, používání tělesných cvičení a masáže. Dalším, kdo psal hodně o masáži, byl Celsus – zvláště ve druhé z osmi knih o lékařství (*Libri octo de medicína*).

Největší zásluhy na rozvoji masáže v tomto období má nejslavnější z římských lékařů Claudius Galenus (naroden v Pergamu asi v r. 131, zemřel asi r. 201). Byl lékařem školy gladiátorů. Zde používal jako první cílevědomě masáž jako součást tréninkové přípravy těchto sportovců – zápasníků. Galenus rozeznával masáž přípravou, nazývanou *frictio*, která spočívala ve tření a hnětení, ze začátku lehkém, později se přidávalo na síle, ale nesměly se překročit určité meze, aby masáž nebyla bolestivá. Po sportovních zápasech a závodech používal sportovní masáže k odstranění únavy (tzv. masáž apoterapeutická). Učil, že soustavně prováděnou masáží i a vhodným přizpůsobením tréninku lze dobře zesílit svalstvo a připravit tak sportovce na vrcholné výkony. Z těchto důvodů je Galenus plným právem pokládán za praotce sportovní masáže.

Když se s rozmachem Říma zhoršovala kvalita vody v řece Tibeře, začali Římané stavět velké vodovody (aquadukty) a lázně s bazény. Teprve asi 100 let př. n. 1. zřídil lékař Asklepiades lázně s podlahovým vytápěním (později i s vytápěním stěn), které se nazývaly *thermy*. Zde byly vedle místností pro koupání, šatny a potní místností též místnosti pro masáže a natírání olejem (tzv. *destructorium* a *unatorium*). Vedle řady dalších místností – včetně čítáren, knihoven a obrazáren – zde byly síně pro gymnastické cvičení. V těchto lázních se

bohatí nechávali masírovat, chudí používali automasáže. Je známo, že slavný Gaius Julius Caesar se dával masírovat otrokem a císař Hadrián (117 n. l.) navrhl u vojska vzájemnou masáž vojáků, které využívali na dlouhých vojenských pochodech.

Ve středověku zájem o přírodní vědy, lékařství i kulturu těla poklesl. Rozšíření infekčních chorob a časté epidemie vedly k omezování lázní a tím i masáže, jež se zde nejčastěji užívala. Jediní Arabové se nadále intenzívně zabývali přírodními vědami a lékařstvím. Tak např. Avicenna (Ibn Sína, lékař a filozof; žil v letech 780 – 837n. l.) propagoval hygienická pravidla, masáž a tělesná cvičení. Od Arabů pronikla masáž k Turkům, Peršanům a do oblasti Kavkazu. Arabská masáž má své typické zvláštnosti v nezvyklých hmotech při masáži zad (masáž chodidly) – tento způsob popsal např. Puškin při své návštěvě v tureckém Erzerumu.

Staří Slované na rozdíl od ostatních národů využívali při masáži tepání březovými či dubovými metličkami. Používali též různé masti nebo výtažky z rostlin, svařené na oleji nebo smíchané s medvědí, vlčím či jiným lojem. Tepání metličkami se udrželo v lidových parních lázních (např. ruská baňa) nebo horkovzdušných saunách dodnes.

V západní Evropě dochází k renesanci lékařství, tělesné výchovy a tedy i masáže až v 16. století. O opětovné zavedení masáže se nejvíce zasloužili Symforius Chambie knihami o tělesném pohybu, klidu a masáži, dále Fux z Tübingen, Ambrosius Paré (1575), který doporučoval masáž při kloubních onemocněních, Prosperus Alpinus (1591), Alfonzo Boreli (1608-1679), profesor v Neapoli, který vydal knihu *De motu animalium* (Pohyb živočichů), v níž se snaží objasnit fyziologickou podstatu bolesti a využití masáže pro její odstranění.

Zabludowského. Podle tohoto vzoru ji u nás zaváděl ve třicátých letech E. Cmunt (Příručka masáže, lázeňských úkonů a pedikúry).

Sportovní masáž se u nás před první světovou válkou užívala jen ojediněle, většinou jako automasáž, a ani po první světové válce nedošlo k významnému rozvoji. V roce 1928 přednášel MUDr. M. Jaroš poprvé sportovní masáž v tzv. pomahatelském kursu Československé obce sokolské v Praze v Tyršově domě. Avšak úsilí rozšířit sportovní masáž mezi sportovce se nesetkalo s



předpokládaným úspěchem. Jediným výsledkem této práce bylo první vydání učebnice Sportovní masáž, kterou napsal univ. profesor MUDr. M. Jaroš. Větší rozšíření sportovní masáže nenastalo ani po roce 1934, kdy byla zákonem povolena masérská živnost.

Teprve po druhé světové válce se sportovní masáž začala postupně přednášet na některých tělovýchovných kursech i když ještě ve velmi omezeném rozsahu.

Sportovní masáž byla zařazena i do povinné výuky budoucích tělovýchovných pedagogů na fakultě tělesné výchovy a sportu, trenérské škole při FTVS a dalších školách. Katedra tělovýchovného lékařství FTVS sjednotila metodiku sportovní masáže. Od roku 1953 se stala sportovní masáž nedílnou součástí osnov výuky na FTVS a později i na FTVŠ v Bratislavě.

V roce 1950 se konal v Petrohradě v Čechách první kurs pro sportovní maséry. Po přestávce, od roku 1961, se koná již každoročně školení nových sportovních masérů. Pro zvyšování jejich kvalifikace se navíc organizují speciální doškolování zhruba jedenkrát za pět let, kde jsou sportovní maséři informováni o novinkách v oblasti sportovní masáže. Vydáním Jednotné kvalifikace cvičitelů, trenérů a rozhodčích v ČSSR v roce 1963 se masáž stala nedílnou součástí osnov a výuky na školeních trenérů vyšších kvalifikačních stupňů.

Úsilí o sjednocení metodiky sportovní masáže v ČSSR i jejího uplatnění v tělovýchovném procesu, zejména pak v závodním a vrcholovém sportu, bylo dovršeno utvořením prvního odborného a organizačního orgánu sportovních masérů – komise sportovní masáže při Zdravotnické radě ČSTV. Příručka Kvalifikace sportovního maséra v roce 1965 se pak stala pevným základem pro školení a další výchovu sportovních masérů. Je to norma určující rozsah práce, práv a povinností sportovního maséra v ČSTV.

V roce 1971 byla uspořádána v Praze celostátní konference na téma Masáž a sport. Z přednesených referátů byl vydán sborník. Dokumentační středisko ÚV ČSTV připravilo k této konferenci i rozsáhlou literární rešerši. Od té doby bylo vydáno i několik samostatných publikací o sportovní masáži, které jsou uvedeny v seznamu literatury.

# MASÁŽ A JEJÍ DRUHY

Nejprve se pokusme o přesnější vymezení pojmu masáž:

Masáž je speciální procedura, která je využívána především k upevnění tělesného i duševního zdraví, k posílení organismu, ke zvýšení výkonnosti nebo k osvěžení po fyzické i psychické námaze či ke zlepšení celkového vzhledu, popřípadě k léčení nebo doléčování některých chorobných a poúrazových stavů.

Ze stručné charakteristiky masáže vyplývá, že tato procedura může ovlivňovat člověka v mnoha směrech. Podle zaměření lze masáž dělit na několik skupin:

## 1. MASÁŽ LÉČEBNÁ NEBO REHABILITAČNÍ

Jde o léčebnou proceduru, která se používá při léčení nebo doléčování některých nemocí nebo stavů po úrazech. Tuto masáž provádějí odborně školení pracovníci – zdravotníci, většinou lékaři nebo pracovníci rehabilitačních oddělení ÚNZ nebo v lázeňských zařízeních Československých státních lázní, v rehabilitačních ústavech a sanatoriích. Léčebná masáž v těchto zařízeních je poskytována bezplatně a vždy na lékařské doporučení.

## 2. MASÁŽ KOSMETICKÁ

Tento druh masáže se provádí za poplatek odbornými kosmetičkami k léčení kosmetických vad či ke zlepšení celkového vzhledu např. v Ústavu kosmetiky apod.

V současné době je sportovní masáž využívána především u špičkových sportovců, ale i u cvičenců a turistů. Navíc se pomalu rozšiřuje využívání sportovní masáže i u ostatní populace.

## 3. MASÁŽ REKREAČNÍ

Slouží k osvěžení a urychlení odstraňování únavy u zdravých osob. Je prováděna školenými pracovníky – maséry na přání zákazníků ve formě placených služeb ve veřejných plovárnách, saunách, městských lázních apod.

#### 4. MASÁŽ SPORTOVNÍ

Především u sportovců se používá různých forem masáže sportovní. Nejúčinnější je masáž, která má celkově posílit organismus trénujícího sportovce, aby dosáhl lepších sportovních výkonů (*masáž přípravná*).

Těsně před závodem nebo namáhavým tréninkem se používá zvláštní masáž jako součást vlastní přípravy na následující zatížení (*masáž pohotovostní*). Zlepšuje prokrvení a prohrátí organismu. Podle situace ji lze upravit jako povzbuzení nebo naopak jako uklidnění (*masáž pohotovostní dráždivá* nebo *uklidňující*).

Nejčastěji používaná masáž u sportovců (*masáž odstraňující únavu*) má sloužit k urychlenému odplavování tzv. únavových látek ze svalstva a k uspíšení celkové regenerace.

V přestávkách mezi poločasy, jednotlivými sportovními disciplínami či mezi zápasy je možno použít kombinaci obou předešlých masáží ve formě tzv. *masáže v přestávkách mezi výkony*.

V poslední době se začíná uplatňovat u některých sportovních disciplín (zejména u sportovkyň) účinek masáže na celkový vzhled (*masáž sportovně kosmetická*).

Dosud méně využívaná je masáž používaná k urychlení léčení nebo doléčování obtíží, vznikajících někdy při sportovní činnosti, případně k úpravě stavů po sportovních úrazech apod. (*masáž sportovně léčebná*). Tuto masáž musí ordinovat vždy lékař a může být prováděna pouze pod jeho dohledem.

Všechny uvedené druhy sportovních masáží vykonává zpravidla odborně školený sportovní masér jako dobrovolný tělovýchovný pracovník zdarma nebo za finanční odměnu, kterou mu může poskytnout příslušný sportovní oddíl, tělovýchovná jednota či jiná složka Československého svazu tělesné výchovy (dále jen ČSTV) podle příslušných směrnic ČSTV. Obdobná situace je i ve Svazarmu.

Při sportovní masáži se většinou používá soubor masérských hmatů a pro usnadnění vlastních masážních postupů slouží různé pomocné masážní prostředky nebo přístroje.

Jestliže se sportovec masíruje sám, jde o *automasáž*. V současné době je sportovní masáž již poměrně velmi podrobně propracovaná a její jednotlivé formy mohou dobře posloužit nejen aktivním

sportovcům, ale i zdravým nesportovcům, kteří si chtějí upevnit zdraví, posílit organismus, zlepšit celkový vzhled nebo urychleně odstraňovat únavu po tělesné či duševní námaze.

## **PŮSOBENÍ MASÁŽE NA ORGANISMUS**

Masáž působí na tělesný i duševní stav člověka velmi kladně. Zlepšuje zejména podmínky pro svalovou a kloubní činnost. Rovněž při zotavování po nemoci či úrazu má vhodně zvolená a citlivá masáž velmi příznivý účinek na organismus. Masáž působí bezprostředně především na povrch těla. Účinkem masérských hmatů dochází k překrvení a tím k začervenání až zarudnutí kůže. Zvyšuje se podstatně výživa kožních buněk a zlepšuje se jejich činnost. Je všeobecně známo, že masáží pěstěná pokožka se stává vlácnou, je pružnější a pevnější, a proto nepodléhá tolik tvorbě vrásek. Je také odolnější vůči povětrnostním vlivům, slunci, dešti, mrazu apod. Nesmíme však zapomínat, že masáží může být kladně ovlivňována jen zdravá a čistá, neporušená kůže.

Intenzivní, pravidelně užívanou masáží je možné do jisté míry ovlivnit ukládání podkožního tuku a tím přispět k jeho odstraňování. Ovšem pouze masáž spojená s pravidelným aktivním pohybem a redukční dietou může mít optimální účinky, a to zejména u osob obézních.

Masáž má dobrý vliv i na klouby, zejména na zvyšování nebo udržování jejich pohyblivosti. U lidí s nedostatkem pohybu je kloubní pohyblivost zmenšena. Uplatněním masérských hmatů na pohybově zanedbaném kloubu lze přispět k urychlenému vstřebávání všech přebytečných a odpadových látek, které jsou často příčinami zvýšené únavy, ale i obtíží a bolestí. Masáží se kloub uvolňuje a rozsah kloubní pohyblivosti se zvětšuje. Také v doléčování pouhazových stavů kloubů se stává masáž nezbytným pomocníkem. Urychluje odstranění bolestí a zlepšuje kloubní pohyblivost.

Masáž působí na celkové zlepšení krevního a mízního oběhu. Usnadňuje též odtok zplodin, které vznikají ve svalech po tělesné

námaze, a tím se urychluje odstraňování pocitů únavy. Je známo, že působením masáže na povrch těla lze příznivě působit i na orgány v hloubce.

Masáž má vliv i na nervovou soustavu. Mírná, pomalá a lehká masáž uklidňuje, masáž silnější, rychlá, s nepravidelným tempem, vydatnější intenzitou a prováděná všemi směry působí dráždivě. Při masáži je však často nutné brát zřetel i na typ nervové soustavy masírovaného. Lehkou uklidňující masáží budeme příznivěji působit na předrážděného jedince, u netečného použijeme spíše silnější masáž s dráždivými účinky.

Prakticky vždy působí masérské hmaty na kůži a podkoží. Masáží lze podráždit nebo tlumit kožní i hluboké receptory, přes něž lze reflexně ovlivňovat i centrální nervovou soustavu a tato pak zpětně může mít vliv i na ostatní orgány těla. To vysvětluje *reflexní účinek* masáže.

Působení jednotlivých masérských hmatů způsobuje uvolňování histaminových látek, jejichž účinek se projevuje rozšířením kapilár. Dochází k lepšímu prokrvení masírované oblasti, což působí zčervenání a zvýšení teploty těla. To zlepšuje celkovou látkovou výměnu. Tímto způsobem se, projevuje *biochemický účinek* masáže.

Masáží se mechanicky urychluje nejen krevní, ale i mízní oběh, čímž se zrychluje odstraňování tzv. únavových látek a dalších zplodin látkové výměny. Zlepšuje se též vstřebávání různých výpotků. Tím se urychluje odstraňování únavy po namáhavých výkonech, zmírní se případně bolest. Zotavení po masáži je mnohem rychlejší, než po pouhém pasivním odpočinku. Tak se vysvětluje *mechanický účinek* masáže.

Uvedené účinky masáže působí současně a odezva v organismu je vždy komplexní.

Účinek masáže je závislý především na působení jednotlivých masérských hmatů, jejich směru, intenzitě, rychlosti, vlastním provedení a vlivu pomocných masážních prostředků nebo přístrojů, dále i na vlivu prostředí, kde se masáž provádí, na momentálním stavu masírovaného i maséra a na řadě dalších okolností.

# ZÁKLADNÍ MASÉRSKÉ HMATY A JEJICH POUŽITÍ

*Poznámka: Uvádíme hmaty prováděné druhou osobou, nejčastěji sportovním masérem.*

Při sportovní masáži rozdělujeme masérské hmaty do šesti základních skupin:

1. tření
2. hnětení
3. roztírání
4. tepání
5. chvění
6. pohyby v kloubech

Při vlastní masáži postupujeme ve výše uvedeném pořadí. Masáž vždy začínáme a končíme třením (úvodní a závěrečné tření).

*Tření* je nejpoužívanější skupinou masérských hmatů. Jednou nebo oběma rukama třeme masírovaného dlaní, hřbetem ruky či pouze bříšky prstů. Účinek tření se uplatňuje především na kůži a podkožní tkáni. Třením se zvyšuje prokrvení, urychluje se krevní a mízní oběh a tím i výměna látek ve tkáních. Do skupiny tření zařazujeme tyto masérské hmaty:

1. *tření plochou dlaně* nebo dlaní; provádíme celou plochou dlaně od sebe (vpřed) a k sobě (zpět) (obr. 1);

2. *tření obtahováním* – celou plochou hřbetu ruky od sebe (vpřed) a zpět dlaní. Tento hmat provádíme současně oběma rukama (obr. 2);

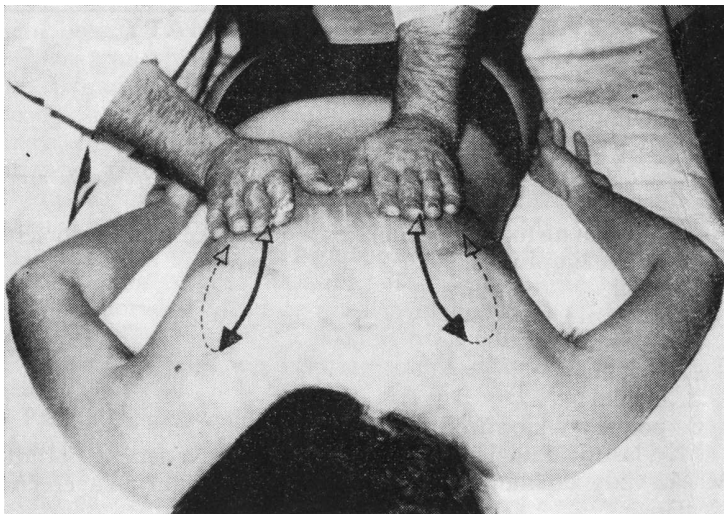
3. *tření bříšky prstů* – celou dlaní od sebe (vpřed) a zpět klikatě mírně ohnutými a zabořenými bříšky prstů;

4. *tření vytíráním přes ruku* – střídavě masírujeme plochou dlaně jedné a pak druhé ruky (palec je v částečné opozici proti ostatním prstům (směrem dostředivě) – (obr. 3);

5. *tření kolíbkou* – částmi dlaní – „patkami“ – navzájem sepnutých rukou (obr. 4);

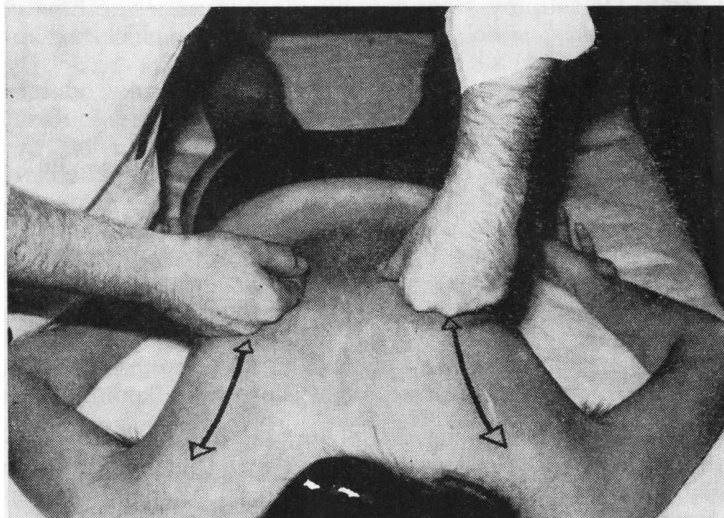
6. *tření nůžkovým hmatem* – vidlicí mezi ohnutým druhým a třetím prstem, tj. ukazovákem a prostředníkem.

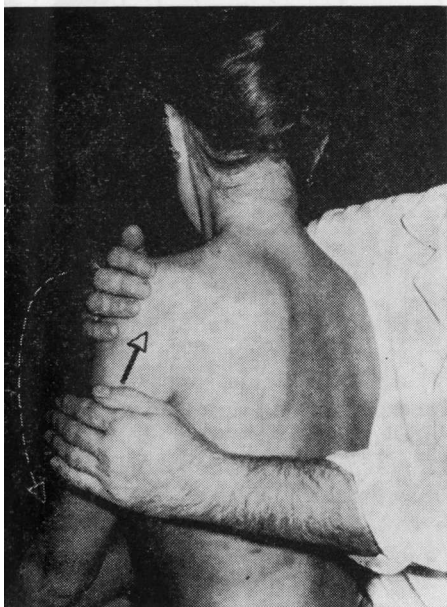
*Hnětení* je určeno především pro masáž dlouhých a bříškatých svalů. Nehodí se dosti dobře na svaly ploché. Je nutno dbát na uvolnění svalů masírovaného, jinak není hnětení účinné.



*Obr. 1. Tření oběma dlaněmi*

*Obr. 2. Tření obtahováním hřbety rukou*





Obr. 3. Tření vylítráním přes ruku, tzv. milenecký hmat



Obr. 4. Tření kolíbkou — částmi dlaní („patkami“) — navzájem sepnutých rukou



Hnětení má vliv zejména na krevní a mízní oběh nejen v kůži a podkoží, ale zasahuje i hlouběji – do svalů. Přeměna látková se v hnětených svalech zvyšuje a urychluje. Svalové napětí se zvyšuje nebo snižuje podle způsobu aplikace hmatů. Hnětení je nejúčinnějším a nejvydatnějším masážním hmatem. Do hnětení řadíme tyto hmaty:

1. *hnětení uchopováním a odtahováním* – provádíme na končetinách. Kožně svalovou řasu pevně uchopíme do dlaní obou rukou (palec je v opozici proti ostatním prstům), stiskneme, odtáhneme kolmo od podélné osy svalu a pustíme. Postupujeme dostředivě (proximálně);

2. *hnětení vlnovité* – kožně svalovou řasu uchopíme dlaněmi (palec je v opozici) a provádíme dvěma rukama protisměrný pohyb (střídavě) a postupujeme současně směrem proximálním. Ruce jsou asi 5 cm od sebe, mezi nimi se tvoří z hnětené řasy vlnovka;

3. *hnětení finské* – dlaněmi a prsty vyzvedneme kožně svalovou řasu (tím svalstvo do jisté míry napneme) a palci pak provádíme následující pohyby;

- a) palci masírujeme *spirálovými* pohyby,
- b) palci provádíme *klikaté pohyby* („slalom“);

4. *hnětení pomalým válením* – protisměrný pohyb rukou přiložených k masírované krajině dlaněmi a napnutými prsty. Pohyby jsou vedeny kolmo na podélnou osu končetin (obr. 5);



Obr. 5. Hnětení pomalým válením

5. *hnětení rozmačkáváním pěstmi* – provádí se pouze na hýždích, střídavě oběma rukama;

6. *hnětení stlačováním hrudníku* – přiloženou dlaní se stlačuje hrudník na jednu či na dvě doby (druhá ruka pomáhá zatěžovat první ruku).

*Roztírání* je podobné jako tření, působíme však více do hloubky na podkožní tkáň, vazivo i svalstvo. Zvláště účinné je roztírání na klouby, zejména na kloubní pouzdra a nejbližší okolí kloubů. Provádí se též na plochých svalech. Roztíráme kruhovými či spirálovitými pohyby palcem, více nebo i všemi prsty (bříšky prstů), dlaní či pěstí.

Účinek roztírání je obdobný jako u hnětení.

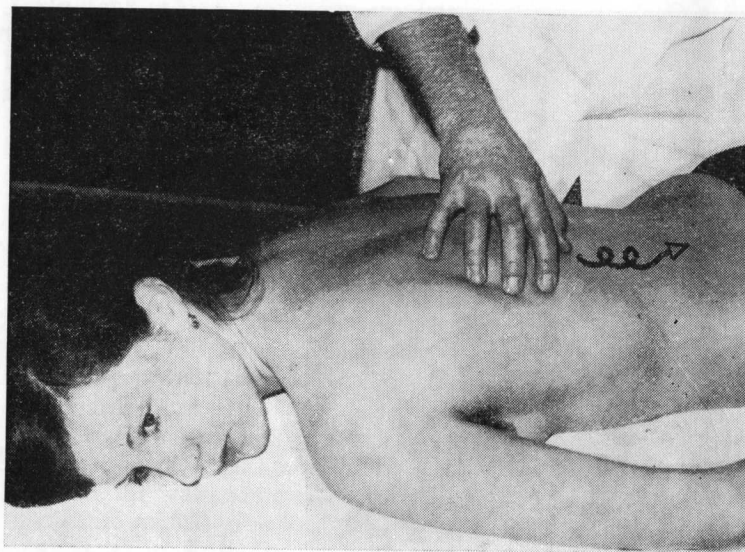
*Roztírání svalů:*

1. *roztírání částí dlaně* („patkou“) – event. se zatížením druhou rukou (obr. 6);

2. *roztírání čtyřmi prsty* – mírně ohnutými, event. se zatížením (obr. 7);



Obr. 6. Roztírání částí dlaně



*Obr. 7. Roztírání čtyřmi prsty*

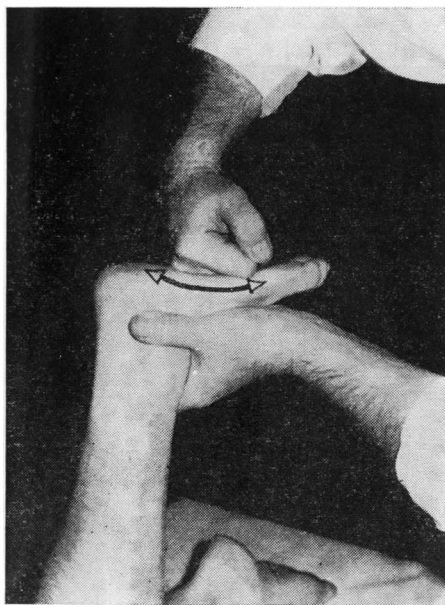
3. rozotírání osmi prsty;

4. rozotírání palcem— event. se zatížením druhou rukou (obr. 8);

*Obr. 8. Rozotírání palcem*



5. *roztírání pěstí* – hřbetem pěstí, event. se zatížením druhou rukou (obr. 9). Provádíme buď směrem tam a zpět (tzv. žehlení) na zádech podél páteře či otáčivým pohybem pěstí při roztírání dlaně.



Obr. 9. *Roztírání pěstí*

#### *Roztírání kloubu:*

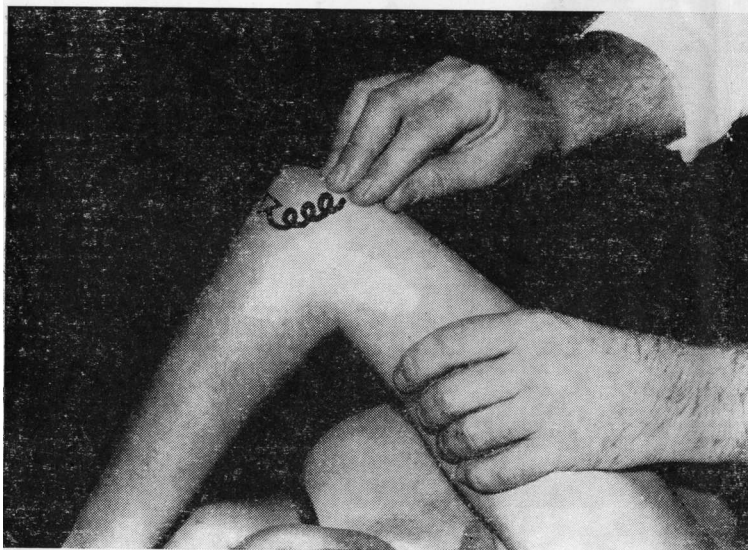
1. *roztírání částí dlaně* („patkou“) – (obr. 10);
2. *roztírání špetkou* – prsty jsou složeny blízko vedle sebe (obr. 11);
3. *roztírání palcem* – táhlými pohyby sem tam či spirálovitě:
  - a) *palcem jedné ruky*,
  - b) *palci obou rukou* – dlouhými protisměrnými pohyby – tzv. obkružováním,
  - c) *osmičkovým hmatem palci obou rukou*.

*Tepání* dělíme na dvě základní skupiny: tepání *povrchní* a tepání *hluboké*. Tepeme většinou rychlými údery střídavě oběma rukama (u dlouhých svalů vždy napříč svalových vláken). Tepání je série úderů, na jejímž začátku a konci tepeme pomaleji a s menší intenzitou. Zásadně tepeme pouze dobře uvolněné svaly, jinak by tepání bylo bolestivé!



*Obr. 10. Roztírání části dlaně*

*Obr. 11. Roztírání špetkou*



Tam, kde při tepání cítíme pod úderý tvrdý odpor kosti, musíme tepání provádět jen lehce, jinak by mohlo být těž bolestivé! Správně prováděná masáž nikdy nebolí!

Účinek tepání závisí na druhu použitých hmatů, intenzitě jejich provedení a místě aplikace. Tepání *slabší* intenzity zvyšuje svalový tonus a vyvolává přechodnou vasokonstrikci (zúžení průsvitu cév). Tepání *silnější* intenzity má na svaly vliv opačný, cévy rozšiřuje (vasodilatace) a nervový systém utlumuje. Tepání je charakteristické i účinkem na vzdálenějších tělních krajinách, které přímo nemasírujeme. Tento účinek je vyvoláván reflexní cestou. Tak například – jak uvádí Grampton – tepání zad upravuje a zpomaluje tepovou frekvenci, podle Moškova ovlivňuje i vylučování trávicích šťáv. Slabé povrchní tepání uklidňuje, středně intenzivní tepání dráždí (rychlé tepání vějířovité), silné tepání může tlumit bolest.

#### *Tepání povrchní:*

1. *tepání tleskáním* – celou plochou dlaní a prstů, dlaně i prsty jsou napjaté do jedné roviny;

2. *tepání pleskáním* – dlaň do misky, masáž stlačeným vzduchem;

3. *tepání smetáním* – smetání konečky prstů, bříšky prstů, provádíme vždy ve směru k sobě;

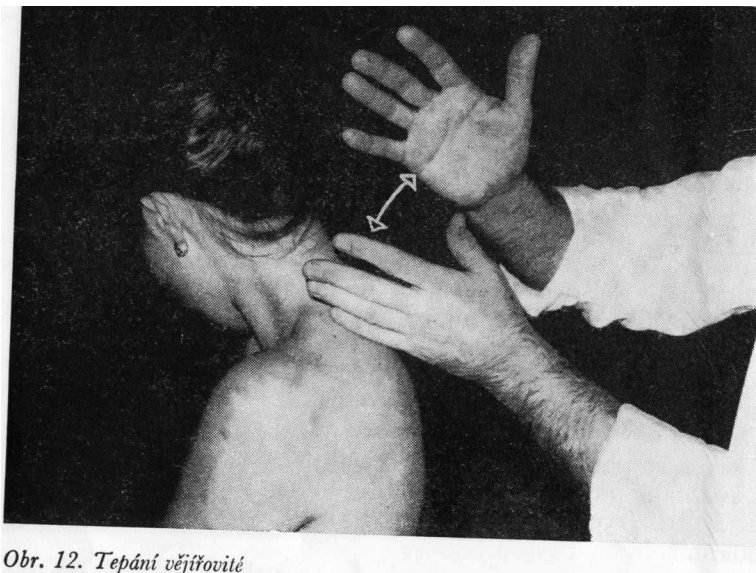
4. *tepání konečky prstů* – tepeme střídavě oběma rukama a současně všemi prsty jedné ruky, prsty jsou ohnuty podobně jako při hře na klavír. Někdy je možno tepat postupně jednotlivými prsty.

#### *Tepání hluboké:*

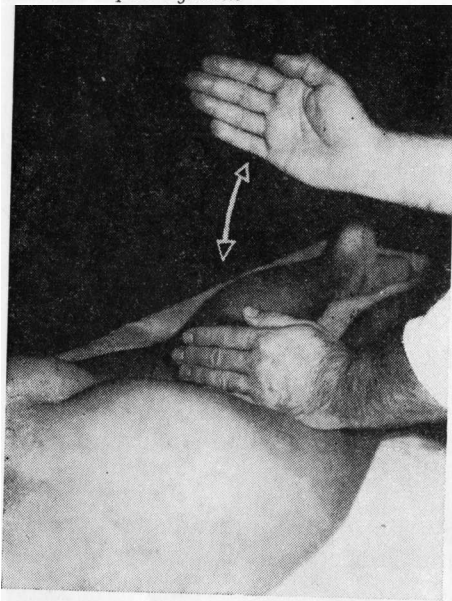
1. *tepání vějířovité* – střídavé a rytmické tepání hranou pátých prstů, na které postupně dopadají prsty ostatní (obr. 12). Pohyb vychází převážně ze zápěstí;

2. *tepání sekáním* – malíkovou hranou dlaní, napnuté prsty jsou přiloženy těsně vedle sebe (obr. 13). Pohyb vychází převážně z loketního kloubu;

3. *tepání pěstmi* – ruce sevřeny v pěsti, provádí se pouze na hýždích. Pohyb horními končetinami může vycházet až z ramenních kloubů.



*Obr. 12. Těpání vějířovité*



*Obr. 13. Těpání sekáním*

*Chvění* (neboli vibrace) je skupina masérských hmatů, při nichž se vyžaduje naprosté uvolnění svalstva. Z tohoto důvodu dáváme někdy končetiny masírované do jiných poloh, abychom docílili maximálního uvolnění. Tento hmat se může nejnadhěji nahradit masáží pomocí elektrických vibrátorů.

Účinek chvění je reflexní a působí dráždivě. Ve svalech chvění zlepšuje prokrvení. Rychlým a vydatným chvěním svaly dráždíme, zvyšujeme jejich tonus a působíme celkové podráždění celého organismu. Pomalejší a mírnější chvění působí svalové uvolnění a i celkový vliv na organismus je uklidňující (přes centrální nervovou soustavu).

Rozeznáváme tyto základní hmaty chvění:

1. *chvění dlaní* – dlaň je přiložena na jednom místě nebo masírujeme s posunem po vlnovce a event. s poněkud roztaženými prsty od sebe. Chvějeme rychlými a krátkými pohyby do stran. Chvění může vznikat též rychlým zatížením dlaně s následným rychlým uvolněním, tzv. pérováním.

2. *chvění vidlicí* – vidlici tvoří palec proti ostatním prstům (obr. 14);



Obr. 14. Chvění vidlicí



3. *chvění rychlým válením* – provádí se podobně jako pomalé válení (viz hnětení), ale rychlými pohyby;

4. *chvění vytřásáním* – vytřásání celých končetin najednou. Masér musí uchopit končetinu rukama pevně, aby vytřásaná končetina nevyklouzla, zvláště masírujeme-li pomocí velmi kluzkých masážních pomocných prostředků.

*Pohyby v kloubech* mohou být *pasivní, aktivní* nebo *smíšené*. Provádíme je buď v jednom skloubení nebo současně ve více kloubech.

Účinek pohybů má vliv na prokrvení, dráždíme jimi hluboká nervová zakončení a přímo působíme na vlastní kloubní systém. Velký význam mají i při doléčování některých kloubních poranění sportovců (masáž sportovně léčebná). Rozeznáváme tyto základní hmaty:

*Pohyby v jednom kloubu:*

1. *pohyby ohýbáním a natahováním* – v daném kloubu provádíme flexi a extenzi;
2. *pohyby kroužením* – rotace na zevní i vnitřní stranu.

*Pohyby ve více kloubech:*

1. *pohyby ohýbáním a natahováním* – současně na dolní končetině v kloubu kolenním a kyčelním či na horní končetině současně v kloubu loketním a ramenním. Tyto pohyby lze provádět v jiných polohách končetin, např. v unožení či upažení;

2. *pohyby kroužením* – v kloubu kyčelním či ramenním a současně ohýbání a natahování v dalších kloubech.

# POUŽITÍ MASÁŽE PRO ZLEPŠENÍ VÝKONNOSTI

Pro upevnění nebo zkvalitnění našeho tělesného i duševního zdraví, zlepšení pracovní či studijní schopnosti i celkové výkonnosti je možné použít přípravnou masáž.

*Přípravná* masáž je procedura, která má celkově posílit organismus, abychom mohli dosahovat lepších výkonů nebo dobré výkony udržet delší dobu. Ve sportu tento druh masáže usnadňuje přípravu začínajících sportovců na větší zátěž, v tréninku a při závodech. Přípravná masáž může případně také navazovat na masáž sportovně léčebnou nebo na masáž rehabilitační.

Přípravná masáž je většinou masáží celého těla. Má být ze všech druhů masáží nejvydatnější. Doba jejího trvání je asi 50-60 minut. Může být i částečná, cílená jen na některou část těla (např. pouze na dolní končetiny). Využívají se při ní všechny skupiny masérských hmatů a všechny druhy tření, hnětení, roztírání, tepání, chvění i pohyby v kloubech.

## POSTUP PŘI CELKOVÉ PŘÍPRAVNÉ MASÁŽI

Při tomto druhu sportovní masáže postupujeme obvykle tak, že masírujeme nejprve záda (masírovaný leží na břiše), pak hrudník, břicho a přední stranu dolních končetin (masírovaný leží na zádech), pak masírujeme dolní končetiny zezadu (masírovaný opět leží na břiše), následuje masáž horních končetin (masírovaný leží na zádech) a konečně masáž šíje, kdy masírovaný sedí, opřen předloktími o svá stehna a hlava je uvolněná a mírně předkloněná. Aby obracení masírovaného bylo co nejméně, doporučuje se vleže na břiše provést masáž zad a zadní strany dolních končetin, při poloze vleže na zádech vše ostatní a vsedě pak masáž šíje.

## Masáž zad

1. *Tření* (provádíme po celé ploše zad současně oběma rukama):

a) *plochou dlaně* – celými dlaněmi z bederní krajiny až: k šíji a ramenům středem zad tam a po stranách zpět. Pak totéž jen obráceným směrem – po stranách zad tam a podél páteře zpět (obr. 1);

b) *obtahováním* – celými plochami hřbetu rukou od sebe a plochami dlaní zpět (obr. 2);

c) *bříšky prstů* – celými dlaněmi od sebe a zpět zabořenými bříšky roztažených a mírně ohnutých prstů.

Hmaty 1a až c lze provádět od hlavy masírovaného (stojíme u kratší strany masérského stolu), jinak všechny hmaty provádíme „zdola“, stojíme u delší strany stolu v blízkosti boku masírovaného.

*Poznámka: Následující hmaty kromě chvění a závěrečného tření provádíme nejprve na jedné polovině zad a masírujeme „přes tělo“ masírovaného, pak přejdeme na druhou stranu a pokračujeme v masáži druhé poloviny zad (opět „přes tělo“).*

2. *Hnětení* provádíme jen na vnějším (axillárním) okraji širokého zádového svalu, a to *vlnovitě*. Jiné druhy zde neprovádíme – jedná se o ploché svaly.

3. *Roztírání* na plochých svalech zad:

a) *částí dlaně* – tzv. *patkou* – krouživými pohyby provádíme masáž spirálovitě po celé ploše zad;

b) *čtyřmi prsty* (bez palce) – mezi prsty je asi 1 –2 cm velká mezera. Totéž lze provádět se zatížením druhou rukou (obr. 7);

c) *osmi prsty*;

d) *palcem* v krajině vzpřimovače trupu (podél páteře), po celé délce od křížové krajiny až k šíji. Totéž se zatížením druhou rukou;

e) *pěstí* – přesněji řečeno hřbetními plochami článků 2.-5. prstu ruky, event. se zatížením („žehlení“). Masíruje se stejná krajina jako u 3d;

f) svalstvo lopatkové a podlopatkové roztíráme *palcem* (masírovaná horní končetina je ostře ohnuta v lokti a položena

hřbetem ruky mezi lopatky; loket je spuštěn či přitlačen dolů ke stolu, vedle těla masírovaného (obr. 8);

g) mezižeburní prostory roztíráme *čtyřmi prsty*. (Mezižeburní prostory vyhmátneme čtyřmi prsty „dole“ u stolu a střídavě oběma rukama sledujeme mezižeburní rýhy a tahem k sobě masírujeme. Zde tedy výjimečně roztíráme jedním směrem, ne krouživě!)

#### 4. *Tepání:*

- a) *tleskáním*;
- b) *pleskáním* – oba hmaty provádíme po celé ploše zad;
- c) *smetáním* na vnějším (axillárním) okraji širokého svalu zádového;
- d) *vějířovité* jen v oblasti vzpřimovače trupu (podél páteře).

5. *Chvění* se na zádech spojuje se závěrečným třením. Třeme plochami dlaní od sebe a při zpětném pohybu rozechvíváme povrch zad rychlým klikatým tahem bříšky prstů. Tuto výjimku provádíme pouze na zádech!

6. *závěrečné tření* stejné jako tření úvodní.

## **Masáž hrudníku**

1. Úvodní *tření* provádíme *plochami dlaní* obdobně jako u tření zad. Nezasahujeme do břišní krajiny.

*Poznámka: Obdobně jako u masáže zad provádíme následující hmaty napřed na jedné a pak na druhé polovině hrudníku (kromě níže uvedených výjimek). Masírujeme opět „přes tělo“ masírovaného.*

#### 2. *Hnětení:*

- a) *vlnovité* – jen axillárního (vnějšího) okraje velkého prsního svalu;
- b) *stlačováním hrudníku* (až při masáži druhé poloviny hrudníku!):

aa) jednotlivé stisky;

bb) dvojitým stlačením krátce za sebou („pérováním“).

*Poznámka: Masírovaný má pootevřená ústa a masér při výdechu masírovaného stiskne hrudník. Stlačujeme nad žebry, ne nad hrudní kostí a ne velkou silou, aby se masírovaný nebránil zatajováním dechu!*

### 3. Roztírání:

a) *části dlaně* (patkou) – krajina nad velkým prsním svalem;

b) *čtyřmi prsty*;

c) *osmi prsty* – hmaty 3b) a 3c) provádíme také pouze nad velkým prsním svalem;

d) mezižeburní prostory roztíráme *čtyřmi prsty* obdobně jako při masáži zad. Zde nasazujeme prsty do mezižeburních prostor vpředu asi v mamillární čáře a postupujeme mezižeburními prostory až „dolů“, tj. ke stolu.

### 4. Tepání:

a) *tleskáním*;

b) *pleskáním*; (tleskání i pleskání provádíme lehce po celé ploše hrudníku, vyhýbáme se pouze krajinně prsní bradavky, u žen vynecháme celé prsy!)

c) *smetáním* na axillárním (vnějším) okraji velkého prsního svalu;

d) *vějířovitě* – velký prsní sval – kolmo na jeho snopce!

### 5. Chvění:

a) *vidlicí* (palec proti ostatním prstům). Tímto hmatem končíme první polovinu hrudníku;

b) *vytřásání hrudníku* – až po masáži druhé poloviny hrudníku. Při vytřásání musí masér pevně držet masírovaného spojenýma rukama pod zády. Masírovaný musí být zcela uvolněn. 6. *závěrečné tření* plochami dlaní.

# Masáž břicha

## *Poznámka:*

- 1. masírovaný musí mít po celou dobu masáže břicha pokrčené obě dolní končetiny, aby břicho bylo maximálně uvolněno,*
- 2. směr tření a roztírání musí být vždy ve směru hodinových ručiček kolem pupku (při pohledu maséra na břicho masírovaného) vzhledem k uložení tlustého střeva.*

## *1. Tření úvodní:*

- a) plochou dlaně – obkružování pupku po celé ploše břicha;*
- b) hřbetem ruky (výjimka – pouze na břichu!). Masírující ruku můžeme zatížit druhou pěstí. Hřbet ruky je miskovitě ohnut, jako při pleskání;*

## *c) obtahováním:*

- aa) oběma rukama současně od stydké spony vzhůru hřbety rukou a zpět od hrudníku dlaněmi,*
- bb) od pupku k bočním stranám stěny břišní hřbety rukou a dlaněmi zpět k pupku.*

## *2. Hnětení:*

### *a) vlnovité:*

- aa) uchopíme oba přímé břišní svaly najednou a masírujeme je vlnovitě od dolního konce hrudní kosti až ke sponě stydké;*
- bb) totéž na bočních partiích stěny břišní – masírujeme „přes tělo“;*
- cc) celé břicho najednou hněteme vlnovitě – nedaří se u otýlých!*

## *3. Roztírání:*

- a) špetkou – prsty jsou složeny blízko vedle sebe. Začínáme u pupku krouživými pohyby a spirálovitě se postupně vzdalujeme od pupku. Směr jako u úvodního tření!*

## *4. Tepání:*

- a) smetáním celého břicha;*
- b) konečky prstů lehce po krajině břišní.*

## *5. Chvění: a) dlaní:*

- aa) do stran,
- bb) rychlým stlačováním a povolováním stěny břišní (event. se zatížením druhou rukou).

6. *Závěrečné tření* je stejné jako tření úvodní, event. spojené s třením závěrečným současně s krajinou hrudníku. Viz: závěrečné tření hrudníku.

## **Masáž zadní strany dolní končetiny**

*Poznámka: Masírovaný leží na břiše. Při masáži zadní strany dolní končetiny masírujeme též krajinu hýžd'ových svalů.*

### **A. Masáž celé zadní strany dolní končetiny**

Provádí se od krajiny Achillovy šlachy až po hýždě včetně jen první skupina hmatů – a to jako *úvodní* a *závěrečné tření* celé dolní končetiny zezadu:

a) *plochou dlaní* – dlaně přikládáme na dolní části lýtek, odkud třeme dostředivě (malíkové okraje rukou jdou proximálně, směrem ke středu těla masírovaného). „Vnější“ ruka maséra postupuje před „vnitřní“ rukou a dosahuje až na hýžd'ovou krajinu, odkud přechází obloukem na vnější stranu kyčle – stehna – lýtka, zatímco „vnitřní“ ruka přechází před dosažením hýžd'ové krajiny na vnitřní stranu stehna – lýtka;

b) *obtahováním* oběma rukama současně.

### **B. Masáž plosky chodidla**

Provádí se při ohnutí bérce v koleni kolmo ke stolu, nemasírující ruka maséra ve většině hmatů drží nárt masírované nohy zespodu v dlaní a vytváří zejména při roztírání patřičný protitlak.

#### 1. *Tření:*

– *obtahováním* – od prstů k patě hřbetem ruky, zpět dlaní.

#### 2. *Roztírání:*

a) *částí dlaně* (obr. 6);

- b) *palci* (podobně jako při finském hnětení – prsty masírujících rukou v tomto případě zesponu objímají a podpírají nárt);
- c) *pěstí* – klouby mezi proximálními a prostředními články 2.-5. prstu (obr. 9).

### **C. Masáž Achillovy šlachy**

#### **1. Tření:**

a) *nůžkovým hmatem* – vidlicí mezi ukazovákem a prostředníkem. Masér stojí u bočné strany stolu, čelem k zevnímu kotníku masírovaného bérce. Masíruje rukou, která je blíže hlavě masírovaného. Druhá ruka uchopí podhmatem do dlaně masírovaný bérce v oblasti kotníku a loktem se opře o stůl; b) *kolíbkou* – masér si sedne k tomuto hmatu na stůl, opře si plosku masírovaného o svůj hrudník. Sepne ruce a masíruje oblast Achillovy šlachy kolébavými pohyby částí dlaní, „patkami“, s větším tlakem při dostředivém směru (obr. 4).

#### **2. Hnětení** – opět již na bérce ležícím na stole:

a) *vlnovitě* – mezi palcem a ukazovákem masírujících rukou. Masér stojí na delší straně stolu, čelem k zevnímu kotníku masírovaného bérce. Navíc se zde provádí *vlnovitě hnětení palci*. Palci střídavě šikmo proti sobě stlačujeme Achillovu šlachu. Tlak jde kolmo na průběh šlachy, masírující palec je nutno zabořovat dosti hluboko pod šlachu.

### **D. Masáž lýtka**

#### **1. Tření:**

– *vytíráním přes ruku*. Masér stojí čelem k vnější straně lýtka. Vytíráme vždy směrem k srdci masírovaného.

#### **2. Hnětení:**

- a) *uchopováním a odtahováním* tříhlavého lýtkového svalu;
- b) *vlnovitě*;
- c) *finské* (oběma způsoby). Masér stojí vzadu u kratší strany stolu.



3. *Tepání* – masér stojí čelem k vnější straně lýtky:

- a) *smetáním*;
- b) *vějířovité* – lehce.

4. *Chvění*:

a) *vidlicí* – koleno je ohnuto v pravém úhlu. Chvění provádíme do stran, kolmo na dlouhou osu bérce (obr. 14).

## **E. Masáž stehna**

1. *Tření*:

a) *obtahováním* na zevní straně stehna – od kolena směrem k boku (ke krajině velkého trochanteru). Tuto masáž provádíme „vnější“ rukou, „vnitřní“ rukou přidržujeme dolní končetinu masírovaného;

b) *vytíráním přes ruku* – na celém stehně.

2. *Hnětení* – polohy a způsob jsou podobné jako u hnětení lýtky:

- a) *uchopováním a odtahováním*;
- b) *vlnovité*;
- c) *finské* (oběma způsoby).

3. *Roztírání* – pouze na zevní straně stehna *částí dlaně* („patkou“).

4. *Tepání zadní strany stehna sekáním* (obr. 13).

5. *Chvění vidlicí*. Bérec je ohnut v koleni kolmo ke stolu a držen nemasírující rukou podhmatem v krajině kotníků.

## **F. Masáž hýžd'ové krajiny**

*Poznámka: Je třeba mít na zřeteli, že průběh snopců gluteálních svalu je od krajiny velkého trochanteru šikmo vzhůru ke křížové krajině!*

1. *Tření plochou dlaně* elipsovitě, s přitlačením ve směru ke křížové krajině a se zatížením druhou rukou.

2. *Hnětení:*

a) *vlnovitě* – zpracováváme po částech celou hýžd'ovou krajinu;  
b) *pěstmi* – rozrnačkáváme střídavě oběma pěstmi tlakem kolmo na hýždi.

3. *Roztírání osmi prsty* – značným tlakem. Masér vždy masíruje při tomto hmatu ze „své“ strany, nikoliv „přes“ tělo!

4. *Tepání pěstmi.*

5. *Chvění vidlicí.* Bérec je nutno opět ohnout v koleni kolmo! Následuje *závěrečné tření* celé zadní strany dolní končetiny stejnými hmaty jako při úvodním tření.

## **Masáž přední strany dolní končetiny**

*Poznámka: Masírovaný leží na zádech.*

Obdobně jako při masáži zadní strany dolní končetiny provádíme *úvodní* a *závěrečné tření* celé přední strany dolní končetiny. *Tření* provádíme *plochami dlaní* stejným způsobem jako na zadní straně dolní končetiny. *Tření obtahováním* začínáme hřbety rukou až *nad koleny* a postupujeme až pod krajinu tříselnou, vrátíme se dlaněmi až ke kotníkům.

**A. Masáž prstů nohy** provádíme *roztíráním palci*. Roztíráme spirálovitě hřbetní stranu prstů nohy. Masér podpírá svými prsty zespodu břicha prstů masírované nohy.

**B. Masáž nártu** se provádí *roztíráním:*

- a) *částí dlaně*, „patkou“;
- b) *špetkou*;
- c) *palci*.

**C. Masáž kotníku – roztíráním.** Při prvních dvou formách se masírovány pootočí na bok a masírujeme přístupný kotník.

a) *částí dlaně*, „patkou“;

b) *špetkou*. V těchto hmatech postupujeme tak, že obkružujeme kotník – před kotníkem stoupáme vzhůru a za ním se vracíme. Nemasírující rukou lze masírovanou nohu přidržet či podložit;

c) *palci*. Tento způsob roztírání provádíme současně u obou kotníků. Masírovány leží opět na zádech, patu si položíme na prsty obou rukou, končetinu nadzvedneme a oběma palci obkružujeme oba kotníky současně ve stejném směru jako u předcházejícího roztírání.

**D. Masáž bérce.** Masírujeme pouze krajinu na zevní straně bérce.

1. *Tření obtahováním.* Provádíme „vnější“ rukou, „vnitřní“ ruka přidržuje masírovanou končetinu.

2. *Roztírání:*

a) *částí dlaně;*

b) *palcem*. Roztírání – jako u tření – provádíme pouze na zevní straně bérce. Při roztírání palcem jsou ostatní prsty na vnitřní straně bérce. Ve všech hmatech postupujeme od zevního kotníku až ke kolenu.

**E. Masáž kolenního kloubu** provádíme pouze *roztíráním:*

a) *částí dlaně;*

b) *špetkou*. Těmito dvěma způsoby masírujeme krajiny postranních kolenních vazů. Koleno je v ohnuté poloze. Masírující ruka podpírá zepředu bērec, abychom mohli při roztírání vydatně přitlačit;

c) *palci*. Dolní končetina se opět v koleně natáhne a položí na stůl. Masírujeme oběma palci tak, že protisměrně obkružujeme česku a nad ní i pod ní se palce vyhýbají – tzv. osmičkový hmat.

Koleno lze též roztírat jako celek: uchopíme je ze strany jako při vlnovitém hnětení, silně stiskneme a kývavými pohyby masírujících rukou proti sobě roztíráme.

**F. Masáž stehenního svalstva zepředu**

Tuto krajinu masírujeme podobně jako zadní stranu stehna s malými odchylkami.

1. *Tření:*

- a) *vytíráním přes ruku* – oblast čtyřhlavého svalu;
- b) *obtahováním* („vnější“ rukou) krajiny zevní strany stehna
- a) (oblast fasciae latae). Postupujeme od kolena až k boku (k oblasti velkého trochanteru).

2. *Hnětení:*

- a) *uchopováním a odtahováním;*
- b) *vlnovité;*
- c) *finské* (oba způsoby). Při všech hmatech hnětení masírujeme nejen vrchní stranu stehna (krajinu čtyřhlavého svalu), ale také stranu vnitřní.

3. *Roztírání částí dlaně* „vnější“ ruky masírujeme krajinu zevní strany stehna.

4. *Tepání:*

- a) *vějířovité* na celém stehně;
- b) *tepání kombinované s chvěním* (pouze v tomto případě), tzv. „zadělávání těsta“. Stojíme bokem k boku masírovaného, čelem ve směru jeho nohou, bližší ruka nadhmatem masíruje, vzdálenější fixuje masírovanou končetinu uchopením pod kolenem, které je ohnuto. Masérova „vnitřní“ ruka provádí vlastní hmat tak, že čtyři prsty (kromě palce) stehno zdola podeberou a rozechvějí vnitřním směrem; při zpětném pohybu dolní dlaňovou částí předloktí provedeme náraz na vnitřní stranu stehna. Masírující rukou se přitom elipsovitými pohyby dotýkáme stehna zevnitř (obr. 15).

5. *Chvění:*

- a) *vidlicí* čtyřhlavého svalu při natažené (na stůl položené) dolní končetině;
- b) *rychlým válením*. Masírovaná končetina je ohnuta v kolenu. Masér podepře koleno svým ramenem a rychlé válení provádí po přiložení dlaní na stehno ze stran (vnější a vnitřní).

**G. Vytřásání celé dolní končetiny.** Dolní končetinu uchopíme jednou rukou za špičku nohy, druhou rukou za patu, zvedneme a vytřásáme rychlým chvěním nahoru a dolů a do stran.

### **H. Pasivní pohyby dolní končetiny**

1. *V hlezenním kloubu:*

a) *ohýbáním a natahováním*, tj. plantární a dorsální flexe. Jednou rukou přitom držíme nohu za patu a zvedáme od stolu, druhou v záprstí a provádíme pohyby;

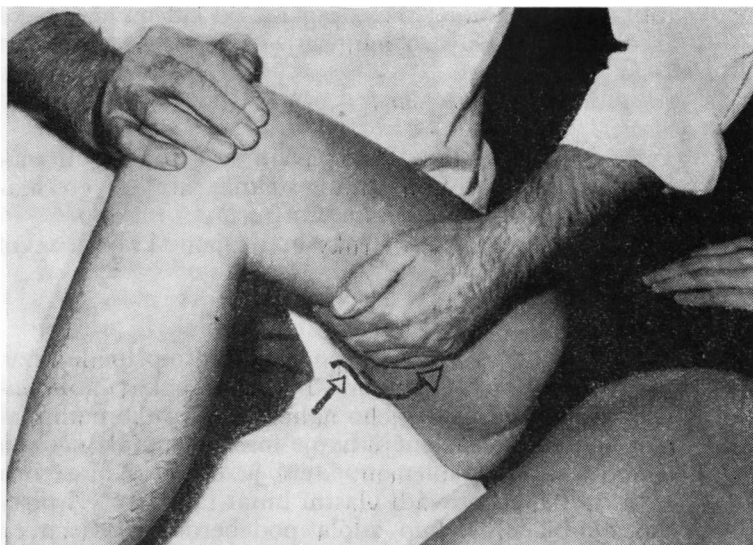
b) *kroužením*. Krouživé pohyby provádíme jedním i druhým směrem – dostředivě i odstředivě.

2. *V kloubu kolenním i kyčelním:*

a) *ohýbáním a natahováním* – současně plná flexe v koleni a kyčli dolní končetiny na trup (přitahování kolena k hrudníku) a přitlačení a zpět extenze a položení končetiny na stůl. Tento hmat je možno následovně obměňovat:

aa) současná plná flexe v koleni a v kyčli a pak při trvalé flexi v kyčli provedeme plnou extenzi v kolenním kloubu,

bb) současná plná flexe v koleni a v kyčli, pak unožení ohnuté dolní končetiny co nejvíce stranou a nakonec položení natažené končetiny na stůl,



Obr. 15. Kombinované tepání s chvěním, tzv. zadělávání těsta

cc) totéž jako u bb), ale před položením natažené končetiny na stůl provedeme ještě unožení natažené končetiny v kyčli a teprve pak končetinu položíme;

b) *kroužením* – krouživé pohyby v kloubu kyčelním za současného ohýbání v kloubu kolenním (dostředivě i odstředivě).

Následuje *závěrečné tření* celé dolní končetiny zepředu, které je totožné s třením úvodním.

## **Masáž horní končetiny**

*Poznámka: Masáž provádíme vleže (kromě ramenní krajiny, tj. deltového svalu). Podobně jako na dolní končetině provádíme úvodní a závěrečné tření celé horní končetiny. Tření děláme pouze jednou rukou – plochou dlaně – palec je v opozici proti ostatním prstům.*

a) podáváme masírovanému *stejnostrannou* ruku (tj. pravou uchopíme do pravé) a druhou rukou začneme od zápěstí dostředivě třít. V loketní jamce vytočíme masírující ruku tak, abychom mohli čtyřmi prsty třít zadní plochu paže (tříhlavý sval). Přejdeme zezadu až na rameno a přes biceps se vracíme zpět až k předloktí;

b) pak provádíme tření druhou rukou: masírovanému podáváme *druhostrannou* ruku a od zápěstí třeme stejnostrannou rukou předloktí, v krajině loketní jamky vytočíme ruku tentokrát dovnitř, třením dojdeme do podpaží a vracíme se přes krajinu dvojhlavého svalu a předloktí k zápěstí.

### **A) Masáž prstů ruky – roztíráním:**

a) *palci* – roztíráme hřbetní strany všech článků prstů (většinou dva sousední prsty najednou). Dlaňové části prstů masírované ruky si položíme na bříska svých prstů;

b) *nůžkovým hmatem* (zde výjimečně použít k roztírání!). Jeden prst po druhém sevřeme mezi naším ukazovákem a prostředníkem a roztíráme dostředivými pohyby *boční* strany všech prstů. Nakonec můžeme vždy připojit roztírání s „vytahováním“ prstů;

c) *všemi prsty* – boční strany všech prstů masírujeme obdobně jako v předchozím případě všemi svými prsty současně..

**B) Masáž hřbetu ruky – roztíráním:**

- a) *částí dlaně*, „patkou“;
- b) *špetkou*;
- c) *palci* – přímými tahy v rýhách na hřbetu ruky, od kořenů prstů k zápěstí.

**C) Masáž dlaně** – masírovaná ruka leží hřbetem na stole;

- 1. *Hnětení*: a) *vlnovité*
  - aa) svalstvo palcového valu,
  - bb) svalstvo malíkového valu.
- 2. *Roztírání*:
  - a) *částí dlaně* – roztíráme celou dlaň;
  - b) *palci* (obdobně jako při finském hnětení) roztíráme dlaň mimo prsty;
  - c) *pěstí* – sevřenou pěstí se „zavrtáme“ do jamky dlaně.

**D) Masáž zápěstí – roztíráním:**

- a) *částí dlaně*;
- b) *špetkou*;
- c) *palcem* nebo oběma palci. Všechny tyto hmaty provádíme na hřbetní straně zápěstí. Mimo tyto hmaty lze provést roztírání zápěstí jako celku tak, že masírovanou ruku opřeme o stůl malíkovou hranou a vidlicí mezi palcem a na druhé straně ukazovákem a prostředníkem roztíráme střídavě oběma rukama celé zápěstí směrem nahoru a dolů.

**E) Masáž předloktí**

- 1. *Tření*:
  - a) *vytíráním přes ruku* – masírujeme předloktí jako celek směrem k lokti.

## 2. *Hnětení:*

a) *vlnovité* – opět jako celek, všechny tři hlavní skupiny předloketních svalů;

b) *pomalým válením* – loket masírované končetiny opřeme o stůl, předloktí je vztyčeno kolmo ke stolu (obr. 5);

c) *finské* (oba způsoby). Masér si sedne na okraj stolu těsně k lokti masírované končetiny, předloktí je vztyčeno a zprvu se opírá hřbetem ruky o břicho maséra (v této poloze hněteme ohýbače předloktí), pak se opírá dlaní o břicho maséra (přítom hněteme skupinu natahovačů a skupinu palcovou).

## 3. *Tepání:*

a) *smetáním*. Předloktí leží na stole.

## 4. *Chvění:*

a) *rychlým válením* – loket je opřen o stůl, předloktí je vztyčeno kolmo ke stolu.

## **F) Masáž lokte – roztíráním:**

*Poznámka: Loket je v ohnuté poloze, ruku si masírovaný opře dlaní o stůl u ucha na opačné straně.*

a) *částí dlaně*, „patkou“, – kolem hrotu lokte (olecranonu) – (obr. 10);

b) *špetkou* tutéž krajinu (obr. 11);

c) *oběma palci* (podobně jako u masáže kolena) tzv. osmičkovým hmatem.

## **G) Masáž paže**

*Poznámka: Aby masírované svaly byly přístupné a uvolněné, ohýbáme při masáži bicepsu masírovanou končetinu v lokti a dlaní ji opřeme o břicho masírovaného. Při masáži trojhlavého svalu je horní končetina skoro natažena a položena přes tělo rukou k boku.*



**a) krajina bicepsu (dvojhlavého svalu):**

1. *Tření:*

a) *vytíráním přes ruku* – směrem k podpaží.

2. *Hnětení:*

a) *uchopováním a odtahováním;*

b) *vlnovité;*

c) *finské* (oba způsoby) – poloha zde obdobná jako u E 2 c).

3. *Tepání:*

a) *vějířovité.*

**b) krajina tricepsu (trojhlavého svalu):**

1. *Tření:*

– *vytíráním přes ruku* – od lokte k rameni.

2. *Hnětení*

a) *uchopováním a odtahováním;*

b) *vlnovité;*

c) *finské* (oba způsoby);

d) *pomalým válením* – spolu s krajinou bicepsu (dlaně položíme na bříška bicepsu a tricepsu, dosti stiskneme a pomalu válíme kolem pažní kosti). Masírovaná končetina je přitom natažena v lokti a dlaní se opírá o bližší rameno maséra.

3. *Tepání:*

– *vějířovité* – masírujeme buď v dřepu nebo obejdeme stůl a tepeme „přes“ tělo.

4. *Chvění:*

– *rychlým válením* – chvění celé paže najednou v poloze jako u pomalého válení.

## H) Masáž ramene

*Poznámka: Masírovaný si sedne na okraj stolu a kromě prvního hmatu (tzv. mileneckého) masíruje masér ze strany masírovaného ramene, přičemž má masírovaný zpravidla ruku položenou na bližší rameno maséra.*

### 1. Tření:

a) *vytíráním přes ruku* – přes tělo, střídoruč „k sobě“. Od úponové části deltového svalu k jeho začátkům – tzv. „milenecký hmat“ (obr. 3).

### 2. Hnětení:

a) *vlnovité vidlicemi* (palec proti ostatním prstům) – čtyřmi prsty obou rukou přiloženými shora na rameno, jeden palec zepředu a jeden zezadu. Hnětení se provádí zvedáním loktů masírujících rukou současně a zase pohybem zpět;

b) *finské* – od úponové části vzhůru po rameni.

### 3. Roztírání:

a) *částí dlaně* – ruce střídáme;

b) *špetkou*.

### 4. Tepání:

– *vějířovité* – lokty maséra jsou zvednuty, tepající dlaně přivraceny k obličejí maséra.

### 5. Chvění:

– *vidlicí* – potřebné uvolnění dosáhneme podepřením celého předloktí masírované končetiny (od ruky až po loket) nemasírující rukou a zvednutím tak, aby paže masírované končetiny byla alespoň vodorovně.

**CH) Chvění celé horní končetiny – vytrásáním:** končetinu uchopíme pevně oběma rukama (jedna do dlaně a jedna ze hřbetní strany) a vytrásáme ji v poloze natažené a trochu od těla.

### **I) Pasivní pohyby v kloubech horní končetiny:**

a) v zápěstí:

aa) ohýbáním a natahováním,

bb) kroužením na obě strany;

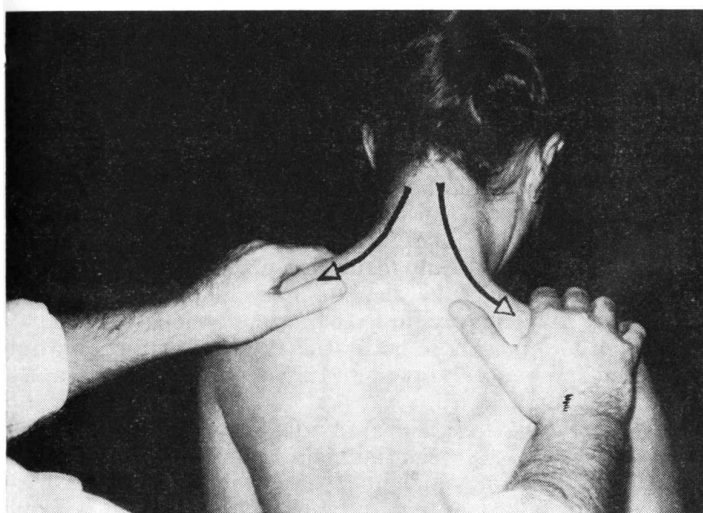
b) v loketním a ramenním kloubu: kroužením v ramenním kloubu dopředu i dozadu, se současným ohýbáním a natahováním v kloubu loketním.

**J) Závěrečné tření celé horní končetiny:** stejně jako tření úvodní, ale vsedě, bude-li následovat ještě masáž šíje. Jinak může masírovaný k závěrečnému tření opět ulehnout na záda.

## **Masáž šíjové krajiny**

*Poznámka: Provádí se zezadu vsedě. Masírovaný sedí uvolněně, ruce se předloktími opírají o stehna.*

1. *Tření úvodní provádíme plochou dlaní, dlaně jsou mírně ohnuty, palce v částečné opozici. Začínáme od horní části šíje a mírným tlakem třeme lehce dolů až na ramena a vzhůru až do oblasti krku (obr. 16).*



Obr. 16. Tření oběma dlaněma

2. *Hnětení* provádíme jen vlnovité na horních okrajích trapézového (kápového) svalu.

3. *Roztírání:*

a) *částí dlaně*, „patkou“, na jedné i druhé straně šíje. Výhodnější je tento hmat provádět od šíje k rameni, pravou rukou masírujeme levou polovinu šíje a naopak;

b) *čtyřmi prsty* v dolních partiích;

c) *špetkou* v horních partiích šíje.

4. *Tepání:*

a) *smetáním* na krční krajině;

b) *vějířovité* (lehce na horních okrajích jedné i druhé strany trapézového svalu – nad rameny).

5. *Závěrečné tření* se provádí stejně jako tření úvodní.

## MASÁŽ NA ODSTRANĚNÍ ÚNAVY

U sportovců se využívá po namáhavém tréninku nebo závodech jiný druh sportovní masáže, a to masáž odstraňující únavu, která má za úkol především urychlit zotavení po sportovním výkonu. Tento druh masáže lze však plně využít i u nesportujících ke zlepšení a zrychlení regeneračních pochodů po jakékoliv vysilující námaze, zejména tělesné.

Účinnost této masáže se podstatně zvýší řádným prohřátím pod teplou sprchou nebo předejhřátím v potní místnosti sauny před vlastní masáží.

*Masáž odstraňující únavu* je zpravidla celková, obdobně jako masáž přípravná. Je však klidnější, pomalejší a jemnější. Používá se především pomalého tření, jemného hnětení a roztírání a vynecháváme tepání (zvláště hluboké) a pohyby v kloubech. Všechny masérské hmaty mají být dostředivé, to znamená, že směřují směrem k srdci anebo tlak směrem k srdci je vyšší než opačně.

Vzhledem k vynechávání některých hmatů trvá masáž odstraňující únavu asi 30–40 minut. Při menší únavě se provádí asi za půl hodiny

po sportovním výkonu, při větší únavě za 3-6 hodin, event. i později. Masáž odstraňující únavu se nepoužívá těsně před výkonem, protože snižuje na určitou dobu celkovou výkonnost. Naopak tato masáž provedená nejpozději asi 7 hodin před výkonem však celkovou výkonnost zvyšuje.

Pro srovnání a lepší názornost uvádíme přehled masérských hmatů pro masáž přípravnou a masáž odstraňující únavu.

*Poznámka: Při masáži přípravné se používají všechny uvedené hmaty, při masáži odstraňující únavu se vždy vynechávají hmaty uvedené v hranaté závorce. Kulatou závorkou jsou označeny hmaty, které je možno vynechat při jemné masáži odstraňující únavu.*

TŘENÍ	HNĚTENÍ	ROZTÍRÁNÍ	[TEPÁNÍ]	CHVĚNÍ	[POHYBY V KLOUBECH]
<b>ZÁDA</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>– plochou dlaní</li> <li>– obtahováním</li> <li>– bříšky prstů</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– vlnovité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– částí dlaně, „patkou“</li> <li>– 4 prsty</li> <li>– 8 prsty</li> <li>– palcem</li> <li>– pěstí, „žehlení“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– tleskáním</li> <li>– pleskáním</li> <li>– smetáním</li> <li>– vějířovité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– bříšky prstů</li> </ul>	
<b>HRUDNÍK</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>– plochou dlaní</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– vlnovité</li> <li>– stlačováním hrudníku</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– částí dlaně</li> <li>– 4 prsty</li> <li>– 8 prsty</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– tleskáním</li> <li>– pleskáním</li> <li>– smetáním</li> <li>– vějířovité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– vidlicí</li> <li>– (vytřásáním hrudníku)</li> </ul>	
<b>BŘICHO</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>– plochou dlaně</li> <li>– hřbetem ruky</li> <li>– obtahováním</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– vlnovité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– špetkou</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– smetáním</li> <li>– bubnováním prsty</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– vidlicí</li> <li>– dlaní „pérování“</li> </ul>	
<b>DOLNÍ KONČETINA ZEZADU</b>					
Celá končetina					
<ul style="list-style-type: none"> <li>– plochou dlaní</li> <li>– obtahováním</li> </ul>					

TŘENÍ	HNĚTENÍ	ROZTÍRÁNÍ	[TEPÁNÍ]	CHVĚNÍ	[POHYBY V KLOUBECH]
Chodidlo					
– obtahováním		– částí dlaně – palci – pěstí			
Achillova šlacha					
– nůžkovým hmatem – kolíbkou	– vlnovité – vlnovité palci				
Lýtko					
– vytíráním přes ruku	(– uchopováním a obtahováním) – vlnovité (– finské)		– smetáním – vějířovité	– vidlicí	
Stehno					
– obtahováním – vytíráním přes ruku	(– uchopováním a obtahováním) – vlnovité (– finské)	– částí dlaně	– sekáním	– vidlicí	

Hýždě					
– plochou dlaně	– vlnovité (– pěstmi)	– 8 prsty	– pěstmi	– vidlicí	
DOLNÍ KONČETINA ZEPŘEDU					
Celá končetina					
– plochou dlaní – obtahováním				(– vytřásáním)	– současné ohýbání a natahování v kloubu holenním a kyčelním a kroužení v kloubu kyčelním
Prsty					
		– palci			
Nárt					
		– částí dlaně – špetkou – palci			
Kotníky					
		– částí dlaně – špetkou – palci			– ohýbání a natahování – kroužení oběma směry
Bérec (zvní plocha)					
– obtahováním		– částí dlaně – palcem			

TŘENÍ	HNĚTENÍ	ROZTÍRÁNÍ	[TEPÁNÍ]	CHVĚNÍ	[POHYBY V KLOUBECH]
Koleno					
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– částí dlaně</li> <li>– špetkou</li> <li>– palci osmičkový hmat</li> <li>– vidlicí oběma rukama proti sobě</li> </ul>			– ohýbáním a natahováním
Stehno					
<ul style="list-style-type: none"> <li>– vytíráním přes ruku</li> <li>– obtahováním</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(– uchopováním a odtažováním)</li> <li>– vlnovité</li> <li>(– finské)</li> </ul>	– částí dlaně	<ul style="list-style-type: none"> <li>– vějířovité</li> <li>– kombinované tepání s chvěním tzv. zadělávání těsta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– vidlicí</li> <li>– rychlým válením</li> </ul>	
HORNÍ KONČETINA					
Celá končetina					
– plochou dlaně				(– vytrásáním)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– současné ohýbání a natahování</li> <li>– kroužení v kloubu loketním a ramenním</li> </ul>

Prsty					
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– palci</li> <li>– nůžkovým hmatem</li> <li>– všemi prsty</li> </ul>			
Hřbet ruky					
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– částí dlaně</li> <li>– palci</li> <li>– špetkou</li> </ul>			
Dlaň					
	– vlnovité	<ul style="list-style-type: none"> <li>– částí dlaně</li> <li>– palci</li> <li>– pěsti</li> </ul>			
Zápěstí					
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– částí dlaně</li> <li>– špetkou</li> <li>– palcem</li> <li>– palci</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>– ohýbání a natahování</li> <li>– kroužení</li> </ul>
Předloktí					
– vytíráním přes ruku	<ul style="list-style-type: none"> <li>– vlnovité</li> <li>– pomalým válením</li> <li>(– finské)</li> </ul>		– smetáním	– (rychlým válením)	
Loket					
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– částí dlaně</li> <li>– špetkou</li> <li>– palci osmičkový hmat</li> </ul>			– ohýbání a natahování

TŘENÍ	HNĚTENÍ	ROZTÍRÁNÍ	[TEPÁNÍ]	CHVĚNÍ	[POHYBY V KLOUBECH]
Paže					
– vytíráním přes ruku	(– uchopováním a odtažováním) – vlnovité (– finské) – pomalé válení		– vějířovité	– (rychlým válením)	
Rameno					
– vytíráním přes ruku	– vlnovité (– finské)	– částí dlaně – špetkou – 4 prsty	– vějířovité	– vidlicí	
ŠÍJE					
– plochou dlaně – vytíráním přes ruku	– vlnovité	– částí dlaně – špetkou – 4 prsty	– smetáním – vějířovité		

## OSTATNÍ DRUHY SPORTOVNÍ MASÁŽE

Pro potřeby sportovců existují ještě další druhy sportovní masáže, které mohou být případně využity nesportujícími. Pro informaci je stručně uvedeme.

### 1. MASÁŽ POKYTOVNÍ

Tato procedura uvádí organismus sportovce do plné pohotovosti před sportovním výkonem. Obvykle doplňuje rozcvičení před výkonem. Je krátkodobá, trvá asi 5-10 minut. Provádí se na těch částech těla, které budou při následném sportovním výkonu maximálně zatěžovány.

Masér má podle aktuálního stavu sportovce pohotovostní masáž upravit. Pro sportovce, u kterých převažuje před výkonem útlum, je vhodná *masáž dráždivá*, pro ty, kteří jsou před výkonem netrpěliví, předráždění, volíme masáž *uklidňující*. *Dráždivá masáž* je tvrdá, rychlá, jednotlivé masérské hmaty se rychle střídají. Způsobuje celkové podráždění a povzbuzení. Značně překrvuje kůži, podkoží i



svalstvo. Nesmí být však v žádném případě bolestivá, tím by se snižovala výkonnost.

*Uklidňující masáž* je jemná, pomalá, jednotlivé masérské hmaty přecházejí plynule v další, rytmus hmatů musí být pravidelný. Prostřednictvím nervové soustavy působí celkové uklidnění, vyrovnaní snížením napětí svalstva, utiňuje bolesti a odstraňuje únavu.

*Charakteristika masáže dráždivé a uklidňující*

masáž dráždivá		masáž uklidňující
větší	rychlost	menší
značná	intenzita	malá
různý	směr hmatů	dostředivý
nepravidelný	rytmus hmatů	pravidelný
všechny	použití hmatů	bez tepání a bez pohybů v kloubech
dráždivé	pomocné masážní prostředky	nedráždivé

Při nedostatku času se používá někdy pohotovostní *masáž zkrácená*, kdy se některé hmaty vynechávají (např. hnětení) nebo se některé hmaty spojují.

Pro lepší představu pohotovostní masáže uvádíme přehledy postupů pro masáž dolních končetin, neboť tato část těla se tímto druhem masáže zpracovává před sportovními výkony nejčastěji.

*Postup při pohotovostní masáži dolní končetiny (dráždivé)*

Masírujeme nejprve zadní plochu a pak přední plochu dolní končetiny. Jako pomocných masážních prostředků používáme obvykle hřejivou emulzi (Emspoma „O“ nebo červenou Sportovku, také je možno použít např. tekutý Rheumosin atd.). Masíruje se rychleji, svižněji, vynecháváme některé hmaty a krajiny těla. Hlavní odlišnosti u jednotlivých hmatů a krajin:

- třeme rychle všemi směry, a to v úvodu i na závěr masáže,
- hnětení prakticky vynecháváme,
- roztírání na kloubech a na plochých svalech provádíme středním tlakem, rychle, zkráceně,
- tepeme středním úsilím, rychlým tempem, nikoliv hrubě a energicky,
- chvějeme jednotlivé krajiny i celou končetinu rychle a energicky,

f) pasivní pohyby provádíme v hlezenním kloubu jen kroužením (možno vynechat) a zaměřujeme se hlavně na kloub kolenní a kyčelní,

g) při pohotovostní masáži nezpracováváme chodidlo, prsty a nárt,

h) po masáži přebytek mazání nejprve oťreme buničitou vatou, definitivně umýváme až po sportovním výkonu.

*Přehled postupu při pohotovostní masáži dolní končetiny*

	Dolní končetina	
	přední strana	zadní strana
Tření úvodní	dlaněmi všemi směry	dlaněmi všemi směry
Hnětení	0	0
Roztírání	částí dlaně hlezenní a kolenní kloub	částí dlaně zevní stranu bérce a stehna
Tepání	a) tleskání stehna b) pleskání stehna	a) tleskání stehna b) pleskání stehna
	c) kombinovaný hmat „zadělávání těsta“	c) vějířovité na stehně
Chvění	a) vidlicí stehno  b) rychlé válení stehna  c) vytrásání celé končetiny	a) vidlicí lýtko a stehno
Pohyby v kloubech	a) ohýbání a natahování v kolenním kloubu b) kroužení v kyčelním kloubu	0
Tření závěrečné	dlaněmi všemi směry	dlaněmi všemi směry

*Postup při zkrácené pohotovostní masáži dolní končetiny*

Zkrácenou pohotovostní masáž provádíme tehdy, když není mnoho času na celou pohotovostní masáž. Masírovaný leží na zádech nebo (při improvizovaných podmínkách v šatně, na hřišti apod.) sedí, nejlépe s opřenými zády o zeď apod. Hlavní prvky zkrácené pohotovostní masáže jsou:

- a) rychlé úvodní tření celé dolní končetiny od kotníků po stehno (hýždě nemasírujeme),
- b) krátké rychlé roztírání kotníků a kolena a zevní strany stehna,
- c) krátké rychlé tleskání lýtka a stehna,
- d) chvění vytřásáním celé dolní končetiny.

*Přehled postupu při zkrácené pohotovostní masáži dolní končetiny*

	Dolní končetina zepředu i zezadu
Tření úvodní	dlaněmi všemi směry celou končetinu
Hnětení	0
Roztírání	části dlaně: a) hlezenní kloub b) kolenní kloub c) zevní strana stehna
Tepání (při ohnutí končetiny v koleně)	a) tleskáním event. i pleskáním lýtka a stehna b) kombinovaným hmatem „zadělávání těsta“
Pohyby v kloubech	ohýbání a natahování v kolenním kloubu a současně kroužení v kyčelním kloubu
Tření závěrečné	dlaněmi všemi směry po celé končetině

## 2. MASÁŽ V PŘESTÁVKÁCH MEZI VÝKONY

V podstatě jde o kombinaci dvou typů sportovní masáže, a to:

- a) *zprvu je to částečná masáž odstraňující únavu z předchozího sportovního výkonu, zaměřená na ty oblasti těla, které byly nejvíce zatíženy,*
- b) *následuje masáž pohotovostní, zaměřená především na části organismu, které budou převážně zatěžovány.*

Masér musí mít značné zkušenosti, aby správně odhadl vzájemný poměr jednotlivých částí této masáže a volil vhodný typ masáže pohotovostní (dráždivou či uklidňující). Jen tak lze dosáhnout zvýšení výkonnosti v následujícím sportovním výkonu. Doba trvání této masáže je většinou značně omezena volným časem mezi jednotlivými sportovními výkony.

### **3. MASÁŽ SPORTOVNĚ KOSMETICKÁ**

Tato masáž se uplatňuje zejména u sportovkyň, kde i estetický vzhled ovlivňuje celkové hodnocení (např. krasobruslení, sportovní a moderní gymnastika apod.). Dosud je užívána poměrně málo.

Je zaměřena především na obličejovou část hlavy a přední stranu krku. Na obličeji mají směřovat jednotlivé hmaty převážně od středu čela, nosu a brady do stran, stejně tak na krku, kde je navíc důležitý směr od brady k hrudníku a zpět.

Používá se tření celými prsty a zvláště konečky prstů, na tvářích a na krku tření obtahováním, z hnětení na tvářích a krku jemné uchopování a odtahování, roztírání špetkou, tepání smetáním, bubnování konečky prstů a jemné tleskání a chvění do stran přiloženými prsty. Masírovaný by měl sedět, masér stojí za ním a masíruje mírně zakloněnou hlavu a krk.

### **4. MASÁŽ SPORTOVNĚ LÉČEBNÁ**

Tento druh sportovní masáže pomáhá doléčovat následky především sportovních úrazů. Její význam spočívá ve značném zkrácení doby rekonvalescence. Způsob a dobu použití sportovně léčebné masáže určuje vždy lékař! Výhodně ji můžeme použít při některých akutních stavech, zejména v případě svalových křečí (zvláště lehké tření a chvění postiženého svalu při současném maximálním uvolnění) a při poskytnutí první pomoci (tzv. vyražený dech), kdy účinně pomáhá lehké tření a roztírání nadbřišku.

### **POMOCNÉ MASÁŽNÍ PROSTŘEDKY**

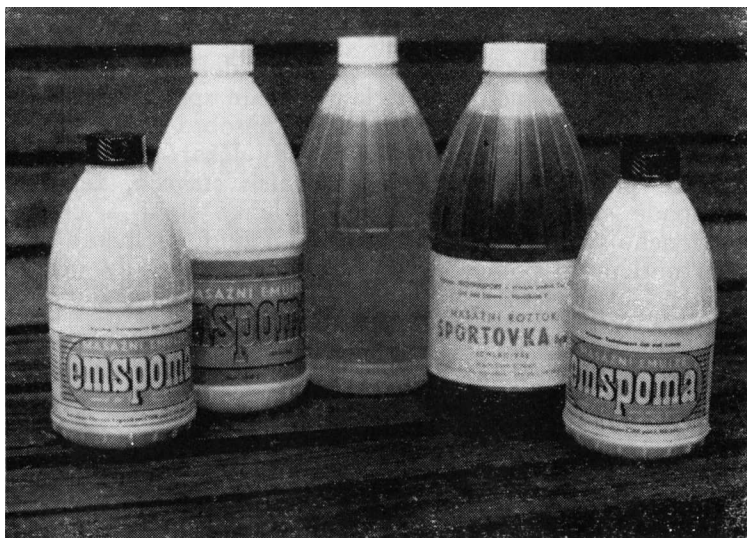
K podstatně vyššímu účinku sportovní masáže mohou přispět za předpokladu vhodného použití pomocné masážní prostředky, které umožňují snadnější provádění některých masérských hmatů, zejména tření, hnětení a roztírání. Vedle tohoto mechanického usnadnění masérské práce mohou být masážní prostředky nosiči účinných látek, které potencují celkový účinek masáže. Někdy lze provádět masáž či automasáž bez jakýchkoliv pomocných prostředků, ovšem pak se omezujeme víceméně na tepání, chvění či pohyby v kloubech.

## Přehled masážních prostředků:

1. mýdla,
2. pudry,
3. lihové přípravky,
4. oleje, masti a krémy,
5. emulzní přípravky.

*Mýdla* jsou dosud nejužívanějším prostředkem především pro automasáž ve sprchách. Používáme k tomuto účelu výhradně mýdla toaletní, která mají poměrně vysoký obsah tuku a nevysušují příliš pokožku. Osobám s velmi jemnou pokožkou lze doporučit pouze mýdla dětská, která jsou nejkvalitnější a prakticky vůbec nedráždí.

Použití mýdel má své nevýhody. Klouzavost – nutná pro některé masérské hmaty– je nestálá, voda se rychle odpařuje, takže je nutno masírovaného často znovu namáčet a navíc rychle odpařování vody z povrchu těla odnímá kůži značné množství tepla. To lze však s výhodou využít v teplém prostředí k chladivé masáži. Většinou však potřebujeme masírovaného co nejvíce prohřát, a pak je masáž mýdlem a vodou možno použít v místnosti, kde je teplota minimálně 25 °C.



Obr. 17. Ukázka masážních přípravků

*Pudry* umožňují jen menší klouzavost, takže tření a roztírání se provádí obtížně. Výhodou pudrů je jejich dostupnost. Uplatňují se zvláště tehdy, když chceme, aby pudr vysušil kůži (např. na potivých místech). Pudrů se nemá používat na poraněnou kůži. Při sportovní masáži lze použít pudrů zvláště tehdy, když nemáme k dispozici vodu. Po masáži je možno přebytečný pudr lehce otřít např. ručníkem.

V lékárnách či drogériích je k dostání SYPSI zásyp a léčivý AVIRIL, vhodný k prevenci a léčbě zánětlivých kožních onemocnění.

*Lihové přípravky* jsou tekuté prostředky, vhodné zejména pro krátkodobou masáž, např. pro pohotovostní masáž či automasáž a pro masáž v přestávkách mezi výkony. Lih umožňuje rozpuštění řady účinných látek, které nejsou rozpustné ve vodě nebo v tucích. Mezi nejběžnější patří ALPA, která osvěžuje chladivým účinkem.

Pro sportovní masáž je u nás vyráběna SPORTOVKA. *Základní Sportovka* nažloutlé barvy je univerzální. Je vhodná nejen pro krátkodobou masáž, ale i pro čištění a regeneraci kůže. Obsahuje výtažek z léčivých rostlin s protizánětlivým účinkem. Vyrábí se i *červená Sportovka* s hřejivým účinkem (obsahuje capsaicin z papriky a kafr), vhodná pro chladné počasí či ke dráždivé masáži, a *modrá Sportovka* (s mentolem), která má chladivý účinek a je vhodná pro uklidňující pohotovostní masáž a masáž ve velmi teplém prostředí.

Pro sportovně léčebnou masáž lékaři někdy doporučují OPODELDOK, PAIN-EXPELLER nebo tekutý RHEUMOSIN. Někdy je možno je použít i pro dráždivou masáž nebo pro hřejivý účinek v chladném prostředí. Tyto přípravky nejsou vhodné pro osoby s citlivější kůží. Nehodí se pro masáž obličeje a nesmějí přijít do očí (jako ostatně všechny hřejivé masážní prostředky).

*Oleje, masti a krémy* se používají dnes pro sportovní masáž jen velmi málo. Více se uplatňují u osob se suchou kůží. Vytvářejí na kůži neprodyšnou mastnou vrstvu, která se jen těžko smývá teplou vodou a mýdlem. Dříve se používal čistý rostlinný olej, ale i sádlo, lůj, později i minerální oleje a vaseliny.

Pro sportovně léčebnou masáž se dodnes používá speciálních mastí CALOVAT a RHEUMOSIN. Pro opatrnou masáž po

omrzlinách se někdy používá NEOPEVITON, který má vasodilatační účinek (rozšiřuje cévy) a zlepšuje krevní a mízní oběh.

Pro sportovně kosmetickou masáž lze mimo jiné použít některé speciální preparáty z tzv. léčebné kosmetiky, které jsou volně k dostání v lékárnách.

*Emulzní přípravky* patří nyní mezi nejpoužívanější. U nás se vyrábí řada těchto prostředků pod společným názvem EMSPOMA. Existují 4 základní typy:

1. Emspoma univerzální – *bílá* – se používá u celkové masáže přípravné nebo masáže odstraňující únavu.

2. Emspoma „O“ – *oranžová* – hřejivá. Je vhodná pro masáž a automasáž pohotovostní dráždivou a dále při chladném počasí k prevenci svalových křečí. Není vhodná k masáži obličeje.

3. Emspoma „M“ – *modrá* – působí chladivě a osvěživě. Používá se při pohotovostní masáži uklidňující nebo při masáži v horkém prostředí, lze ji použít i pro masáž obličeje, ale nesmí přijít do očí!

4. Emspoma „Z“ – *zelená* – odstraňuje místní citlivost, bolestivost a únavu. Používá se pro masáž sportovně léčebnou nebo v ředění s bílou Emspomou je možné ji použít k masáži odstraňující únavu.

V poslední době se vyrábí speciální EMSPOMA Speciál „S“. Má vodoodpudivý účinek, který způsobuje silikonový olej, rozšiřuje cévy a má povzbudivý účinek, jenž brání pocitu chladu. Používá se při pohotovostní masáži dráždivé a nanáší se pouze před sportovními výkony, kdy potřebujeme chránit kůži před chladem, deštěm, sněhem apod. (např. na dolní končetiny při cyklistice, kopané, maratónském běhu apod.).

Pro masáž odstraňující únavu se vyrábí EMULSAN – *emulse po koupeli*, vhodná zejména pro automasáž a pro osoby, které mají sklon k suchosti kůže. Tento přípravek je možno objednat výhradně v zásilkovém domě Magnet Pardubice.

Z nejnovějších pomocných masážních prostředků uvedeme ještě speciální druhy INDULON, připravené k výrobě.

1. INDULONA MASÁŽNÍ je určena pro všechny druhy masáží jako základní pomocný masážní prostředek. Dobře se nanáší na kůži,

kteřá vydrží delší dobu kluzká. Neucpává póry a snadno se smyje teplou vodou. Výhodou je, že současně chrání pokožku masířovaného i maséra.

2. INDULONA SPORT DERIVAČNÍ se používá před tréninkem či závodem zvláště za chladnějšího počasí, abychom organismus snadněji prokrvili, lze ji použít preventivně pro lehkou masáž proti svalovým křečím. Může se využít i pro masáž odstraňující únavu po námaze, zvláště v chladnějším prostředí. Do jisté míry snižuje i citlivost, případně i ponámahovou bolestivost pohybového ústrojí.

3. INDULONA SPORT OCHRANNÁ je speciální přípravek zejména pro pohotovostní masáž před tréninkem či závodem, zvláště při nepříznivých povětrnostních podmínkách. Chrání kůži, podkoží i svalstvo za deštivého počasí a v zimě, kdy organismus snadněji ztrácí větší množství tepla. To vše za předpokladu, že se po masáži tato Indulona nesmyje a kryje v dostatečném množství pokožku. Silikonový olej, který je v tomto přípravku obsažen, má vodoodpudivý účinek.

## **HYGIENICKÉ ZÁSADY PŘI SPORTOVNÍ MASÁŽI**

K dosažení maximálního efektu sportovní masáže při současném příznivém zdravotním účinku může dojít pouze za předpokladu důsledného dodržování základních hygienických zásad, z nichž na prvním místě vždy zůstává péče o čistotu.

Jestliže se masáž neprovádí v optimálních hygienických podmínkách, nelze se pak divit, že někdy může dojít k výskytu a přenosu některých nepříjemných chorob, především kožních.



# HYGIENA PROSTŘEDÍ MASÁŽE

*Místnost pro sportovní masáž* má být vzdušná, světlá, vybělená nebo vymalovaná příjemně působící teplou barvou. Za nevhodnější považujeme světle žlutou či světle zelenou pastelovou barvu. Z praktických důvodů se dosud dává přednost barvě bílé, na které je vidět nejlépe případné znečištění, což nepřímo nutí k častějšímu vybílání a kvalitnějšímu úklidu. Stěny do výše 180 cm je vhodné krýt hladkým omyvatelným olejovým nátěrem, nejlépe bílým. Podlaha má být z hladkého, dobře omyvatelného světlého materiálu, povrch rovný, beze spárů a neklouzavý. Nemá chladit. Nejvhodnější by byl materiál částečně elektricky vodivý, který by případně sváděl statickou elektřinu. Pokud jsou v místnosti elektrické přístroje, musí mít dvojí izolaci nebo kostra přístroje musí být dokonale propojena na nulový kolík v zásuvce.

Místnost má být dostatečně prostorná. Okolo masírovacího stolu musí být minimálně 1 m široký volný pruh. Mimo tento vlastní masírovací prostor je nutné vyhradit místo pro umyvadlo s tekoucí teplou a studenou vodou, pro skříňku na oděv maséra a místo pro stůl. Nesmí chybět ani lékárníčka pro první pomoc. Pokud není v blízkosti zvláštní místnost vybavená jako čekárna a další jako odpočívárna, je nutné přímo v masážní místnosti zajistit prostor s příslušným vybavením pro čekající (alespoň pohodlné židle či křesla) a další prostor pro odpočívající, nejlépe ve formě 1–2 masérských stolů, aby masírování mohli po masáži odpočívat.

*Masérské stoly* pro sportovní masáž musí být velmi pevné. Nejlépe se osvědčily stoly s kovovou pevnou kostrou na 6 nohách. Jsou 70–75 cm vysoké a mají sklápěcí podpěru pod hlavu. U nás se běžně vyrábějí a dodává je podnik Zdravotnické zásobování. Na povrch těchto stolů, na vrstvu pěnové gumy, klademe vždy čisté bílé prostěradlo, které musíme vždy po masáži vyměnit, nebo na čisté prostěradlo položíme velké igelitové pleny, jež lze po každé masáži omýt a dezinfikovat nejlépe kartáčem se zásobníkem mycího a dezinfekčního roztoku v rukojeti. Pak lze lehce zbytky roztoku setřít buničitou vatou. V poslední době se více používají také papírová prostěradla.

Dříve se k masáži používaly i nízké divany. Umožňovalo to masérovi při práci sedět. Pro sportovní masáž však doporučujeme spíše vysoké masážní stoly.

Masážní místnost má být dokonale větratelná. Pro nově budované lze doporučit nepřímé větrání, případně spojené s teplovzdušným vytápěním. Nejvhodnější je klimatizace, zajišťující optimální teplotu, event. i vlhkost. Výměna vzduchu by zde měla být 3-4krát za hodinu, v šatnách 5 až 6krát, ve sprchách 8krát. Při volbě teploty bereme v úvahu, že pro namáhavou práci maséra by byla vhodná spíše teplota 18-20 °C, aby se příliš nepotil, na druhé straně masírovaný vyžaduje teplotu alespoň 25 –26 °C. Vzhledem k tomu jsme spíše pro hodnoty 23 –24 °C. Pokud masáž trvá delší dobu, přikryjeme masírovaného alespoň čistým prostěradlem a odkrýváme pouze právě masírované části těla.

Osvětlení je nejvhodnější přirozené. Pokud je to nutné, vyplňujeme potřebnou část oken matným sklem, aby byla zachována intimita prostředí. Umělé osvětlení nemá být menší intenzity než 100 luxů.

V místnosti pro masáž ani v čekárně či odpočívárně není dovoleno kouřit, škodí to nejen masírovanému, ale i masérovi. Ve všech těchto místnostech má být klid, který působí psychicky blahodárně.

Všude je nutno udržovat pečlivou čistotu a jednou denně dezinfikovat podlahu vhodným nezapáchajícím dezinfekčním prostředkem.

V blízkosti masážní místnosti je nutná sprcha s teplou a studenou vodou. Sprchová růžice má být orientována shora šikmo dolů tak, aby uživatelé nebyli nuceni si současně omývat vlasy. Nejvhodnější jsou sprchy s ručním ovládáním směru proudění vody (flexibilní). Teplá voda ve sprchách nemá být teplejší než 45 °C, aby nemohlo dojít k popálení. Ve sprchách jsou zbytečné dřevěné či jiné rohože; často jsou semeništěm plísni. Vhodnější jsou hladké, dobře omyvatelné a přitom neklouzavé kachlíky. Rovněž používání koberců tam, kde se chodí bez obuvi, je nepraktické vzhledem k obtížné dezinfekci.

Sprchy mají mít malou odkládací plochu na mýdlo, šampón, kartáč (nejlépe s dlouhou rukojetí) apod. a dále aspoň 2 věšáky na odložení oděvu a ručníků.

Do blízkosti sprch se budují v nových objektech horkovzdušné *sušiče celého těla*, takže odpadá nutnost utírání ručníkem. Je to hygienické, tělo i vlasy se mohou daleko důkladněji vysušit, neboť k řádnému osušení celého těla i vlasů je zpravidla jeden ručník nedostatečný. Teplovzdušné sušiče celého těla je možno instalovat přímo do stěny, šikmo profilovaná mříž, usměrňuje proudy teplého vzduchu seshora šikmo dolů.

*Místnost pro odpočinek* po masáži může případně sloužit i jako odpočívárna pro saunu.

Vhodným doplňkem je i solárium, které má být v samostatné místnosti s dobrým větráním.

## **HYGIENA MASÍROVANÉHO**

Před každou masáží požadujeme, aby se masírovaný předem řádně omyl teplou vodou a mýdlem ve sprchové lázni. Tato teplá koupel odstraní znečištění kůže a kromě toho ji překrví, což zvyšuje účinek masáže. Předehřátí je možné také: V potní místnosti sauny.

Po koupeli osušíme celé tělo třecím ručníkem (froté) či lépe horkovzdušným sušičem celého těla. Pak masírovaného zabalíme do čistého prostěradla a položíme na masérský stůl. Masírujeme vždy obnažené části těla, masáž přes prádlo či oděv nemá velký význam.

Při použití moderních masážních prostředků Emspoma či Sportovka není po skončení masáže obvykle nutná teplá koupel, stačí většinou pouze setřít buničitou vatou případný přebytek emulze. Jinak se používá teplé sprchy, kterou zakončujeme studenou sprchou a pak můžeme případně natřít celé tělo Alpou, případně emulzí po koupeli, která někdy pomáhá proti nepříjemnému pocitu suchosti až svědivosti pokožky.

*Nejvhodnější doba k masáži* přípravné či odstraňující únavu je před hlavními jídly. Nikdy nesmíme masírovat na plný žaludek. Před masáží máme odstranit také moč a stolici.

Masáž se musí provádět na svalech uvolněných. Masáž tvrdě napjatých svalů je pro masírovaného nepříjemná a neúčelná a pro maséra, který musí šetřit silou, velmi namáhavá. Proto je třeba

dodržovat správnou polohu těla, při které jsou pokud možno všechny svaly uvolněny (tzv. střední fyziologická poloha).

*Masáž nesmí být prováděna násilím.* Masírovaný nesmí nikdy odcházet „rozlámaný“ nebo dokonce s modřinami. Jestliže masírujeme příliš dlouho a vydatně, začne si masírovaný naříkat na bolest a únavu a masáž se stane nepříjemnou. Zkušený masér ucítí změnu ve svalstvu: zprvu měkké, poddajné svalstvo znovu ztvdne. V takovém případě došlo k přemasírování a proto je nutno ihned masáž přerušit.

Neumělou masáží lze povrch masírovaného těla poškodit. Můžeme na kůži způsobit oděrky a zanést do nich i nákazu. Rovněž špatné masážní prostředky (staré, nedostatečně uzavřené či uskladněné) mohou způsobit na kůži zánětlivé procesy.

## HYGIENA PRÁCE MASÉRA

Sportovní masér musí být patřičně vyškolen, aby přispíval ke zlepšování zdravotního stavu sportovců. K tomu musí mít potřebné zdravotní i další odborné znalosti, které získává zpravidla v kursech sportovní masáže, pořádaných Tělovýchovnou školou ČSTV.

Masírování představuje náročnou práci, silně zatěžující organismus maséra. Proto je nezbytné, aby masér byl tělesně zdatný. Jeho výborný tělesný stav je důležitý z hlediska sportovce-masér nesmí být pochopitelně bacilonosičem, nesmí mít ani kožní vyrážky, které by mohly působit odpudivě.

Masér při práci převážně stojí, což je namáhavé pro dolní končetiny. Pro tuto práci se proto nehodí osoby s ortopedickými vadami (např. plochonohost nebo nadměrné rozšíření žil – tzv. křečové žíly).

Zájemce o absolvování kursu pro sportovní maséry musí vedle tělesných, duševních a morálních předpokladů mít věk 18-55 let, dokončené minimálně základní vzdělání, být členem ČSTV a absolvovat alespoň základní kurs ČSČK. Přihlášku na předepsaném tiskopise musí doporučit příslušná tělovýchovná jednotka, OV nebo MV ČSTV a zaměstnavatel, kteří jsou zárukou pracovních a morálních předpokladů uchazeče. Přihlášky přijímají Tělovýchovné

školy ČÚV ČSTV (Rosického stadión, 160 00 Praha 6) nebo SÚV ČSTV (Vajnorská 12, 801 00 Bratislava), které podle potřeby zařadí uchazeče do některého kursu. Školení je zaměřeno na teorii i praxi a je ukončeno závěrečnou zkouškou a vydáním průkazu sportovního maséra. Za svou práci může být sportovní masér odměněn i finančně, i když se počítá s tím, že v ČSTV se obvykle pracuje dobrovolně.

Pro další odborný růst sportovních masérů v ČSTV bývá obvykle po 4-5 letech prováděno doškolování, které je někdy zaměřené speciálně na potřeby jednotlivých sportovních svazů (např. kopané, ledního hokeje apod.).

Masér, který dlouhá léta vykonává namáhavou činnost, může být nepříjemně postižen následky své práce. Námahou při časté a dlouhodobé masáži trpí především srdce a plíce. Objevuje se zbytnění a později rozšíření srdce a rozedma plic. Často trpí také horní končetiny. Dostávají se bolesti, křeče, třesy, záněty šlach i kloubní výpotky. V takovém případě je nejlepší několikadenní odpočinek, případně další léčení u lékaře. Při masáži vstoje trpí dolní končetiny, proto je nutno užívat dobrou obuv, nejlépe sandály s ortopedickou vložkou nebo vhodně tvarované dřeváky.

Při masáži je lépe mnoho nemluvit, neboť se tím narušuje pravidelné dýchání, zvláště při celkové dlouhodobé masáži.

*Masér musí zachovávat přísnou čistotu.* Před každou masáží si vždy řádně umyje ruce. Masíruje v lehkém vzdušném oděvu, nejlépe v bílých kalhotách a tílku nebo v bílém plátěném plášti s vyhrnutými rukávy. Dodržování hygienických požadavků může do značné míry zkvalitnit sportovní masáž v mnoha směrech. Naopak nedodržování těchto zásad může poškodit zdravotní stav masírovaného i maséra.

# KDY JE MOŽNO POUŽÍT MASÁŽ

Sportovní masáž doporučujeme, tj. indikujeme v různých situacích. Dosud nejčastěji se používá masáž u sportovců *při odstraňování únavy* po namáhavém tréninku nebo po závodech, kdy je nutné urychlit odstraňování různých tzv. únavových látek z organismu. Tuto masáž zařazujeme po námaze v dostatečném časovém odstupu – podle stupně únavy – zhruba po 30 minutách až několika hodinách, po zvláště vyčerpávající námaze až po delším pasivním odpočinku, event. druhý den. Často tato masáž navazuje na lázeň v sauně.

Další častá indikace masáže u sportovců vzniká před namáhavým tréninkem a zvláště před závodem, kdy se používá *masáž pohotovostní*, případně vhodně dávkovaná vzhledem k momentálnímu stavu sportovce (*masáž uklidňující* či *dráždivá*), která se zařazuje podle situace ještě před vlastní rozcvičení sportovce nebo po tomto rozcvičení.

U déletrvajících zápasů či turnajů je vhodné uplatňovat zkrácenou kombinaci obou výše uvedených masáží *v přestávkách mezi výkony*.

Všechny tyto tři uvedené typy sportovních masáží používají zdraví sportovci především v *hlavním (závodním) období*. V *přípravném období* je vhodné používat *celkové masáže přípravné*, která má posílit celý organismus a umožnit sportovci dobře snášet stoupající tréninkové dávky bez potíží a působit preventivně proti případnému přetěžování organismu jako celku nebo jeho částí. Tato masáž má být zařazována jednou až dvakrát týdně ve volnější dny, kdy trénink není příliš intenzivní. U sportovců, kteří z nějakého důvodu byli nuceni přerušit trénink (např. pro nemoc či úraz), zařazujeme po celkovém vyléčení tuto celkovou přípravnou masáž až 3krát týdně, a to i v závodním období (zase ve dny, kdy je trénink méně namáhavý). Tento způsob masáže urychluje podstatné návrat sil a umožňuje v poměrně krátké době plnou výkonnost.

*V přechodném období*, kdy sportovci nemají speciální přípravu a víceméně odpočívají, je přesto vhodné udržovat si dobrou kondici a zabránit poklesu výkonnosti. Z tohoto hlediska je výhodné alespoň

jedenkrát týdně zařazovat lehčí celkovou *masáž kondiční*, která je obdobná jako masáž přípravná, využívá rovněž všech skupin masérských hmatů, ale je celkově jemnější a časově kratší (každý hmat se opakuje jen asi 5krát, u přípravné masáže nejméně 12-15krát).

Základním předpokladem pro všechny druhy sportovní masáže je dobrý zdravotní stav celého organismu. Užíváme ji jediné tehdy, jestliže víme, že není spojena s nebezpečím poškození zdraví.

Zde je uvedeno použití jednotlivých druhů sportovní masáže z hlediska aktivních sportovců. Obdobně lze využít sportovní masáže i u nesportujících, což je podrobněji popsáno v jiných kapitolách.

## KONTRAINDIKACE MASÁŽE

Existují situace, kdy sportovní masáž nelze provádět, kdy je nevhodná nebo dokonce z nějakého důvodu zakázaná (kontraindikace je zákaz, nevhodnost).

Rozeznáváme kontraindikace *celkové*, zakazující masáž na celém těle a *částečné*, nedovolující masírovat jen určité části těla.

### *Celková kontraindikace u zdravého člověka*

Ihned po vydatném jídle a po nadměrné tělesné námaze, při celkovém vyčerpání po těžkém tréninku, závodě či jiném výkonu, je masáž naprosto nevhodná. S masáží musíme počkat několik hodin nebo ji odložíme až na druhý den.

### *Částečná kontraindikace u zdravého člověka*

Na těle jsou místa, která se při sportovní masáži vynechávají. Nemasírují se části těla, kde jsou pod kůží uloženy velké uzliny, nervové kmeny i velké cévy (krajina tříselná, jamka podpažní, loketní, podkolenní). Rovněž nemasírujeme místa; kde jsou jen kůží kryty hrany či trny kostí, zvláště přední strana bérce. Při masáži vynecháváme pohlavní orgány, u mužů prsní bradavky, u žen celé prsy. Dále u žen nemasírujeme při menstruaci břicho, aby se nezvyšovalo menstruační krvácení. Sportovní masáž neprovádíme rovněž při těhotenství a v šestinedělí.

### *Celková kontraindikace u nemocných*

Při výskytu celkových chorob především infekčních, které jsou většinou provázeny malátností, zvýšenou teplotou nebo horečkou, se masáž zásadně neprovádí, mohla by nemocnému vážně uškodit. Rovněž při výskytu nádorového onemocnění platí přísný zákaz masáže.

### *Částečná kontraindikace u nemocných či poraněných*

Jedná se o zákaz nebo nevhodnost masáže krajin těla, které jsou postiženy kožními záněty (vředy, plísňové choroby apod.) a kožními poraněními (odřeny, rány, bodnutí hmyzem, uštknutí hadem, pokousání zvířetem apod.).

Zásadně nemasírujeme hnědé (až černé) bradavičnaté útvary, vyvýšené nad okolní pokožkou, tzv. mateřská znamínka.

A navíc, pokud zjistíme jejich zvětšování, zarudnutí okolní tkáně, větší citlivost či jinou změnu, nutno dotyčnou osobu neodkladně poslat k lékaři!

Při masáži se vyhneme i místům s výrazně zvětšenými žilami (zpravidla na lýtkách), jejichž masáží bychom mohli způsobit obtíže.

Nemasírujeme ani následky úrazů (krevní výrony či jiné pouřazové stavy), neboť by se tím léčení mohlo značně prodloužit či komplikovat).

Zvláště přísný zákaz platí pro masáž břicha při jakýchkoliv bolestech v břišní krajině (např. nebezpečí zánětu slepého střeva). Ve všech těchto případech je nutná bezodkladná lékařská kontrola.

Je tedy nezbytné si před každou sportovní masáží uvědomit, v jakém zdravotním stavu organismus je, zda masáž nebude škodlivá a zda splní svůj účel. Zásady vhodnosti či nevhodnosti masáže, event. jejího zákazu musíme bezpodmínečně dodržovat. Při nejasnostech je třeba poradit se s lékařem.



# NAUČME SE MASÍROVAT SAMI

Je nesporné, že nejvýhodnější je ruční (manuální) masáž od odborně školeného maséra. Mnoho lidí však nemá možnost, někdy ani čas navštěvovat maséra v různých veřejných lázních saunách apod. Všichni však mohou používat automasáže, při níž se masírujeme sami.

Automasáž má sice zásobu hmatů poněkud chudší, některé hmaty jsou částečně přizpůsobené a horní končetiny si můžeme masírovat jen druhou rukou. Nevýhodou je i okolnost, že horní část zad je pro ruční automasáž nepřístupná. To však lze do jisté míry nahradit masáží zad pomocí kartáče na dlouhé rukojeti nebo použitím některých masážních přístrojů.

Výhodou automasáže je snadná dostupnost a především skutečnost, že každý si může sám řídit její intenzitu, hloubku hmatů i dobu trvání. Jinak má automasáž stejná pravidla jako ostatní druhy sportovní masáže. Není ovšem vhodná po přílišné únavě a po takové práci, při níž byly převážně zatěžovány svaly horních končetin, neboť automasáž je sama o sobě vydatným cvičením. Proto ji většinou nepoužíváme jako celkové masáže odstraňující únavu, ale doporučujeme masáž různých krajin těla denně podle potřeby střídat. Naopak výhodně ji používáme jako masáž přípravnou, kondiční nebo pohotovostní před vlastním výkonem nebo v přestávkách mezi výkony.

Snadností a malou náročností je automasáž dostupná všem sportovcům i nesportovcům. Vhodná je především ve sprchách. Denně je možné střídat masáž různých krajin těla podle potřeby a je žádoucí zařazovat ji do každodenního režimu sportovců i nesportovců.

Doplnění automasáže vodními procedurami, saunováním a sluněním při vhodném celkovém pohybovém režimu přispívá ke zlepšení práce schopnosti i kondice každého člověka a u sportovců i k rychlejšímu výkonnostnímu růstu bez ohrožení zdravotního stavu vysokými tréninkovými dávkami.

Automasáž se liší od ostatních druhů sportovní masáže polohami těla při masáži. Při automasáži dolních končetin sedíme na lavičce, nižší židli nebo na zemi, někdy s mírným natočením těla na bok. Při automasáži břicha ležíme na zádech s mírně pokrčenými a zapřenými

dolními končetinami. Ostatní krajiny tělní (hýždě, záda, hrudník, šíji, horní končetiny) si masírujeme převážně vstoje, pouze při některých hmatech (při masáži šíje či horní končetiny) můžeme sedět. Při všech polohách je však bezpodmínečně nutné, aby svaly masírované krajiny byly dokonale uvolněny.

## **POSTUP PŘI AUTOMASÁŽI**

Při přípravné automasáži, která má celý organismus náležitě posílit, provádíme jednotlivé hmaty vydatně a každý hmat opakujeme 15-20krát. Při automasáži odstraňující únavu masírujeme jen lehce nebo střední intenzitou, každý hmat provádíme asi 8-12krát. Obvykle při tomto druhu automasáže vynecháváme hluboké tepání a pohyby v kloubech.

### **AUTOMASÁŽ DOLNÍCH KONČETIN**

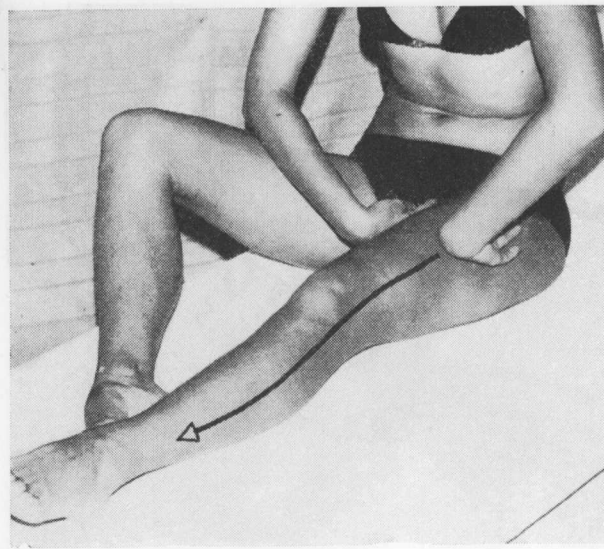
Tuto automasáž děláme nejčastěji. Dolní končetiny ji nejvíce potřebují, neboť bývají hodně namáhány. Tato krajina těla je pro automasáž nejpřístupnější. Při masáži většinou stojíme nebo sedíme. Postupujeme takto:

1. *Úvodní tření celé dolní končetiny* dlaněmi od nohou směrem nahoru a zpět (obr. 18) a obtahováním – hřbety rukou od sebe (obr. 19) a dlaněmi zpět.



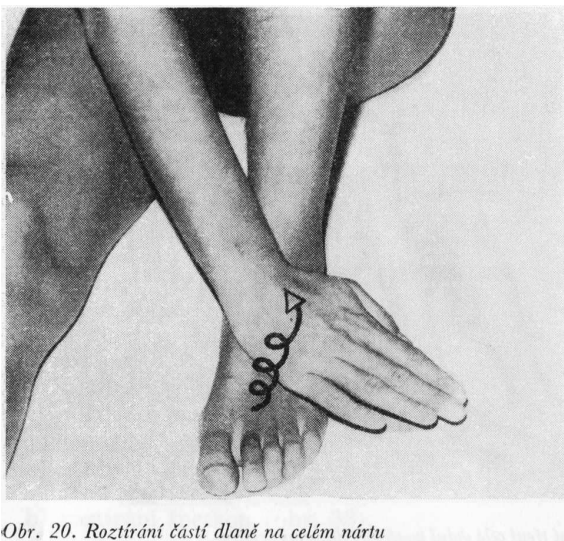
*Obr. 18. Úvodní tření celé dolní končetiny dlaněmi vzhůru*

*Obr. 19. Tření obtahováním hřbety rukou dolů*

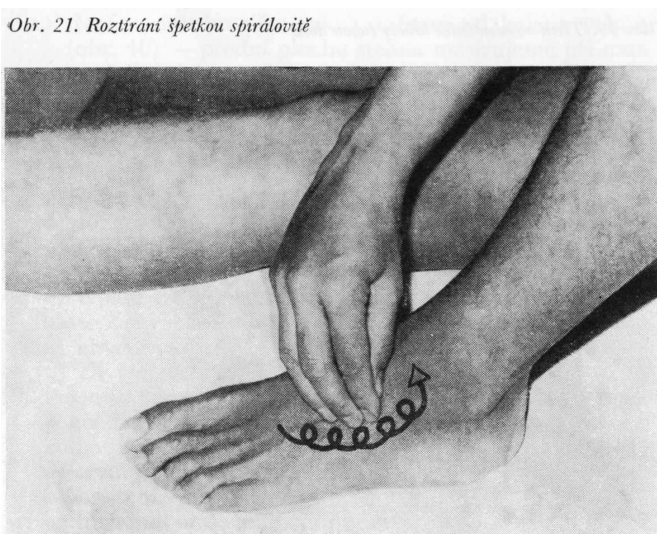


2. *Automasáž nohy – hřbetní strana* – dolní končetina je pokrčena v koleně, chodidlo se opírá patou nebo celou plochou o podložku:

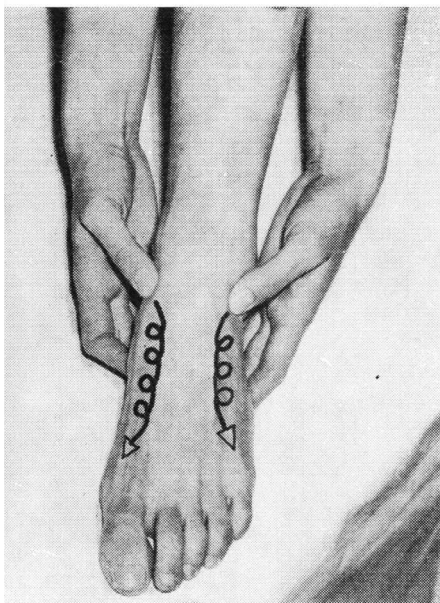
- a) roztírání částí dlaně (tzv. „patkou“ – obr. 20),
- b) roztírání špetkou (obr. 21),
- c) roztírání palci:
  - aa) spirálovitě (obr. 22),
  - bb) směrem nahoru a dolů (obr. 23).



*Obr. 20. Roztírání částí dlaně na celém nártu*

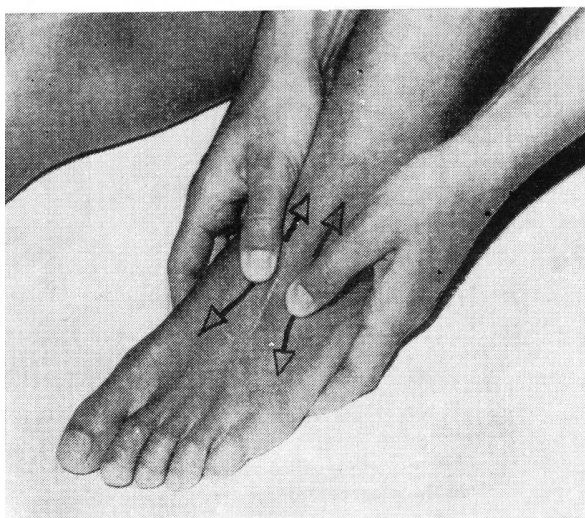


*Obr. 21. Roztírání špetkou spirálovitě*



Obr. 22. Roztírání spirálovitě oběma palci

Obr. 23. Roztírání oběma palci nahoru a dolů



3. *Automasáž chodidla* – koleno je lehce vybočeno stranou, nemasírující ruka masírovanou dolní končetinu přidržuje

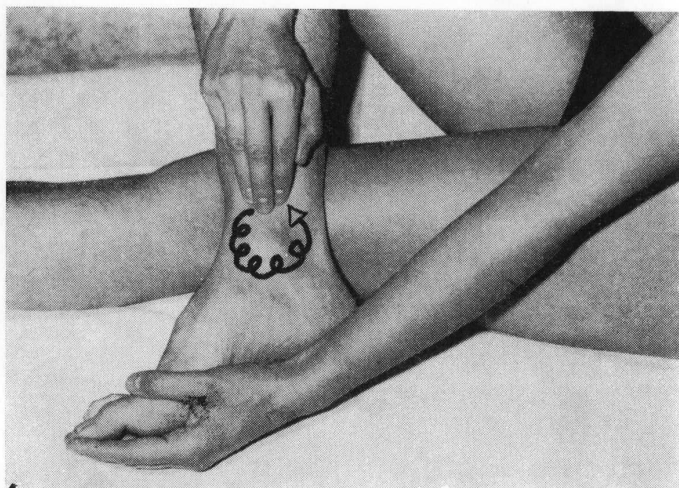
- a) tření obtahováním – hřbetem ruky od sebe a dlaní k sobě,
- b) roztírání částí dlaně,
- c) roztírání palci – obdobně jako při finském hnětení,
- d) roztírání hřbetem pěsti – podélně po chodidle.

4. *Automasáž hlezenného kloubu* – masírujeme zevní a pak vnitřní kotník:

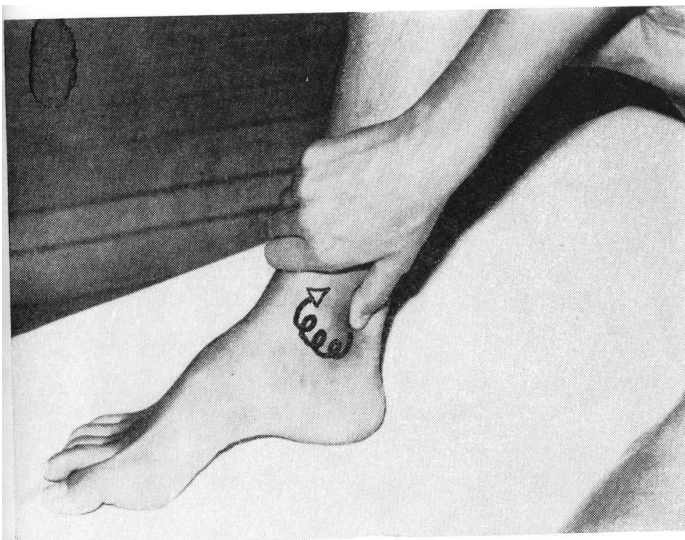


*Obr. 24. Roztírání částí dlaně vnitřního kotníku*

*Obr. 25. Roztírání špetkou*

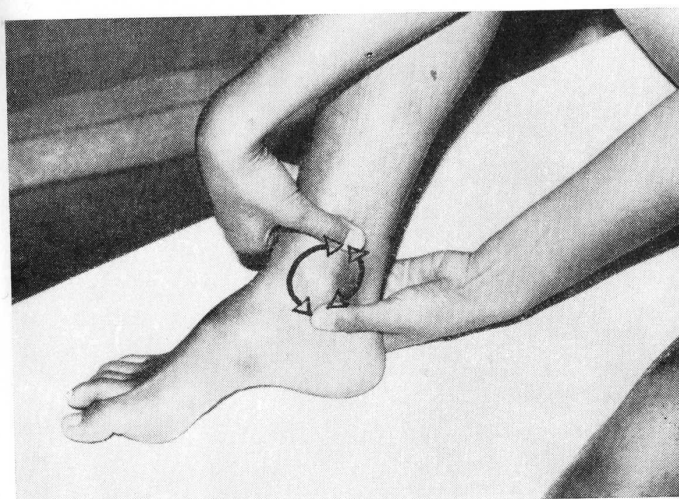


- a) roztírání částí dlaně (obr.24),
- b) roztírání špetkou (obr. 25),
- c) roztírání jedním palcem (obr. 26),
- d) roztírání dvěma palci – osmičkový hmat (obr. 27).



*Obr. 26. Roztírání palcem*

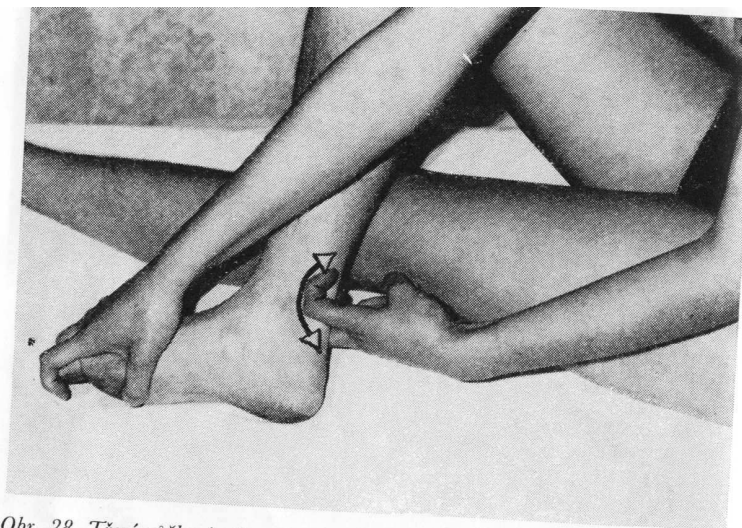
*Obr. 27. Roztírání oběma palci*



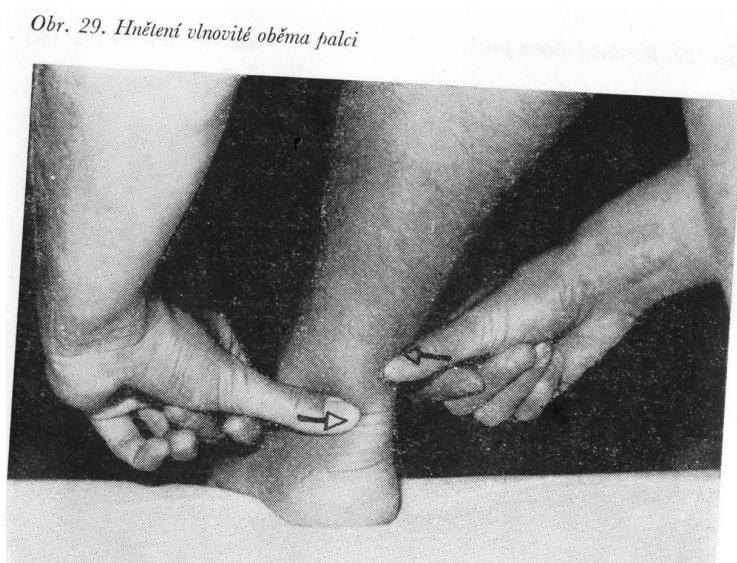
5. *Automasáž Achillovy šlasy* – koleno je ohnuto, svaly bérce maximálně uvolněny:

a) tření nůžkovým hmatem bočních stran Achillovy šlasy (masáž vidlicí, tvořenou ohnutým druhým a třetím prstem – obr. 28),

b) hnětení vlnovité oběma palci rukou – obr. 29. Postupujeme od paty směrem k lýtku.



Obr. 28. Tření nůžkovým hmatem

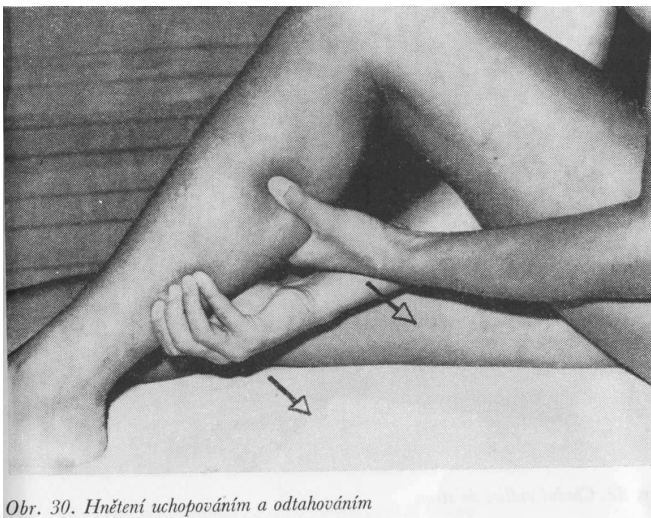


Obr. 29. Hnětení vlnovité oběma palci



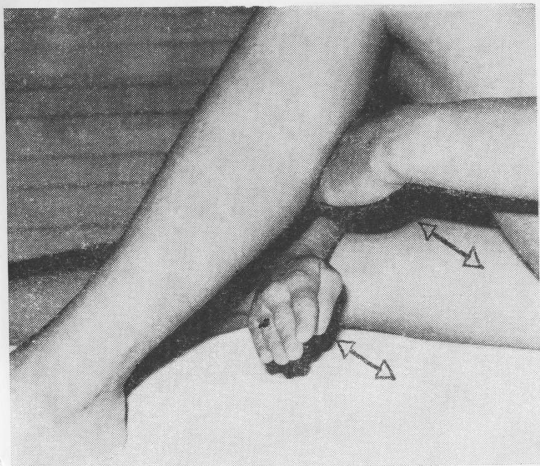
6. *Automasáž lýtka* – koleno je ohnuto, svaly bérce uvolněny (lýtko masírujeme zezadu, z vnitřní, případně ze zevní strany):

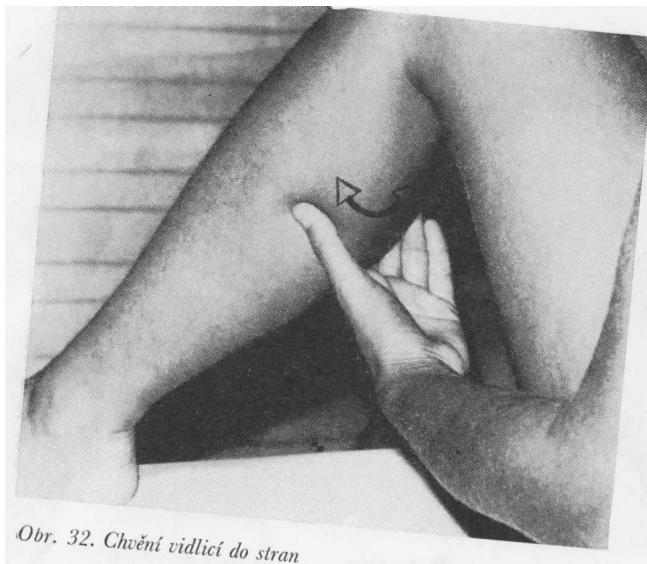
- a) tření vytíráním přes ruku – začínáme od paty a směřujeme k podkolenní jamce,
- b) hnětení uchopováním a odtahováním (obr. 30),
- c) hnětení vlnovité,
- d) hnětení finské: oběma způsoby – spirály i slalom,
- e) tepání vějířovité,
- f) tepání hřbety rukou (obr. 31),
- g) chvění vidlicí (obr. 32).



Obr. 30. Hnětení uchopováním a odtahováním

Obr. 31. Tepání hřbety rukou



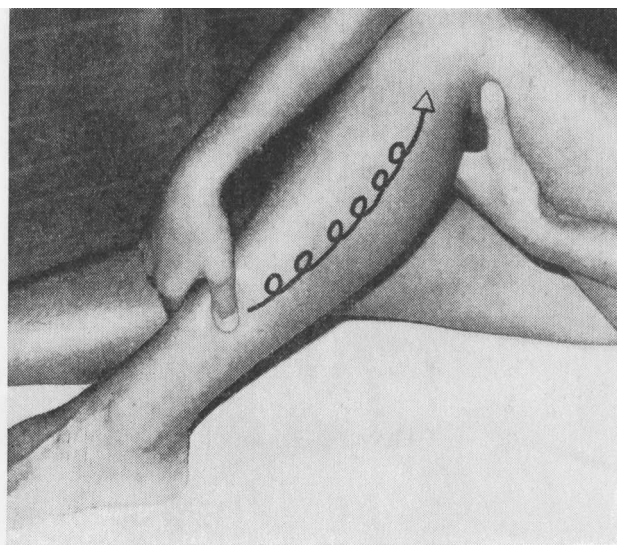
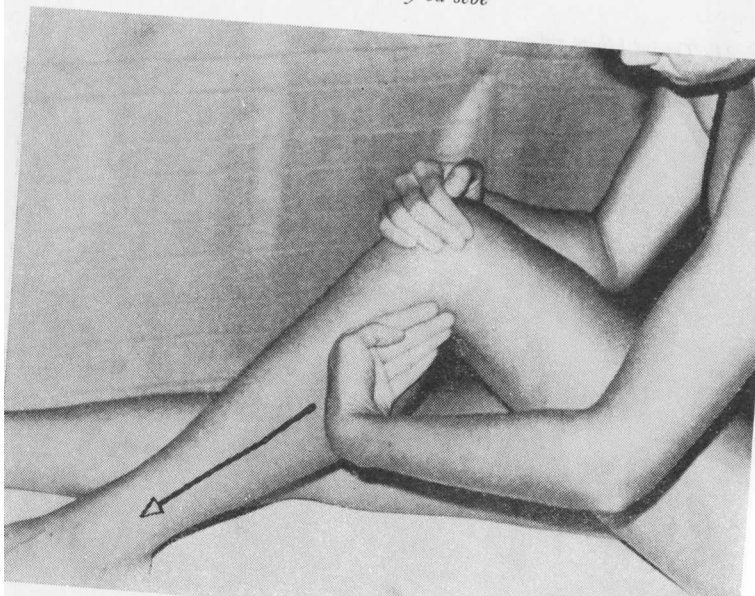


Obr. 32. Chvění vidlicí do stran

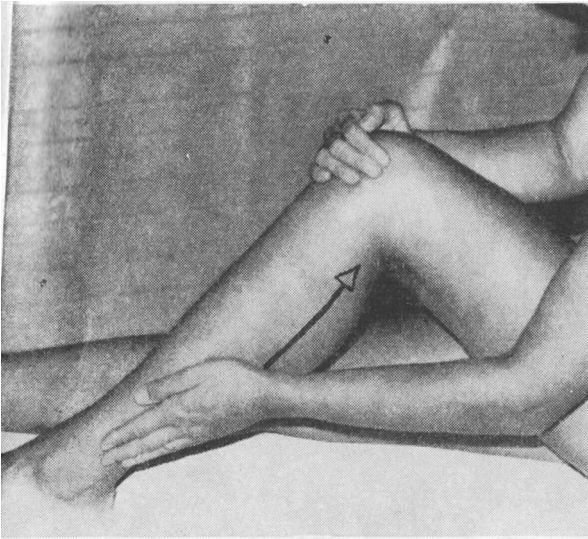
#### 7. Automasáž zevní plochy bérce:

- a) tření obtahováním – hřbetem ruky od sebe (obr. 33) a dlaní zpět (obr. 34), nejlépe na natažené dolní končetině,
- b) roztírání částí dlaně (obr. 35), končetina je pokrčená,
- c) roztírání palcem (obr. 36), ostatní prsty přidržují bérec.

Obr. 33. Tření obtahováním hřbetem ruky od sebe



Obr. 36. Roztírání palcem zevní strany bérce



*Obr. 34. Tření obtahováním (2. fáze) dlaní zpět ke kolenu*

*Obr. 35. Roztírání částí dlaně*



8. *Automasáž kolenního kloubu;*

a) roztírání částí dlaně – končetina ohnutá v kolenním kloubu (obr. 37),

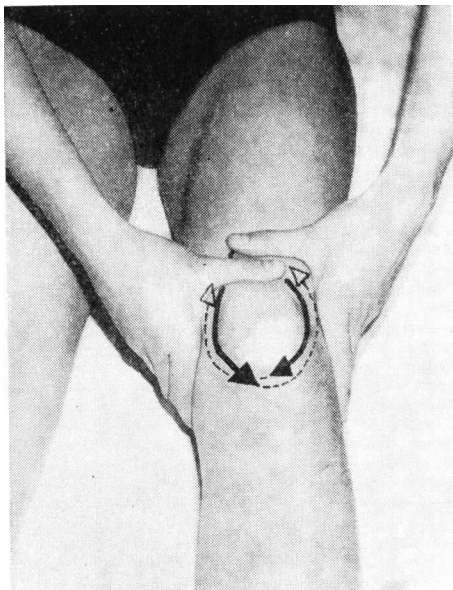
b) roztírání špetkou (obr. 38),

c) roztírání oběma palci – osmičkový hmat – končetina je přitom natažena (obr. 39).

*Obr. 37. Roztírání částí dlaně kolena*



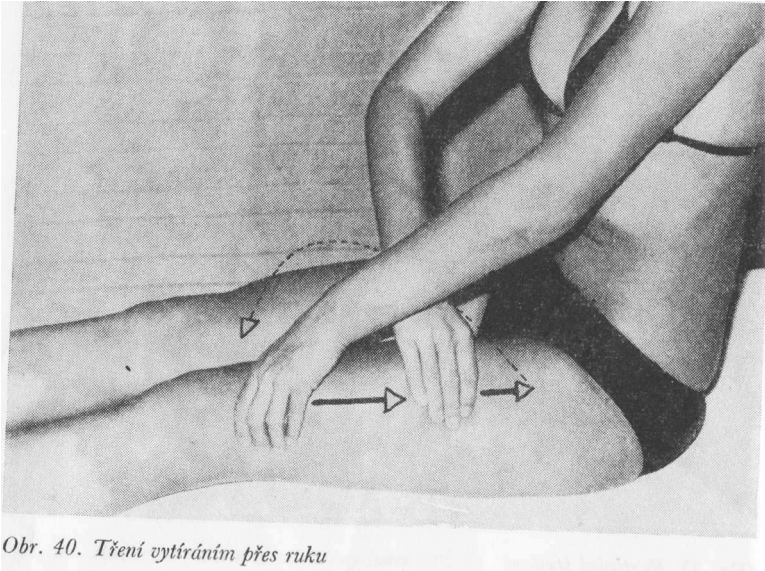
*Obr. 38. Roztírání špetkou*



Obr. 39. Roztírání oběma palci, tzv. osmičkový hmat

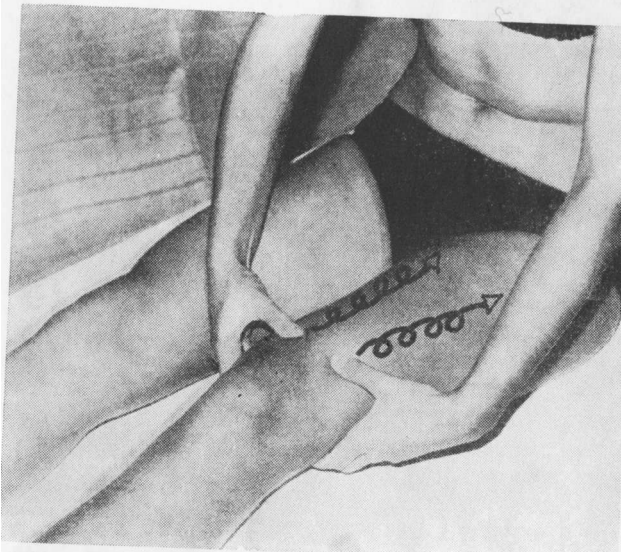
#### 9. Automasáž stehna:

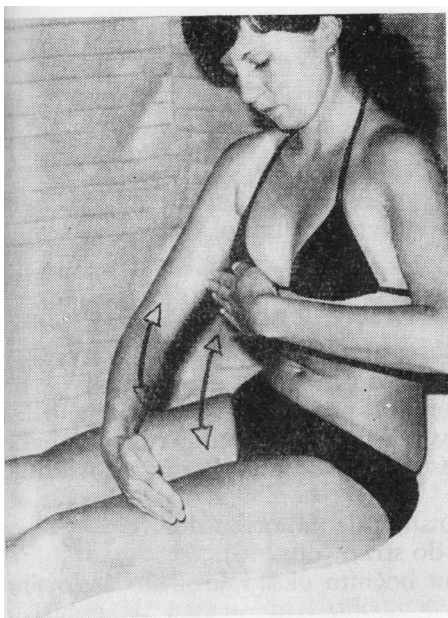
- a) tření vytíráním přes ruku, směrem od kolena vzhůru (obr. 40) – přední plochu stehna masírujeme při natažené dolní končetině, zadní, vnitřní a zevní plochu stehna masírujeme při pokrčené dolní končetině. Všechny následující druhy hmatů provádíme nejprve na přední, dále na zadní, vnitřní a zevní ploše stehna:
- b) hnětení uchopováním a odtahováním,
  - c) hnětení vlnovité,
  - d) hnětení finské – oba způsoby: spirály i slalom (obr. 41),
  - e) pomalé válení
  - f) roztírání částí dlaně na zevní ploše stehna,
  - g) tepání vějířovité,
  - h) tepání sekáním (obr. 42), ch) chvění vidlicí,
  - i) chvění rychlým válením (obr. 43).



Obr. 40. Tření vytíráním přes ruku

Obr. 41. Finské hnětení





Obr. 42. Tepání sekáním



Obr. 43. Chvění rychlým válením



10. *Automasáž hýždí* děláme vstoje nebo vkleče. Masírovaná končetina je odlehčena, trochu zanožena a ohnuta poněkud v kolenním kloubu:

- a) tření plochou dlaně,
- b) hnětení vlnovité,
- c) hnětení rozmačkáváním pěstmi,
- d) roztírání čtyřmi prsty,
- e) roztírání pěstmi,
- f) tepání vějířovité,
- g) tepání sekáním,
- h) tepání pěstmi (obr. 44),
- ch) chvění vidlicí (obr. 45).

Automasáž celé dolní končetiny zakončíme závěrečným třením, které je obdobou tření úvodního.

## AUTOMASÁŽ ZAD

Záda jsou těžko dostupná, zaměřujeme se proto hlavně na bederní oblast, která je nejdostupnější. K automasáži zad lze použít též ručnίκu, žínky, kartáče na dlouhé rukojeti nebo některých masážních přístrojů. Automasáž zad provádíme vstoje nebo vsedě.

1. a) tření dlaněmi do stran, dále nahoru a dolů, b) tření hřbety rukou do stran (obr. 46).

2. Hnětení vlnovité – na bočním okraji širokého zádového svalu (obr. 47).

3. a) roztírání čtyřmi prsty (obr. 48), b) roztírání hřbety pěstí.

4. a) tepání vějířovité,  
b) tepání pěstmi – lehce. Závěrečné tření stejné jako tření úvodní.

## AUTOMASÁŽ HRUDNÍKU

Provádíme ji vstoje, vleže nebo vsedě. Po tření celého hrudníku oběma rukama masírujeme nejprve jeho jednu polovinu, pak druhou. Pravou polovinu hrudníku masírujeme převážně levou rukou a naopak. Vyhýbáme se prsním bradavkám, ženy si nemasírují celé prsy:

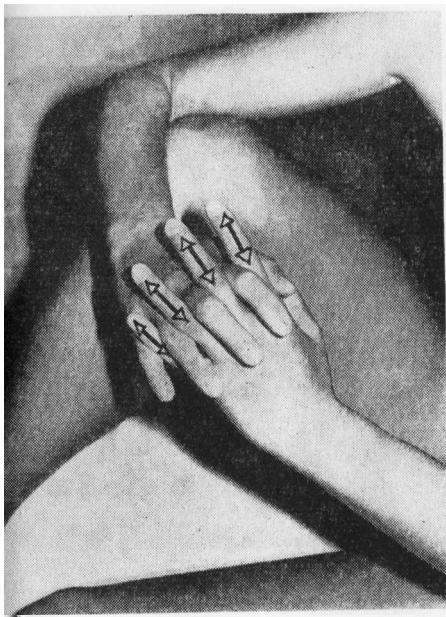
1. Tření dlaněmi od středu do stran (obr. 49).
2. Hnětení vlnovité okraje velké prsního svalu (obr. 50).
3. a) roztírání částí dlaně,  
b) roztírání čtyřmi prsty, zvláště mezižebří (obr. 51),  
c) roztírání osmi prsty.
  
4. a) tepání smetáním,  
b) tepání vějířovité.
  
5. Chvění vidlicí.



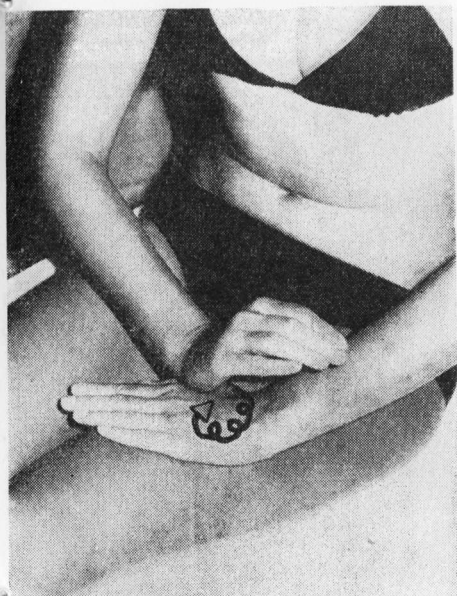
*Obr. 62. Tření dlaní celé  
horní končetiny*



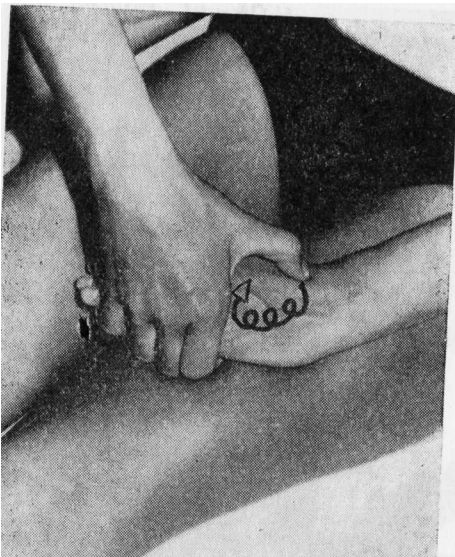
*Obr. 63. Roztírání prstů  
nážkovým hmatem*



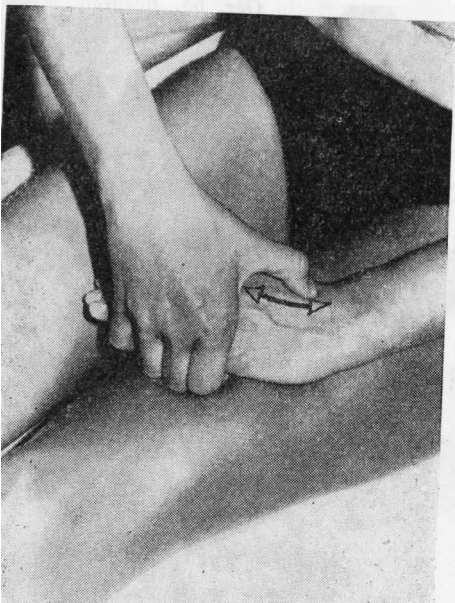
*Obr. 64. Roztírání prstů  
všemi prsty druhé ruky*



*Obr. 65. Roztírání hřbetu  
ruky částí dlaně*

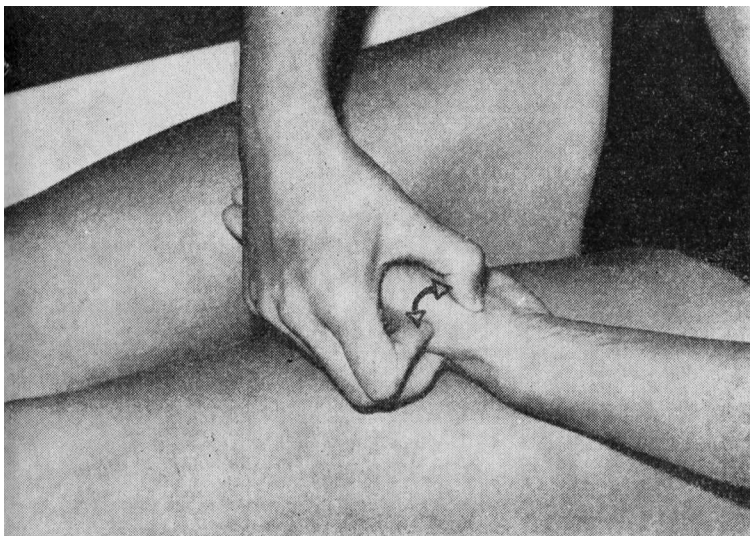


Obr. 66. Roztřívání palcem spirálovitě



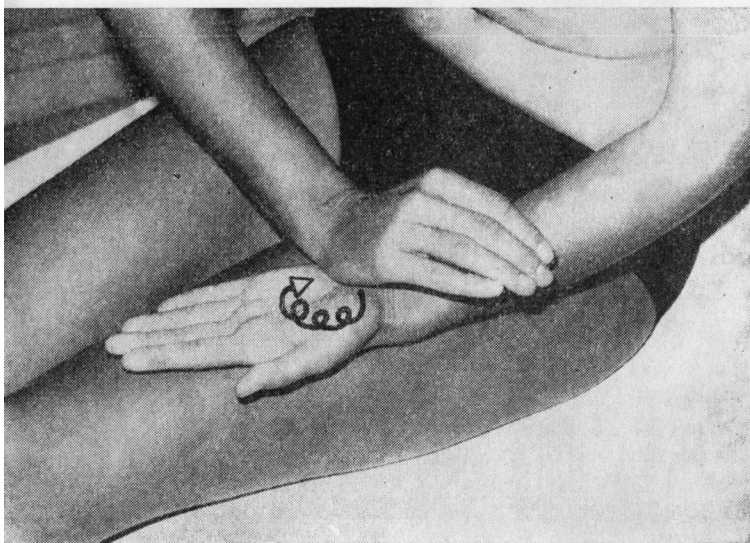
Obr. 67. Roztírání palcem hřbetu ruky nahoru a dolů

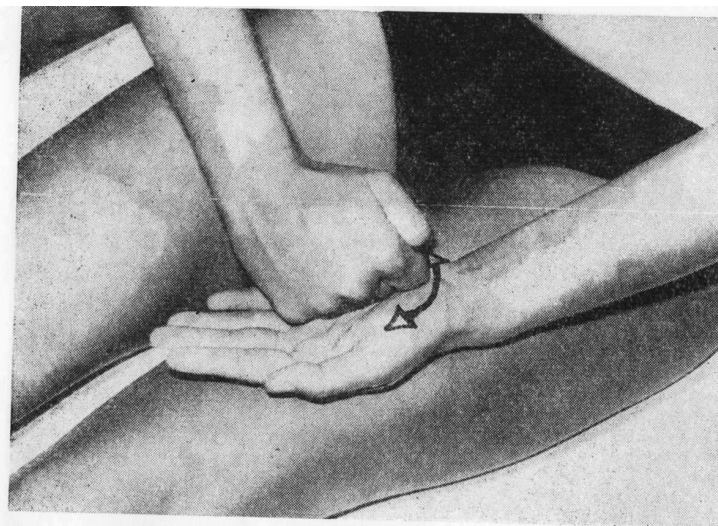
- 4.
- d) vlnovité hnětení palcového a malíkového valu dlaně (obr. 68),
  - e) roztírání dlaně částí dlaně druhé ruky (obr. 69),
  - f) roztírání dlaně pěstí (obr. 70).



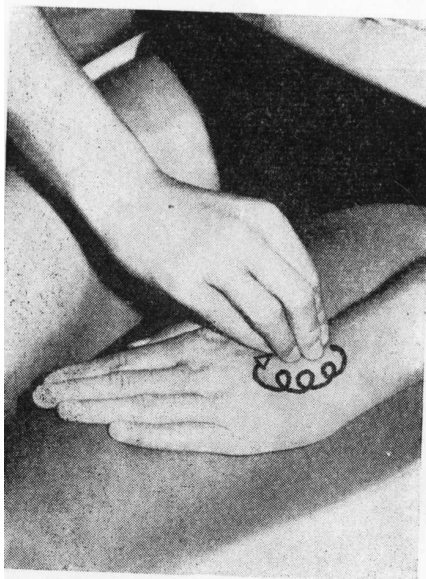
*Obr. 68. Vlnovité hnětení palcového valu*

*Obr. 69. Roztírání dlaně částí dlaně druhé ruky*





Obr. 70. Roztírání dlaně pěsti šroubovilě



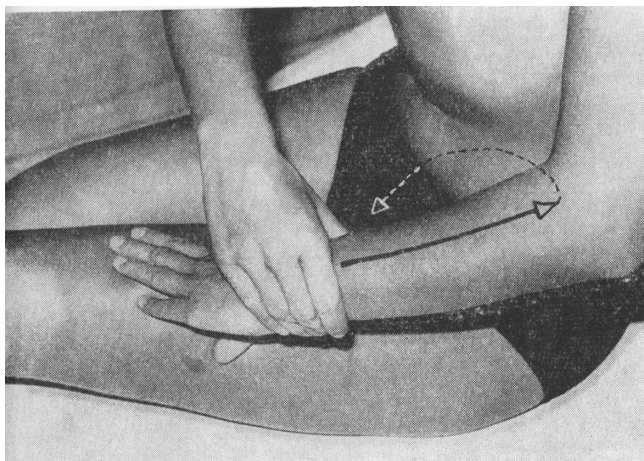
Obr. 71. Roztírání špetkou zápěstí

3. *Automasáž zápěstí:*

- a) roztírání částí dlaně,
- b) roztírání špetkou (obr. 71),
- c) roztírání palcem.

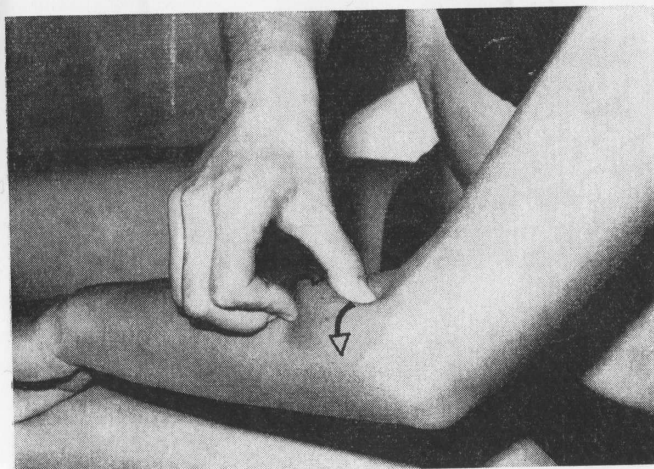
4. *Automasáž předloktí* – horní končetina je ohnuta v lokti, opřena o stehno. Při masáži ji dáváme do nejvhodnější polohy, abychom masírované předloktí co nejvíce uvolnili:

- a) tření vytíráním vidlicí, tvořenou palcem a ostatními prsty (obr. 72), b) vlnovité hnětení (obr. 73), c) tepání vějířovité (obr. 74).

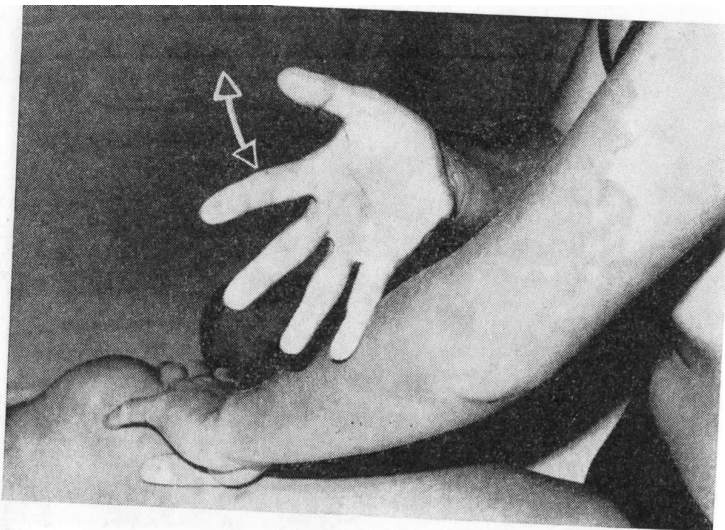


Obr. 72. Tření předloktí vytíráním vidlicí směrem k lokti

Obr. 73. Hnětení vlnovité

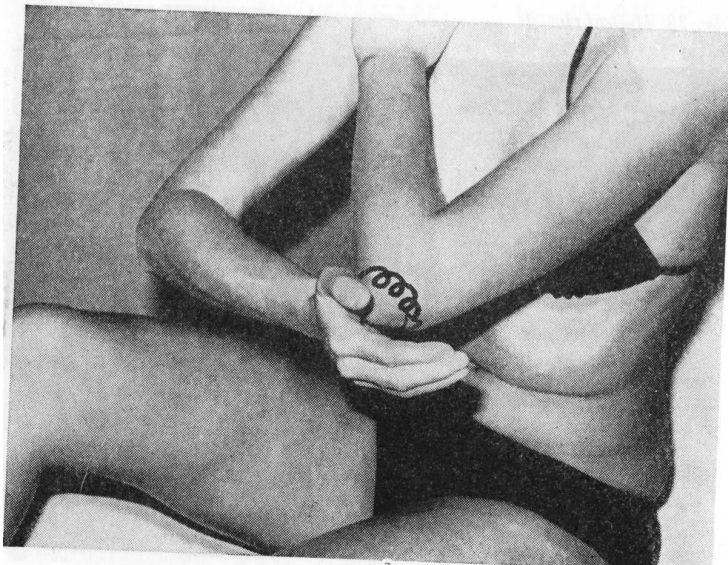






Obr. 74. Tepání vějířovitě

Obr. 75. Roztírání lokte částí dlaně



*Automasáž loketního kloubu* – ruku masírované končetiny položíme na protilehlé rameno:

- a) roztírání částí dlaně (obr. 75),
- b) roztírání špetkou,
- c) roztírání palcem.

*Automasáž paže* – masírujeme dvojhlavý a pak trojhlavý sval pažní – tedy přední a zadní stranu paže:

- a) tření vytíráním,
- b) tření vidlicí,
- c) hnětení uchopováním a odtahováním,
- d) hnětení vlnovité (obr. 76),
- e) hnětení finské: oběma způsoby – spirály i slalom,
- g) chvění vidlicí.

7. *Automasáž ramene* – masírovaná horní končetina je opřena tak, aby svalstvo ramene bylo maximálně uvolněné:

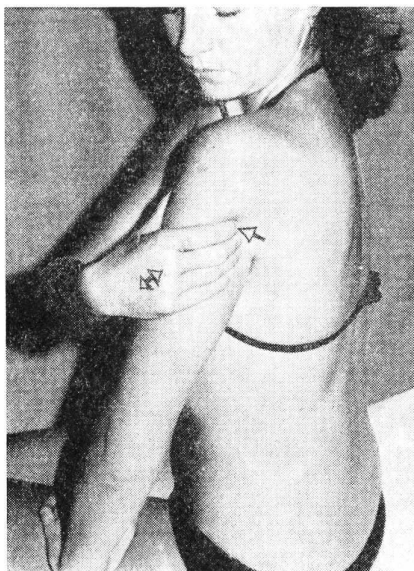
- a) tření vytíráním,
- b) hnětení uchopováním a odtahováním (obr. 77),
- c) roztírání částí dlaně (obr. 78),
- d) roztírání čtyřmi prsty,
- e) tepání pleskáním,
- f) tepání vějířovité.



Obr. 78. Roztírání částí dlaně



*Obr. 76. Hnětení vlnovité dvouhlavého svalu paže*



*Obr. 77. Hnětení uchopováním a odtahováním*

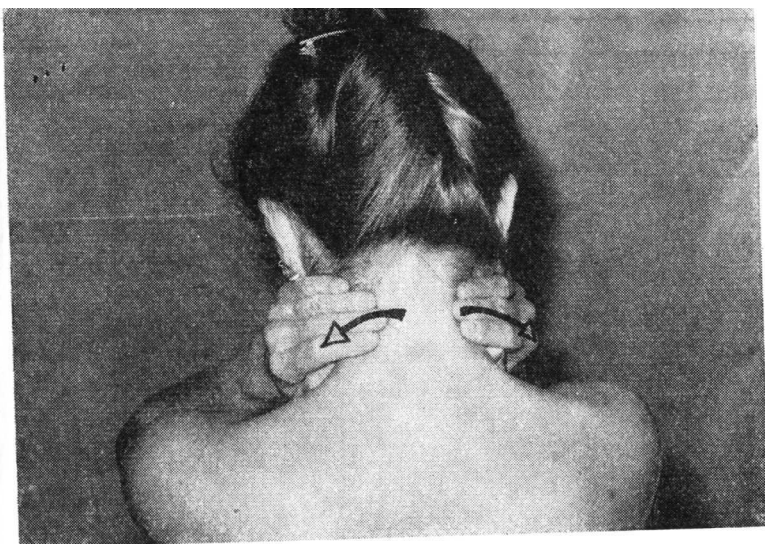
Automasáž horní končetiny zakončíme vytřesením celé uvolněné končetiny do stran a závěrečným třením. Je stejné jako tření úvodní.

## AUTOMASÁŽ ŠÍJE

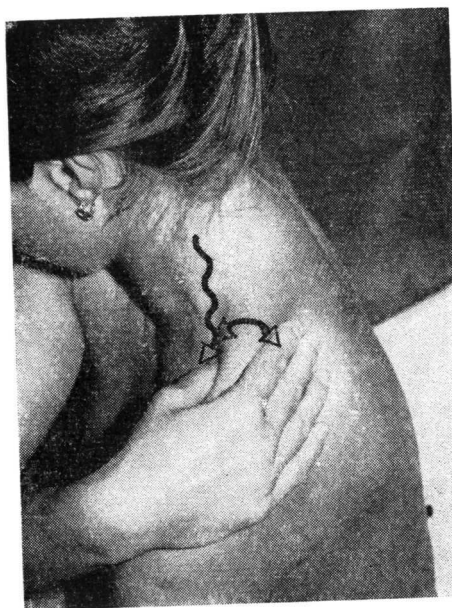
Masíruje se většinou pouze jednou rukou na protilehlé straně. Hlava je lehce předkloněna, eventuálně částečně natočena na stranu k rameni masírující končetiny. Snažíme se tím, aby svalstvo šíje bylo co nejvíce uvolněno:

1. Tření dlaněmi od páteře ke stranám (obr. 79).
2. Hnětení vlnovité (obr. 80).
3. a) roztírání špetkou,  
b) roztírání čtyřmi prsty (obr. 81).
4. a) tepání pleskáním,  
b) tepání vějířovité (obr. 82).
5. Závěrečné tření – jako tření úvodní.

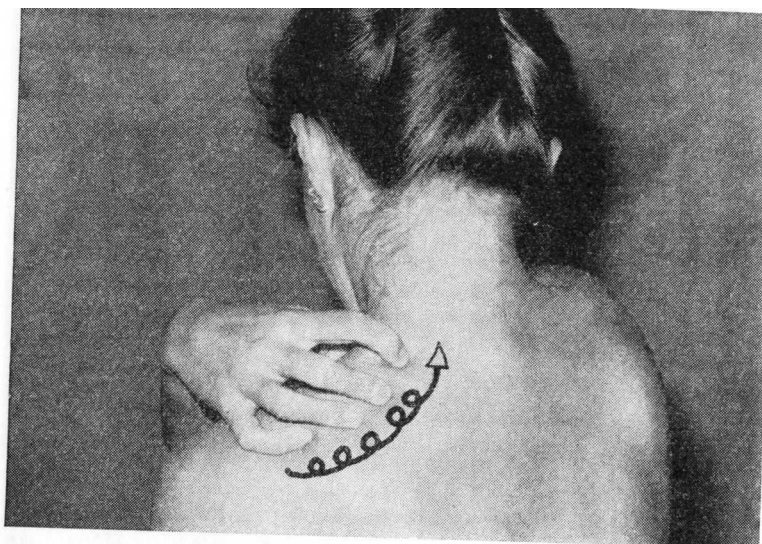
Pro přehlednost uvádíme tabulku hmatů automasáže celého těla.



Obr. 79. Tření šíje dlaněmi do stran



Obr. 80. Hnětení vlnovitě



*Obr. 81. Rozlírání čtyřmi prsty*

*Obr. 82. Tepání vějířovitě*



PŘEHLED ZÁKLADNÍCH HMATŮ AUTOMASÁŽE

Tělní krajina	TŘENÍ	HNĚTENÍ	ROZTÍRÁNÍ	TEPÁNÍ	CHVĚNÍ	POHYBY
DOLNÍ KONČETINA celá	— dlaněmi oběma směry				— vytřásáním celé končetiny (na závěr)	— aktivní pohyby v kolenním a kyčelním kloubu ohýbáním a natahovááním, kroužením
Hřbet nohy			— částí dlaně — špetkou — palci			
Ploska nohy	— obtahovááním		— částí dlaně — palci — pěstí			
Hlezenný kloub			— částí dlaně — špetkou — palci			— ohýbáním a natahovááním — kroužením
Achillova šlacha	— nůžkovým hmatem	— vlnovité				
Lýtko	— vytíráním přes ruku	— uchopovááním a odta-hovááním — vlnovité — finské		— vějířovitě — hřbety rukou	— vidlicí	

Tělní krajina	TŘENÍ	HNĚTENÍ	ROZTÍRÁNÍ	TEPÁNÍ	CHVĚNÍ	POHYBY
Zevní plocha bérce	— obtahovááním		— částí dlaně — palcem			
Kolenní kloub			— částí dlaně — špetkou — palci (osmičkový hmat)			
Stehno	— vytíráním přes ruku přední, zadní a vnitřní plochy stehna	— pomalým válením				
Přední plocha		— uchopovááním a odta-hovááním — vlnovité — finské		— vějířovitě — sekáním	— vidlicí	
Zevní plocha	— obtahovááním		— částí dlaně	— vějířovitě		
Vnitřní plocha	— vytíráním přes ruku	— uchopovááním a odta-hovááním				
Zadní plocha		— uchopovááním a odta-hovááním — vlnovité — finské		— sekáním — pěstmi	— rychlým válením — vidlicí	

Hýždě	– plochou dlaně	– vlnovité – rozmačkávání pěstmi	– čtyřmi prsty – pěstí	– vějířovité – sekáním – pěstmi	– vidlicí	
ZÁDA	– dlaněmi do stran – dlaněmi vertikálně – hřbety rukou do stran	– vlnovité (okraje širokého zád. svalu)	– čtyřmi prsty i hřbety pěstí	– vějířovité – hřbetem ruky pěstí (lehce)		
HRUDNÍK	– dlaněmi	– vlnovité (okraje velkého prsního svalu)	– částí dlaně – čtyřmi prsty i mezižebří – osmi prsty	– smetáním – vějířovité	– vidlicí	– vdechy a výdechy (po skončení masáže)
BŘICHO	– dlaní – obtahováním vertikálně a horizontálně	– vlnovité	– špetkou	– konečky prstů – smetáním	– plochou dlaně – do stran – „pérování“	
HORNÍ KONČETINA	– dlaní celé končetiny				– vytřásáním celé končetiny (na závěr)	– různé aktivní pohyby
Ruka prsty			– nůžkový hmat – všemi prsty jedné ruky			

Tělní krajina	TŘENÍ	HNĚTENÍ	ROZTÍRÁNÍ	TEPÁNÍ	CHVĚNÍ	POHYBY
hřbet			– část dlaně – špetkou – pěstí			
dlaň		– vlnovité valů palcového a malíkového	– částí dlaně – pěstí			
Zápěstí			– částí dlaně – špetkou – palcem			– ohýbáním a natahováním – kroužením
Předloktí	– vytíráním vidlicí	– vlnovité		– vějířovité		
Loketní kloub			– částí dlaně – špetkou – palcem			– ohýbáním a natahováním – kroužením
Paže (přední i zadní plocha)	– vytíráním vidlicí	– uchopováním a odtažováním – vlnovité – finské		– vějířovité	– vidlicí (pouze biceps)	
Rameno	– vytíráním	– uchopováním a odtažováním	– patkou dlaně – čtyřmi prsty	– tleskáním – vějířovité		– upažováním a připažováním – kroužením
Šije	– dlaní	– vlnovité	– špetkou – čtyřmi prsty	– pleskáním – vějířovité		



# AUTOMASÁŽ PRO ŽENY

V žádném případě masáž nebyla a není záležitostí pouze pro muže, i když ji používají muži daleko častěji než ženy. Význam a užitek masáže je pro ženy v podstatě stejný jako pro muže. Při jejím provádění u žen však existují určité zvláštnosti: Například masáž hrudníku je rozsahem chudší než u mužů, neboť masáž prsů se vynechává (pomineme-li masáž léčebnou v některých případech), dále nemasírujeme u zdravé ženy břicho během menstruace. Tuto krajinu nemasírujeme ani během jakéhokoliv stupně těhotenství. Automasáž také může sloužit zvláště ženě jako jeden ze základních prostředků pěstování, zdokonalování a udržování osobní krásy. Tak např. pravidelná automasáž té části hlavy, na níž rostou vlasy (při mytí vlasů), působí velmi blahodárně na pokožku, na její optimální činnost a funkci, a tím také nepřímo na zlepšení kvality vlasů.

## AUTOMASÁŽ HLAVY A KRKU

### AUTOMASÁŽ HLAVY

Automasáž hlavy děláme vždy vsedě. Bříšky prstů konáme krouživé pohyby po kůži a tím ji jakoby roztíráme. Začneme od středu čela oběma rukama současně a postupujeme dozadu k týlu a šíji. Pak se vrátíme k čelu a začneme trochu níž, potom stále blíže ke spánkům a vždy dozadu k týlu a šíji.

### AUTOMASÁŽ OBLIČEJE

Tuto masáž je možno provádět jako součást běžné péče o pleť, např. při namydlení obličeje a krku kvalitním toaletním mýdlem nebo za použití kosmetických přípravků, které je možno používat jen na zcela zdravou kůži. Jakékoliv zánětlivé změny na pokožce jsou přísnou kontraindikací masáže obličeje! Pochopitelně, masáž či automasáž této části těla musíme dělat na zvlášť pečlivě omyté kůži a naprosto čistýma rukama. Používáme obvykle jen konečky prstů a dlaní, někdy i hřbety prstů a dlaní.

## **AUTOMASÁŽ KRKU**

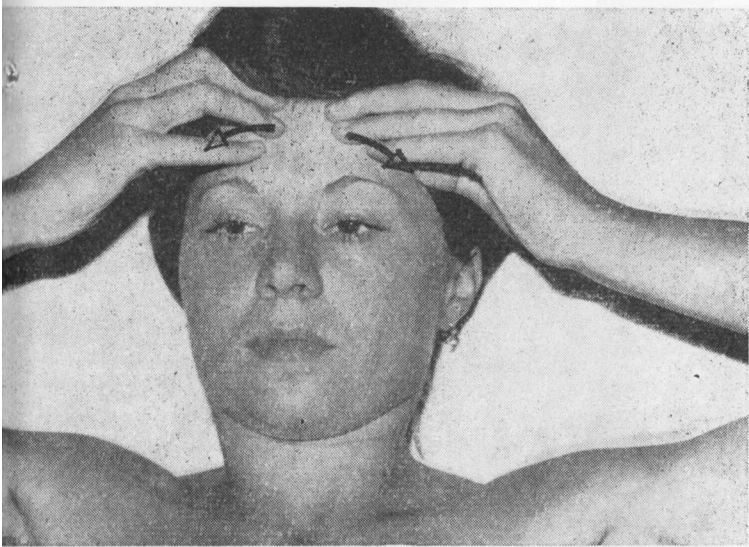
Neméně účinná a důležitá je i automasáž krku. Třením nenásilně odstraňujeme loupající se částičky pokožky, prokrvujeme ji, což je významné zvláště pro ty ženy, jejichž léta prozrazuje spíš krk než tváře.

Při masáži či automasáži krku střídáme ruce, přiložíme dlaň pravé ruky pod levou stranu dolní čelisti, prsty míří na jednu stranu, palec na druhou, načež třeme dolů až přes klíční kost. Překládáme jednu ruku přes druhou alespoň šestkrát, lépe desetkrát. Masírujeme jemně, bradu máme poněkud staženou vzad a zdviženou.

### ***Postup při automasáži obličeje a krku***

#### *Automasáž obličeje:*

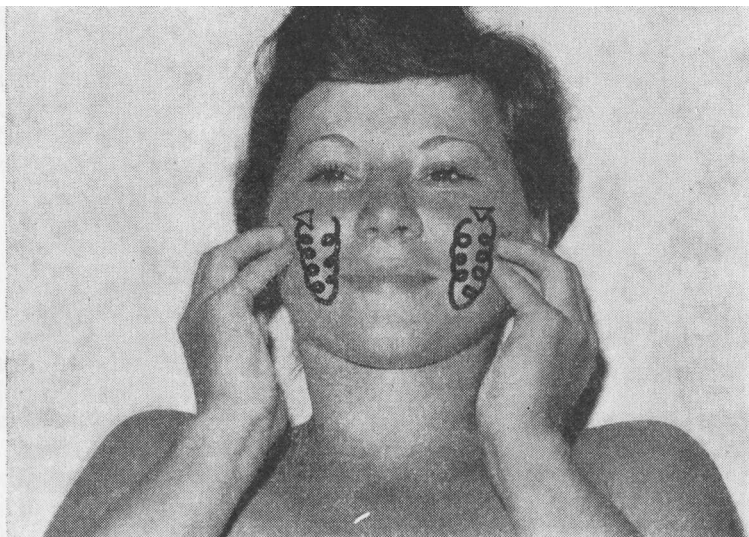
1. Tření úvodní:
  - a) prsty po celé ploše obličeje vždy od středu čela (obr. 83), dále od středu nosu a brady do stran a šikmo dolů (obr. 84) a šikmo nahoru a lehce zpět,
  - b) obtahováním na tvářích a dolní části obličeje.
2. Hnětení jemným uchopováním a odtahováním na tvářích.
3. Roztírání špetkou spirálovitě po celé ploše obličeje (obr. 85).
4. Tepání:
  - a) smetáním a bubnováním konečky prstů po celé ploše (obr. 86),
  - b) jemné tleskání na tvářích.
5. Chvění:
  - a) do různých stran přiloženými konečky prstů (obr. 87),
  - b) tzv. pérováním – rychlým střídáním změn tlaku přiložených prstů (obr. 88).
6. Závěrečné tření – obdobné jako tření úvodní.



*Obr. 83. Tření prsty od středu čela do stran*

*Obr. 84. Tření prsty od nosu šikmo dolů*





*Obr. 85. Roztírání tváří špetkami spirálovitě*

*Obr. 86. Bubnování konečky prstů oběma rukama*



Obr. 87. Chvění konečky  
prstů do stran

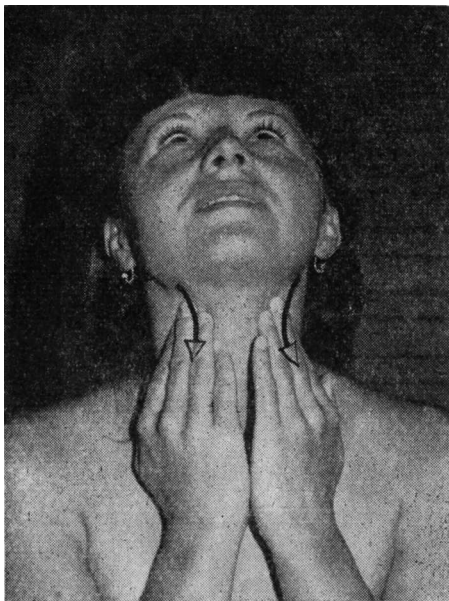


Obr. 88. Chvění tzv. pérováním — rychlé střídání změn tlaku přiložených prstů



### *Automasáž krku:*

Hmaty jsou obdobné jako při automasáži obličeje. Jen tření obtahováním se provádí hřbety rukou od hrudníku k bradě a zpět dlaněmi (obr. 89). Masáž provádíme nejen na přední straně, ale i na bočních stranách krku.



*Obr. 89. Tření krku prsty  
obou rukou*

## **MECHANICKÉ MASÁŽNÍ PROSTŘEDKY A PŘÍSTROJE**

Je zajímavé, že již v historii masáže se najdou zprávy o používání různých jednoduchých mechanických masážních prostředků. Tak např. v Japonsku se používaly k masáži různé válečky a paličky. U Indů popisuje Ewer léčení pomocí pohybu a masáže, při které byli

nemocní např. hnětení na hrudníku pytle plným malých kamenů a břicho nástrojem z tvrdého dřeva.

K ulehčení automasáže na nepřístupných místech těla byly zhotovovány různé koule, válečky apod., ze dřeva nebo pryže. K většímu účinku sloužily i různé drsné rukavice nebo žínky, dále metličky z březového proutí či dubových větviček. Dodnes se používají různé kartáče. Snad nejlépe vyhovují kartáče s dlouhou rukojetí, kterými se povrch těla tře buď nasucho nebo namokro (obr. 90). To vyvolává podráždění kůže, její zvýšené prokrvení a vzniká celkově příjemný pocit osvěžení. Masáž kartáčem je navíc vhodná i pro kosmetické účely. Kromě kartáčů je možné použít i froté ručníky, např. při automasáži zad (obr. 91).

Snad nejstarší vibrační přístroje, které zkonstruoval Zander a které již připomínají dnešní, byly zprvu poháněny parním strojem. V roce 1888 předvedl tento autor vylepšený přístroj, který dostal název konsusor. V následujících letech se pak objevila řada obdobných přístrojů, již na elektrický pohon. Největší rozvoj a rozšíření elektrických masážních přístrojů nastalo počátkem tohoto století v Severní Americe a odtud se rozšířilo i do Evropy. Zřejmě k nejdokonalejším patřily složité masážní stroje, sestavené opět Zanderem.

Masážní přístroje jsou však jen nedokonalou náhražkou maséra. I sebedokonalejší masážní stroj se nemůže vyrovnat manuálním schopnostem maséra. Na druhé straně však je známo, že mnohé přístroje mají též své přednosti a jsou často velmi oblíbeny.

Rozšíření masážních přístrojů nebylo donedávna velké, teprve v poslední době se objevují nové konstrukce, a to i u nás. Jsou to:

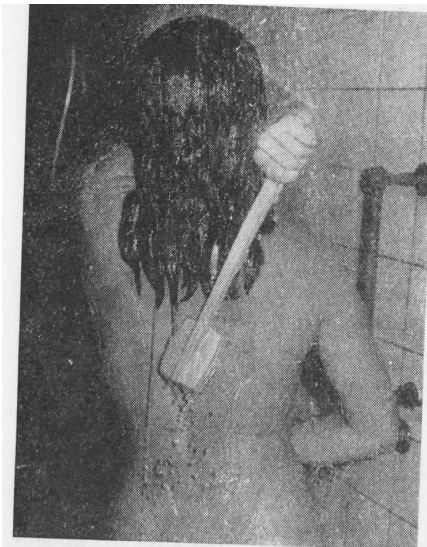
a) *malé ruční vibrátory*

Tyto ruční masážní strojky vyrábí n. p. Koh-i-noor Hardtmuth Trhové Sviny v několika variantách. Působí především na kůži a podkoží, méně již na svalstvo. Jsou vhodné zejména pro sportovně kosmetickou masáž, ale i pro ostatní jemné druhy sportovní masáže nebo automasáže.

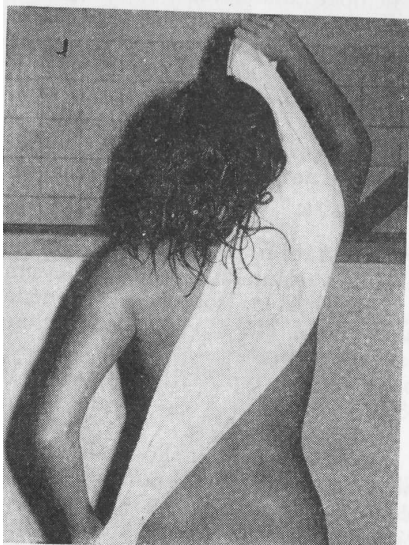
Nejmenší typ je na kapesní baterie (typ 722), větší na 220 V (typ 720). (Obr. 92 a 93.)

b) *velké vibrátory*

U nás jsou k dostání výrobky Kovodělného podniku hl. města Prahy (Kaprova ul. 13, 110 00 Prahal) pod označením REDOR. Vyrábějí se v těchto variantách: REDOR I (na obr. 94) má pás zesílený s výčnělky z umělé hmoty, které zesilují

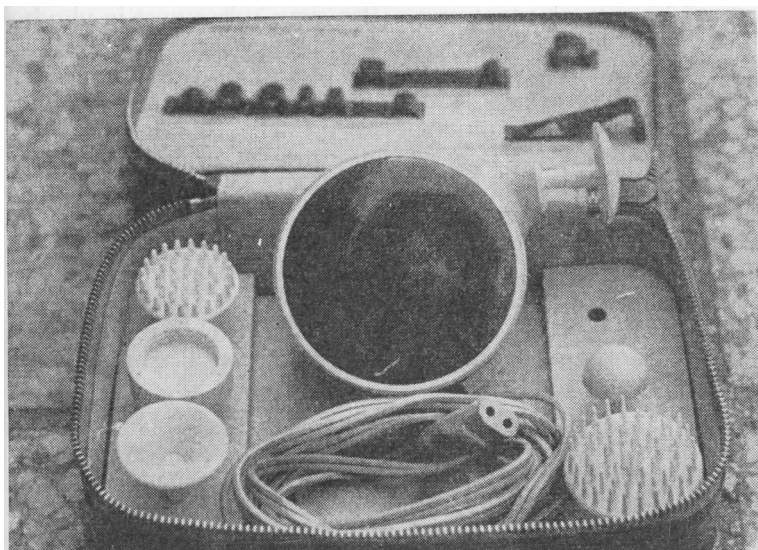


Obr. 90. Automasáž zad  
kartačem s dlouhou rukojetí



Obr. 91. Automasáž zad  
frotáží ručníkem





*Obr. 92. Malý elektrický vibrátor n. p. Koh-i-noor Hardtmuth*



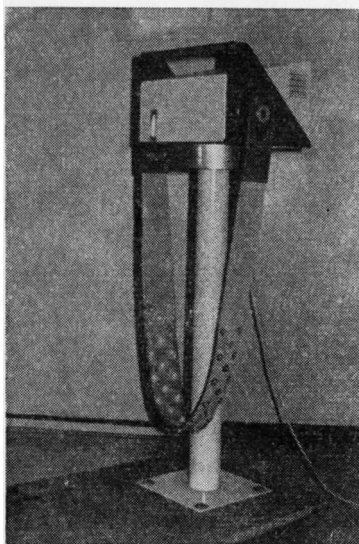
*Obr. 93. Automasáž paže malým ručním vibrátorem*

účinek chvění na organismus. Pro svou robustnost je vhodný pro různá tělovýchovná a rekreační zařízení. REDOR II je lehčí a také levnější a lze jej doporučit i pro domácí použití (obr. 95 vpravo). Vlevo je REDOR III, zatím poslední typ, který umožňuje nejen nastavit žádanou velikost (rozsah) vibrací, ale také plynule upravovat jejich rychlost.

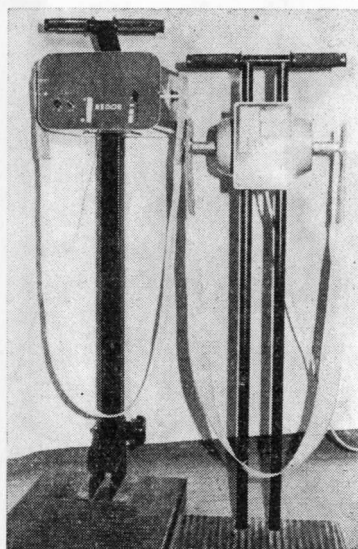
Podstatnou součástí působení REDORŮ je chvění drsného pásu, který účinek masáže znásobuje. Z tohoto důvodu není vhodné provádět masáž na nahém těle. Lépe je se lehce obléknout nebo obalit pás ručníkem; jinak může dojít po masáži k nepříjemným pocitům svědění.

REDOR přenáší na tělo chvění, které může působit i na svalstvo a orgány a tkáně hlouběji uložené. Příznivě působí i na nervovou soustavu.

*Obr. 94. Velký vibrátor REDOR I —  
vybavený zesíleným pásem s výčnělkem  
z umělé hmoty*



*Obr. 95. REDOR II na obrázku vpra-  
vo a REDOR III na obrázku vlevo*



## *Indikace přístrojové masáže*

Vibrační přístrojová masáž je vhodná v případě, že nelze použít masáž manuální, kterou však může také doplňovat nebo do jisté míry i nahrazovat. Nejčastěji se používá při masáži přípravné a při masáži odstraňující únavu, kdy je nutné urychlit odstranění různých únavových látek z organismu. Zařazujeme ji po námaze v dostatečném časovém odstupu (jedna i více hodin), po zvláště vyčerpávající námaze až po delším pasivním odpočinku. Často navazuje tato masáž na lázeň v sauně.

Před namáhavým výkonem (u sportovců před tréninkem či před závodem) lze použít masáž pohotovostní, kterou je vhodné upravovat podle momentálního stavu masírované osoby na masáž uklidňující či dráždivou. V tomto případě je vhodný přístroj REDOR III, který umožňuje nastavit velikost i rychlost vibrací, čímž můžeme dosáhnout rozdílného účinku masáže.

### *Kontraindikace přístrojové masáže*

Tento typ masáže není vhodný pro osoby, které ve svém zaměstnání často pracují s vibračními přístroji.

Nedoporučuje se masírovat Redorem hlavu nebo šíji, neboť přenesené vibrace mohou někdy způsobit nepříjemné bolesti hlavy.

## **POSTUP AUTOMASÁŽE REDOREM**

Manipulace s masážními přístroji typu REDOR je velmi jednoduchá. Mnozí však nevyužívají plně všech možností, které tyto vibrátory umožňují. Proto uvádíme přehled míst na těle, které je možno Redorem masírovat:

### *A. Ve stoji:*

1. Břicho (čelem od přístroje, obr. 96).
2. Hýždě:
  - a) z boku,
  - b) zezadu (obr. 97),
  - c) těsně pod hýžděmi.
3. Stehna:
  - a) zezadu (obr. 98),
  - b) zepředu,

c) z vnější a vnitřní strany.

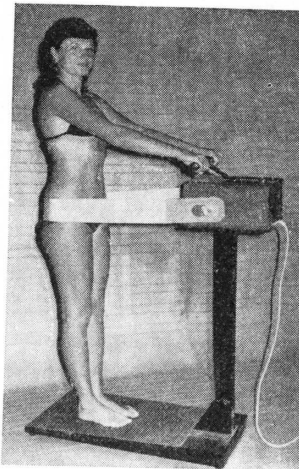
4. Lýtko (dolní končetina mírně zvednuta, lýtko se opírá o pás – obr. 99).

5. Chodidlo (chodidlo na pás, dolní končetina uvolněna).

6. Celá dolní končetina (chodidlo na pás, dolní končetina napnutá).

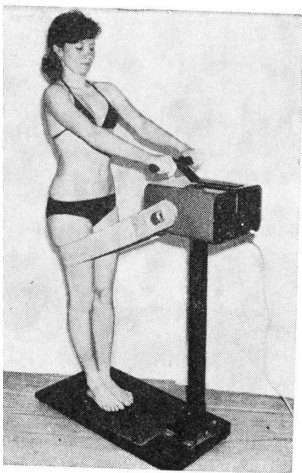


Obr. 96. Automasáž břicha

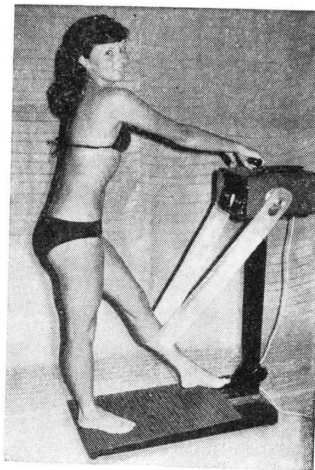


Obr. 97. Automasáž hýždí zezadu

Obr. 98. Automasáž stehen zezadu

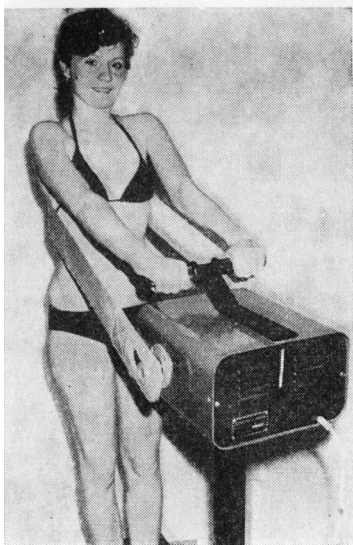


Obr. 99. Automasáž lýtky

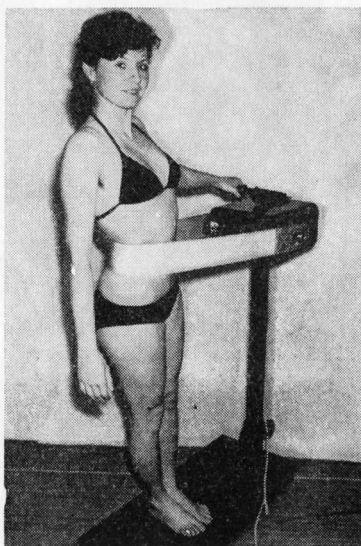


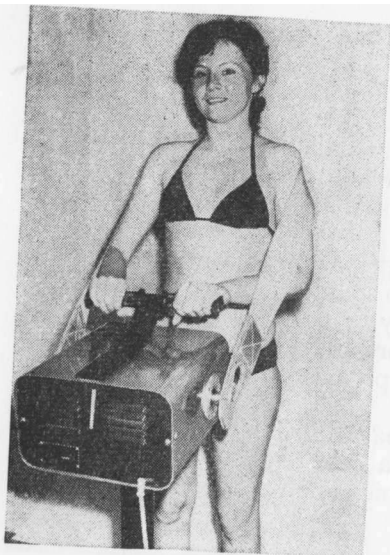
4. Záda (nutný předklon, jinak pás klouže dolů – obr. 100).
5. Pas:
  - a) zezadu,
  - b) z boku (obr. 101).
9. Ramena (pás je nutno udržovat stále napjatý – obr. 102).
10. Šíje (většinou nepřijemné, velké otřesy hlavy!!).
11. Horní část hrudníku (nad prsy).
12. Horní končetiny:
  - a) horní končetinu skrčit připažmo, pas držet rukou,
  - b) předloktí s oporou ruky o stehno,
  - c) předloktí z vnitřní strany,
  - d) celá horní končetina (obr. 103).
13. Obě horní končetiny (uchopit pás oběma rukama, ruce musí být uvolněny).
14. Celé tělo (rukama držet pás, horní končetiny napjaté, aby se vibrace přenášela na celé tělo).
15. Koleno (zády k přístroji – špička nohy opřena o podložku, koleno opřeno o pás).

*Obr. 100. Automasáž zad*

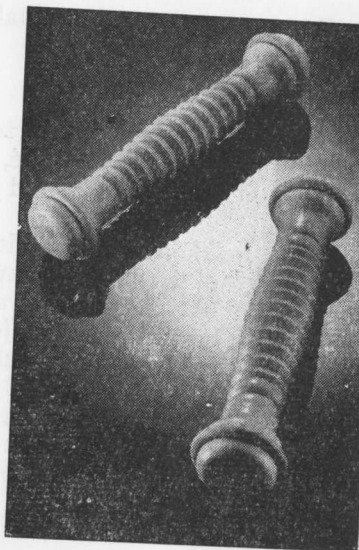


*Obr. 101. Automasáž pásu z boku*





*Obr. 102. Automasáž ramen*



*Obr. 104. Nožní masážní váleček*

*Obr. 103. Automasáž celé horní končetiny*



## **B. Vsedě na židli:**

16. Lýtka (lýtka položit na pás).

17. Horní končetiny (oběma rukama uchopit pás, trup uvolnit).

18. Celé tělo mimo dolní končetiny (oběma rukama uchopit pás, horní končetiny napnout, vibrace se přenášejí těž na trup).

Ze zahraničních masážních přístrojů uvádíme alespoň západoněmecký výrobek VITAROLL, který však vyžaduje obsluhu sportovním masérem.

### *Nožní masážní váleček, cena 35 Kčs (obr. 104)*

Výrobek Technosportu Praha je jednoduchou, ale účinnou pomůckou pro masáž nohou. Používá se vsedě. Holé chodidlo se položí na váleček a roluje se dopředu a dozadu celou plochou chodidla. Výsledkem je intenzivní masáž jednotlivých reflexních bodů celé plochy chodidel, což zlepšuje prokrvení nohou a reflexně působí pozitivně i na celý organismus. Masáž nohou pomáhá odstraňovat únavu a urychluje regeneraci sil.

Při pravidelném používání se masáží posilují nohy, zejména klouby, svaly a šlachy chodidel, což preventivně působí proti snížení klenby nožní, a to jak podélné, tak i příčné. (Příčná klenba se posiluje zejména při masáži střední části chodidla přes vyvýšený střed válečku.) Využití této masáže může být účinné i při léčbě již vyvinuté snížené příčné či podélné klenby nožní.

Při použití doporučujeme začátečníkům masáž přes ponožky, aby se potlačil někdy méně příjemný pocit lechtání chodidla. Vsedě se provádí masáž obou chodidel zároveň, vstoje masáž pouze jedné nohy, aby nedošlo k úrazu při uklouznutí.

### *Masážní relaxační pás, cena 54 Kčs*

Usnadňuje automasáž, zejména zad. Výrobce je Nisasport v Jablonci n. N.

# PODVODNÍ MASÁŽ A OSTATNÍ VODNÍ PROCEDURY

Všechny vodní procedury jsou velmi oblíbené. Některé z nich můžeme provádět sami, u jiných je třeba odborná obsluha.

Prakticky při všech těchto procedurách se využívá teploty vody, případně rychlosti teplotních změn (tepelný účinek), proudění vody, tlaku a vztlaku vody (mechanický účinek), chemického složení (chemický účinek), případně přísad do koupelí.

Tepelný účinek vody závisí především na její teplotě a na velikosti povrchu těla, který je působení vody vystaven. Účinek je dále závislý na vodivosti a tepelné kapacitě prostředí, na době působení a také na individuální reaktivitě organismu. Rozdílně působí voda, pára, sníh či led. *Teplota vody* okolo 35 °C je indiferentní a nevyvolává prakticky žádnou reakci organismu. Čím více se teplota od této hodnoty liší, tím je reakce organismu výraznější. Tepelný účinek vody rozdělujeme takto:

studená voda	pod 16 °C
chladná voda	16-24 °C
vlažná voda	25-32 °C
neutrální voda	33 –35 °C
teplá voda	36-40 °C
horká voda	nad 40 °C

Tepelné podněty vody působí reflexně přes kůži a vyvolávají změny v oběhovém systému i ve vnitřních orgánech těla.

*Chemické působení vody* na organismus přichází v úvahu u slané vody (např. mořské vody), u vod minerálních nebo při použití některých přísad do koupelí.

*Mechanické působení vody* se projevuje tlakem vody především na hrudník při pobytu či pohybu ve vodě (což ovlivňuje především dýchání) a dále také působením proudící vody při sprchování a dalších vodních procedurách.



### *Působení vodních procedur na organismus*

Vodní procedury mají mnohostranné účinky. Zvláště se uplatňuje účinek relaxační, neboť vzniká příjemný pocit duševního i tělesného uvolnění a celkově lepší nálady. Změny teploty těla vlivem chladnějšího či teplejšího působení vody mají vliv na celou nervovou soustavu. Krátkodobé působení vody (teplé i chladné) je dráždivé, dlouhodobé procedury většinou způsobují nervový útlum. Příliš nízká či naopak příliš vysoká teplota vody nevyvolává pocit chladu či horka, nýbrž pouze pocit bolesti, k čemuž však nesmí při těchto procedurách docházet.

Vodní lázně zvyšují celkovou odolnost, zejména odolnost vůči únavě a značnějším výkyvům teploty. V kůži a celém organismu se vyvíjejí nebo vznikají aktivní látky, které mohou způsobovat zvýšení nespecifické odolnosti, což je velmi cenné.

Chlad prohlubuje dech a zvětšuje dýchání. Rovněž mírně teplé lázně prohlubují dýchání, horké nebo dlouhotrvající teplé procedury zrychlují počet dechů a dýchání je pak povrchnější.

Vodní lázně zvyšují celkové prokrvení tkání a urychlují krevní a mízní oběh, čímž se též urychluje odplavování tzv. únavových látek ze svalů a kloubů po zátěži.

Působení studené vody na organismus probíhá ve třech fázích:

1. Nejprve se zúží cévy, kůže zbledne, dostaví se pocit chladu.
2. Ve druhé fázi, která se dostavuje krátce po první, se cévy opět rozšiřují, kůže zčervená a dostaví se pocit tepla.
3. Pokračuje-li vliv studené vody příliš dlouho, objeví se znovu pocit chladu, kůže bledne až promodrá, rovněž rty modrají a naskočí tzv. husí kůže. Za této situace je třeba ochlazování přerušit a rychle tělo ohřát.

Se stoupající teplotou při celkové vodní lázni se zrychluje srdeční tep a v srdci se zvyšuje objem cirkulující krve, čímž se srdce značně zatěžuje. Velmi chladné lázně rovněž srdce dost zatěžují. Vlažné působí opačně.

Zdraví lidé snášejí vodní procedury vcelku velmi dobře. Obézní nebo osoby s přebytkem tepla snášejí chladné procedury lépe a opačně hubení či osoby se sníženou tepelnou bilancí snášejí lépe teplejší procedury.

Před vlastní vodní procedurou je vhodné omýt celé tělo mýdlem a teplou vodou (nejlépe pod sprchou) a prohrát je pod teplou sprchou po dobu 2-3 minut nebo předehrát organismus kratším pobytem v potní místnosti sauny (do začátku pocení). Pak teprve mají následovat vlastní procedury.

Vodní procedury mohou mít účinek:

- a) převážně uklidňující,
- b) převážně dráždivý.

Není mezi nimi ostrý přechod, záleží hlavně na individuální reaktivitě každého člověka i na momentálním stavu vegetativního svalstva. Proto někdy může mít uklidňující lázeň účinek dráždivý a naopak.

Většinou však lze považovat za převážně uklidňující lázně vlažné a mírně teplé. Převážně dráždivé jsou procedury chladné nebo střídavé, zvláště je-li střídání teplot rychlé a rozdíl použitých teplot velký. Obvykle zkoušíme nejprve lázně s uklidňujícím účinkem a u těch, kteří je dobře snášejí, je možno pak přejít na procedury stimulační – dráždivé.

### *Zařízení a přístroje pro vodní procedury*

*Sprchy* patří mezi nejjednodušší vodní procedury (obr. 105). Mají být použitelné zeshora, zespodu, případně z bočních stran. Podle zakončení růžic je možno se sprchovat hrubými nebo jemnými proudy kapek. Podle teploty vody mohou být sprchy teplé, indiferentní nebo chladné, případně podle potřeby také střídavé. Podle toho pak účinek může být uklidňující, relaxační nebo tonizační, dráždivý.

*Vodní stříky* jsou účinnější než sprchy. Mohou do jisté míry nahradit i masáž. Oproti sprchám mají silnější proud vody. Podle zakončení násadců můžeme rozeznávat stříky dešťové, bodové, jehlové a vějířové. Stříkáme ze vzdálenosti nejméně 3 metrů a postupujeme přitom tak, že nejprve stříkáme na přední stranu těla z pravé dolní končetiny dostředivě směrem k srdci, totéž na levé končetině, a pak postupujeme dostředivě od rukou přes předloktí a paži opět směrem k srdci. Vyhýbáme se oblasti pohlavních orgánů, u žen prsům a vynecháváme také přední stranu krku a hlavu. Na břiše

postupujeme ve směru hodinových ručiček, abychom napomáhali střevní peristaltice. Na zádech stříkáme ve tvaru ležaté osmičky.

Můžeme postupně měnit tlak vody: začínáme a končíme mírnějším tlakem, ve střední části můžeme tlak zvýšit nebo rychleji střídát. Obdobně můžeme střídát i teplotu vody. Nejvýraznější ionizující účinek mají střídavé stříky. Tzv. skotské stříky se začínají teplou vodou (38-42 °C), kterou po 30 –40 sekundách vystřídá asi pětisekundový proud chladné vody (25-18 °C). Takových střídání bývá zpravidla 4 – 6, přičemž postupně teplotu a tlak vody snižujeme a zakončujeme vodou studenou.

*Vodní koupele* mohou být *částečné*, zaměřené pouze na některé části těla, např. *šlapací* koupele na dolní končetiny, *vířivé* na horní nebo dolní končetiny. Dále se používají *celkové* vodní koupele, a to *vanové koupele* nebo *koupele v bazénech*.

U všech vodních koupelí se uplatňuje působení hydrostatického tlaku vody, někdy proudění vody, rozdílné teploty vody a případně různé přísady do koupelí.

Koupelel hypotermická – chladivá, ve vodě 10-34 °C o masáž silným vodním proudem, což se provádí ve vaně s vodou o teplotě 35-37 °C. Speciální zařízení vyrábí Chirana pod označením MAS 2, VOD 30 nebo VOD 56.

Účinek podvodní masáže závisí mimo jiné také na tvaru násadce hadice, který může být plošný (násadec s větším otvorem) nebo pronikavý (násadec s menším otvorem). Vlastní masáž se provádí tlakovou vodou ze vzdálenosti asi 15 cm od těla, které je celé – mimo hlavy – ponořené ve vodě. Směr podvodní masáže má být na končetinách dostředivý, na kloubech kruhovitý nebo spirálovitý, na břicho ve směru hodinových ručiček, na zádech a na hrudníku ve tvaru ležatých osmiček. Vyhýbáme se pohlavním orgánům, přední straně krku a u žen prsům.

Podle velikosti tlaku vodního proudu, teploty a trvání procedury, případně střídání tlaku a teploty vody můžeme dosáhnout různých účinků na organismus. Větší tlak vody působí dráždivé, mírnější spíše uklidňuje.

Podvodní masáž můžeme provádět zjednodušeně i sami, a to ve vaně, kde si lehneme do vody přiměřeně teplé a pak teplejší vodou

ruční sprchou masírujeme jednotlivé části těla. Zvýšení účinku této podvodní masáže můžeme dosáhnout úpravou koncovky ruční sprchy: odmontováním růžice získáme bodový proud vody, event. růžici vyměníme za jinou, lépe vyhovující (širší otvor působí více plošně, užší více do hloubky).

*Indikace vodních procedur* vyplývá ze znalosti účinků.

Před vlastní procedurou je vhodné se celkově omýt mýdlem a teplou vodou a prohrát se pod teplou sprchou po dobu 2-3 minut v teplém bazénu nebo v potní místnosti sauny, Potom teprve mají následovat vlastní procedury. Vodní procedury se používají především k urychlení odstraňování únavy,

i zvýšené celkové únavnosti, změnách nálady, ale i při nechutenství, při náchylnosti k opakovaným infekcím apod.

*Kontraindikace vodních procedur:* U zdravých osob se tyto procedury neprovádějí ihned po vyčerpávající námaze a těsně po jídle. Tlakové procedury nemůžeme aplikovat na citlivá místa, zejména na obličej, přední stranu krku, pohlavní orgány u žen na prsy. Při zdravotních obtížích je nutné se nechat předem vyšetřit lékařem a dbát jeho pokynů.

*Přísady do koupelí*

Účinek řady vodních procedur lze ještě podstatně zvýšit použitím různých přísad do koupelí, kterých existuje na našem trhu mnoho. Uvedeme jen některé z nich:

#### **A. Soli:**

1. Rochova sůl – speciál – obsahuje jehličnaté silice, alkalické uhličitany s přídavkem protiplísňových a dezinfekčních přísad. Odstraňuje únavu, změkčuje vodu a umožňuje odstraňování zrohovatělých částí kůže. Je vhodná zejména ke koupelím nohou, zvláště před pedikúrou. Balení: prášek 200 g stojí 3,50 Kčs.

2. Azal – karlovarská koupel je vyrobena z minerálních látek karlovarských pramenů, z rostlinných silic a výtažků léčivých bylin a slatin, Působí osvěživě a zvláčňuje kůži. Sáček 20 g stojí 1,50 Kčs.

3. Krystal – koupelová sůl s vůní květin. Působí osvěživě a voňavě. Sáček 150 g stojí 3,50 Kčs.

4. Krušnohorská sůl – jehličnatá šumící koupel s celkovým velmi osvěživým účinkem. Balení po 3 tabletách – 90 g – stojí 3 Kčs.

5. Prešovská sůl – levandel, fleuris – šumivá koupel s vůní květin s celkovým osvěžujícím účinkem. Tableta 20 g stojí 1,50 Kčs.

### **B. Pěnové přísady**

1. Florkamil – heřmánková koupelová pěna – osvěžující ř koupel s čistícím, dezinfekčním a voňavým účinkem na kůži. Skleněná lahvička – 100 ml – stojí 18 Kčs.

2. Ozalur – pěnová přísada do koupele – osvěživá koupel s dobrými mycími vlastnostmi, zvláčňuje pokožku. Skleněná lahvička (30 g) za 3 Kčs, láhev z plastické hmoty (110 g) za 12 Kčs a větší (280 g) za 24 Kčs.

3. Deo-Ozalur – koupelová přísada s dezodoračním účinkem – má dobré mycí vlastnosti a značný protizápachový účinek. Je vhodná pro osoby s nadměrnou potivostí. Láhev z plastické hmoty o obsahu 110 ml stojí 9 Kčs.

4. Ozalur – olej do koupele – zabraňuje vysychání pokožky po častých celkových koupelích. Zjemňuje a zvláčňuje kůži zvláště u osob se sklonem k suchosti kůže. Láhev z plastické hmoty (110 ml) stojí 9 Kčs.

5. Derby – koupelová pěnová přísada s kolagenem – regeneruje pokožku. Je vhodná pro osoby se sklonem k suchosti kůže. Sáček stojí 1,70 Kčs.

Z dalších: Mona-Cosmetic-soté-silk, Avela, Juno, Nivea-pěna atd.

## **MASÁŽ A SAUNA**

Při hledání možností, jak pozitivně ovlivnit celkovou zdatnost, zvýšit odolnost vůči různým nepříznivým vlivům a urychlovat odstraňování únavy po tělesné i duševní námaze, se ukázalo, že je velmi výhodné využívat masáž v kombinaci se saunováním.

Používání sauny není nic nového. Již ve starověku existovaly lázeňské procedury, které byly saunování velmi podobné. Zásahu na dnešním rozvoji saun mají nesporně Finové, kteří také jako první začali využívat saunování zcela záměrně v tréninkovém procesu sportovců. U nás se začala používat sauna u sportovců sice již před druhou světovou válkou, ale jen ve velmi omezené míře. Větší rozvoj nastal až po válce, ale teprve v posledních dvaceti letech je výstavba saun přímo v tělovýchovných objektech intenzivnější. V posledním období značně vzrostla výstavba veřejně přístupných saun. Zde se vedle saunování využívá většinou i masáž. Nejprve několik slov o sauně.

### *Co je to sauna?*

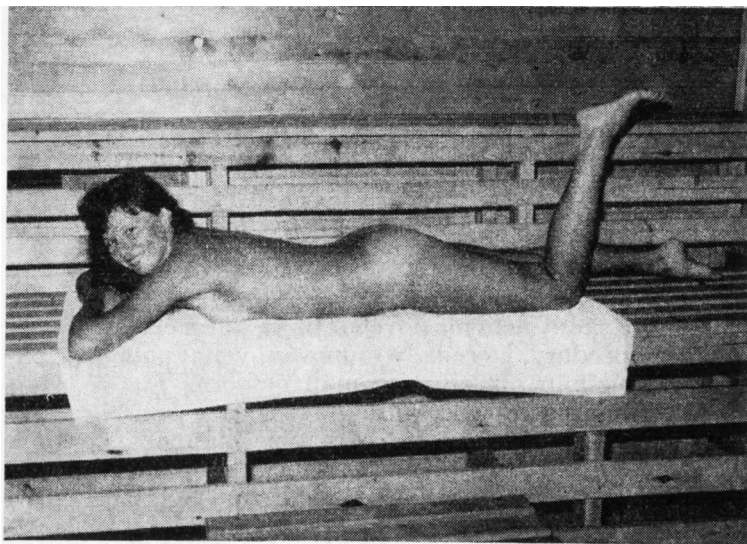
Sauna je typické zařízení, které umožňuje celkovou potní lázeň v horkém suchém vzduchu (popřípadě občas zvlhčeném parním nárazem) s následným ochlazením vzduchem a vodou.

### *Zařízení sauny*

Hlavní část sauny tvoří místnost pro pocení – potírna, která je vybavená typickým topidlem náležitého výkonu – dnes většinou na elektrický proud. Stěny, strop i dveře musí být obloženy dřevem. Místnost má schodovitě upravené pryčny k sezení nebo ležení (obr. 109).

Druhou nezbytnou součástí sauny je ochlazovna, která musí mít dostatečný, nejlépe přímý přístup vzduchu a dále nejméně sprchu se studenou vodou nebo bazén pro ochlazení celého těla studenou vodou.

Sauna obvykle tvoří komplex s ostatními zařízeními, jako jsou šatny, sprchy, místnost pro odpočinek. Je výhodné, když je v blízkosti i místnost pro sportovní masáž, masážní přístroje, popř. podvodní masáž a masáž vodními stříky či solárium. Charakteristické pro vlastní lázeň v sauně je horkovzdušné prostředí o velmi nízké vlhkosti (průměrná teplota kolem 90 °C a relativní vlhkost do 15%). Jen ve vhodné fázi saunování mohou být obvyklé fyzikální hodnoty krátce měněny tzv. parním nárazem. Dosáhne se toho vylitím malého množství vody na rozžhavené kameny. Tyto parní nárazy nesmějí být příliš časté, aby se relativní vlhkost nezvyšovala.



Obr. 109. Lázeň v sauně

### *Účinek saunování*

Působení sauny na organismus je mnohostranné. Vlivem vysoké teploty v potírně dochází především ke značnému prokrvení kůže. Tep se při pocení zrychluje, po ochlazení se brzo upravuje. Sauna do značné míry reguluje krevní tlak; u osob se zvýšenými hodnotami se snižuje a u osob s nižšími hodnotami krevního tlaku se mírně zvyšuje. Ke krátkému prudkému zvýšení krevního tlaku může dojít u netrénovaných při náhlém prudkém ochlazení skokem do ledové vody. Proto osoby s vyššími hodnotami krevního tlaku se musí saunovat velmi opatrně.

V sauně se zvyšuje tělesná teplota. Kožní teplota stoupá poměrně rychle až k hodnotám 40-41 °C, ovšem teplota tělesného jádra stoupá pomalu, nejvýše o 1–2 °C.

### *Indikace saunování*

Saunování zařazujeme nejčastěji po tréninku, závodech či jiné námaze, kdy chceme urychlit odstraňování únavy.

Sauna je vhodná před večeří nebo ještě lépe asi dvě hodiny po večeří, před spánkem. Méně obvyklé je saunování před obědem, v tom případě však má být dostatek času (alespoň tři hodiny) na pasivní

odpočinek vleže nebo na spánek. To je možné například na sportovních soustředěních či výcvikových táborech, kde lze operativně upravovat denní režim, nebo o víkendu či jiných volných dnech.

Pobyt v potní místnosti má trvat tak dlouho, dokud se příjemně potíme. Jakmile se objeví nepříjemné pocity, má následovat ochlazení, a to opět po dobu, pokud je pocíťováno příjemně. Tento cyklus většinou opakujeme 2-3krát, je však vždy nutno přihlížet k individuálním zvyklostem, zkušenostem a snášenlivosti.

Saunování u sportovců v přípravném období je možné zařadit i třikrát týdně, a to ve dny, kdy intenzita tréninku je mírnější. V přechodném období lze doporučit saunování dvakrát týdně, obvykle uprostřed a na konci týdne. Lázeň může být delší, může trvat celkem 2–3 hodiny. V hlavním období zařazujeme saunu většinou pouze po závodech – obvykle 1–2krát týdně. Trvání lázně v těchto případech je zpravidla kratší (1,5-2 hodiny). Vždy se však musí brát v úvahu celkový tělesný i duševní stav sportovce a jeho vlastní zkušenosti.

#### *Kontraindikace saunování*

U zdravých osob není saunování vhodné těsně po nadměrné, vyčerpávající tělesné či duševní námaze. Sauně má vždy předcházet celkové uklidnění organismu, nejlépe pasivním odpočinkem. Podle charakteru předchozího výkonu a jeho odezvy na organismus volíme dobu vhodnou k saunování; lázeň následuje buď s několikahodinovým odstupem, nebo až další den.

Rovněž těsně po vydatném jídle nebo zcela na lačno není sauna vhodná. Po úrazech a při zdravotních obtížích má o saunování rozhodnout lékař.

Ze sportovců zvláště opatrní musí být boxeři. Měli by se saunovat nejdříve až za 24 hodin po zápase, a to jen v případě, že se cítí zcela v pořádku. Je totiž nutné vyloučit možnost vnitřního krvácení (i drobného) v oblasti mozku, které by se saunováním mohlo podstatně zhoršit a velmi vážně ohrozit zdravotní stav boxera.

#### *Sauna a obezita*

Z některých nových výzkumů vyplývá, že kromě nutně i redukce příjmu potravy (snížením konzumace především vysoce



energetických jídel) se vedle tělesné práce, cvičení, sportování či jiné tělesné aktivity může uplatňovat i pravidelné saunování.

Pravděpodobně nejlepších výsledků ve snižování nadměrné tělesné hmotnosti by se mohlo dosáhnout saunováním před tělesným cvičením. Sauna je však jen pomocná (i když poměrně vydatná) metoda snížení obezity. Hlavními prostředky zůstávají redukční dieta a zvýšení výdaje energie tělesnou prací, cvičením či jinou vhodnou činností.

#### *Úprava tělesné hmotnosti (váhy) u sportovců*

Zásadně nelze souhlasit s nadměrným saunováním jako prostředkem k rychlému a značnému poklesu tělesné hmotnosti. Dlouhodobé saunování s nadměrným úbytkem vody a minerálních látek je pro organismus naopak značně nebezpečné a navíc celkově snižuje tělesnou i duševní kondici, což se v následujícím sportovním výkonu projeví negativně. Toto náhlé „shazování váhy“ je naprosto nevhodné a z hlediska zdravotního silně rizikové.

#### *Sauna a jiné regenerační procedury*

Saunování lze výhodně kombinovat s dalšími procedurami, zejména se sportovní masáží odstraňující únavu, podvodní masáží, masáží pomocí masážních přístrojů nebo masáží vodním proudem – stříky. V zimním období lze doporučit ozařování umělým horským sluncem.

#### *Předeřtát saunou*

Saunu používáme rovněž k předeřtátí před sportovní masáží či automasáží a dále k předeřtátí před sportovním výkonem, zvláště probíhá-li závod v chladném prostředí. V potní místnosti se sportovec předeřtaje jen krátce (jen do začátku pocení) a pak pokračuje v aktivním rozcvičování.

#### *Další použití sauny*

Saunování se osvědčuje též u přetrénovaných či jinak přepracovaných osob, musí být ovšem příslušně dávkováno lékařem a kombinováno s ostatními léčebnými opatřeními.

# MASÁŽ A SVĚTELNÉ PROCEDURY

Sportovní masáž nebo automasáž se může případně doplňovat i s některými dalšími procedurami. Jednou z nejvhodnějších kombinací masáže je používání některých světelných procedur.

Nejčastěji se kombinuje masáž se sluněním. Zvláště u osob, které pracují při umělém osvětlení a navíc tráví i volný čas převážně v interiérech různých budov, je slunění pro dobrý zdravotní stav a celkovou výkonnost nezbytné. Nejen v létě, ale i v zimě doporučujeme trávit co nejvíce času venku při vhodné pohybové činnosti. Současně však dbáme – zvláště v letních měsících – aby slunění nebylo nadbytečné, aby nedocházelo k předávkování, což naopak zdravotní stav i výkonnost zhoršuje.

Sluneční záření se po stránce fyzikální dělí na tři složky:

1. *Viditelné světlo* – v organismu je přijímáno nejen kůží, ale i oční sítnicí, odkud se reflexně podněty dostávají do centrální nervové soustavy.

2. *Infračervené paprsky* se zachycují již v pokožce a oteplují ji. Jen malá část proniká do podkoží.

3. *Ultrafialové paprsky* mají výrazný účinek popudový. Po překročení určitých fyziologických mezí však tento účinek může vést až k přímému poškození tkání. Po ultrafialovém záření vzniká na kůži erytém (zčervenání), který se objevuje po 1 –3 hodinách, několik hodin se rozvíjí a dosahuje maxima po 24 hodinách.

Poměrně dlouhá doba od ozáření k objevení se „opálení“ svádí při slunění často k předávkování, což je nežádoucí. Po nadměrné dávce vzniká intenzivní zarudnutí, doprovázené zduřením a prosáknutím kůže, zvýšenou kožní teplotou, bolestivostí na dotyk, pocitem horka, pálení a napětí kůže.

Pro komplexnější účinek dáváme pokud možno vždy přednost přirozenému záření slunce a oblohy před zářením umělým.

*Účinky slunečního záření* jsou mnohostranné. Dýchání se prohlubuje a zlepšuje se ventilace plic. Většinou dochází ke zpomalení klidové tepové frekvence a snížení krevního tlaku. Vnitřní orgány se lépe prokrvují, zlepšuje se látková výměna. Zvyšuje se počet

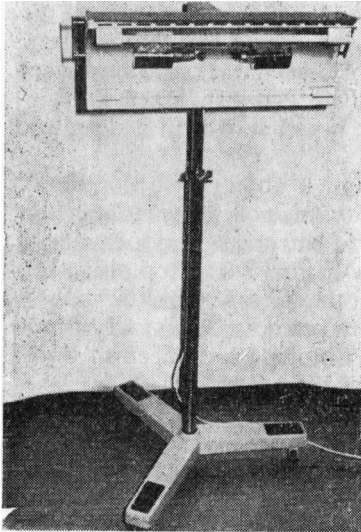
červených krvinek a tím i obsah krevního barviva. Sluneční záření má ničivé účinky na mikroby, zvyšuje se protiinfekční schopnost bílých krvinek. Velmi důležité je i zvýšení tvorby protilátek, vedoucí ke zlepšení odolnosti proti tzv. chorobám z nachlazení i některým jiným chorobám.

Rovněž funkce kůže a svalstva je příznivě slunečním zářením ovlivňována (např. lepší mechanická odolnost kůže, svalů, vazů a tím i kloubů).

Zvláště ultrafialová složka slunečního záření je velmi důležitá a účinná. Je nezbytná pro tvorbu vitamínu D. Zajímavé jsou některé literární údaje o příznivém vlivu ozařování celého těla ultrafialovým zářením. Tak např. Lehmann a Szakall zjistili, že při stejném pracovním výkonu je spotřeba kyslíku nižší a kyslíkový dluh menší. Ozařování jedenkrát týdně způsobuje nejprve mírný pokles výkonu, který je však vystřídán stále se zlepšujícími hodnotami, takže po 5-10 ozářeních pozorovali výkonnost asi o 50 % lepší.

Často se využívá umělých ultrafialových zářičů, tzv. *horského slunce*. Pro skupinové ozařování jsou vhodné velké typy, např. JAVORINA 2 (obr. 111), z malých zářičů uvádíme např. SIRIUS.

Při ozařování je nejvhodnější taková dávka, která druhý den vyvolá na kůži jen velmi lehké zarůžovění pokožky. Tato dávka je individuální. Ozařujeme postupně zepředu a zezadu celé tělo a ozařování postupně po půl minutách prodlužujeme až do objevení se lehkého zarůžovění kůže (lehká erytémová dávka). Takto stanovenou dávku pak opakujeme jednou týdně po celé zimní období, kdy je slunečního záření obvykle nejméně. Ozařujeme se vždy ze stejné vzdálenosti (u malých zářičů 1,5 m, u velkých 2 m) a zářič musí být předem 3 –5 minut zapnut, aby měl plný a stejnoměrný výkon.



Obr. 111. Ultrafialový zářič JAVORINA 2

*Infrazářiče*, které jsou zdrojem infračerveného záření, se používají především k lokálnímu prohřátí určité části těla, zejména ke zlepšování svalové relaxace nebo k místnímu přehřátí před sportovní masáží nebo automasáží apod.

Nejčastěji se používá SOLUX, INFRATERAP 2, SAHARA 2, pro menší skupiny MIKROLUX. Jako teplovzdušná koupel slouží zařízení TEP, které vyrábí Chirana. Většinu uvedených přístrojů dodává n. p. Zdravotnické zásobování.

## **VYUŽITÍ MASÁŽE V TURISTICE A PŘI DÁLKOVÝCH POCHODECH**

Sportovní masáž se používá v současné době stále více i při turistice. Rozvoj zvláště výkonnostní turistiky vyžaduje podstatně náročnější celkovou, hlavně fyzickou přípravu a zde může masáž přispět k posilování celého organismu. Správně aplikovaná masáž se může stát cenným pomocníkem pro všechny turisty.

Před vlastním turistickým pochodem masírujeme především svalstvo, šlachy i klouby přípravou masáží. Pochopitelně výhodnější je v tomto případě nechat se namasírovat odborně školeným masérem, ale lze také využít vzájemné masáže u osob, které se podrobně seznámily s postupem masáže i dalšími nutnými podmínkami pro kvalitní masáž. Můžeme použít také masážních přístrojů.

Rovněž automasáž může být velmi užitečná, ale je nutné, abychom ji – vzhledem k namáhavosti pro vlastní organismus – rozložili na několik částí (například jeden den automasáž dolních končetin, druhý den automasáž trupu a třetí den horních končetin a šíje).

Při pěší, lyžařské, vysokohorské turistice a dálkových pochodech jsou nejvíce zatěžovány dolní končetiny. Proto je nutno věnovat jim při masáži maximální pozornost. Před zahájením túry či pochodu se užívá přizpůsobené pohotovostní, případně zkrácené pohotovostní masáže či automasáže, během odpočinku při zastávkách – po řádném omytí – masáž či automasáž v přestávkách mezi výkony a konečně po skončení akce masáž odstraňující únavu.

Podle momentálních povětrnostních podmínek lze výhodně použít chladivých nebo naopak hřejivých pomocných masážních prostředků. Z chladivých např. modrou sportovku, modrou emspomu nebo jen alpu, z hřejivých indulonu sport derivační nebo oranžovou emspomu „O“ či červenou sportovku. Tyto hřejivé pomocné masážní prostředky pomáhají i preventivně proti případným svalovým křečím.

U vodní turistiky a cykloturistiky za deštivého počasí oceníme při masáži či automasáži emspomu speciál „S“ nebo indulonu sport ochrannou, které díky silikonovému oleji působí vodoodpudivě.

Stále častěji se využívá po skončení namáhavějších turistických akcí masáž odstraňující únavu ve spojení s lázní v sauně nebo s relaxačním plaváním.

Nezbytně nutné pro regeneraci sil po ukončení turistických pochodů je osprchování teplou i studenou vodou, které umožňuje alespoň jednoduchou automasáž.

# MASÁŽ V CELKOVÉ ŽIVOTOSPRÁVĚ ČLOVĚKA

Není pochyb o tom, že současný způsob života je v mnoha směrech náročnější, než tomu bylo v minulosti. Od dnešního člověka – který má v průměru vyšší celkové vzdělání – se právem očekává, že bude podávat také vyšší výkony při studiu, v práci, ale i ve sportu či při jiných příležitostech.

Musíme si však uvědomit, že máme nejen právo na zdraví a na bezplatnou zdravotní péči, ale že máme také povinnost svůj zdravotní stav upevňovat a dokonce zlepšovat. S tím souvisí vyšší pracovní i celková výkonnost každého z nás.

Mění se charakter mnohých pracovních profesí, v průměru se zvyšuje náročnost na psychiku člověka a klesá množství pohybových aktivit. To se nepříznivě odráží na zdraví i celkové zdatnosti mnoha lidí. Proti těmto negativním faktorům, které se podílejí značnou měrou na vzestupu řady tzv. civilizačních chorob, můžeme účinně bojovat převážně větší pohybovou činností, tedy především tělesnou prací, sportem, rekreační či jinou fyzicky náročnou aktivitou.

Nemalou úlohu ve zlepšování fyzické kondice a zdravotního stavu každého z nás může sehrát mimo jiné také sportovní masáž, a to bez ohledu na to, zda jsme nebo nejsme sportovci. Aktivní sportovci nám však mohou být vzorem ve využívání masáže; mají s ní už mnohé dobré zkušenosti.

Sportovní masáž může používat každý z nás, pokud se důkladně seznámí nejen s technikou masážních hmatů, ale i s řadou důležitých informací, které jsme v této publikaci uvedli.

Každý může masáží posilovat svůj organismus, zvláště pohybový aparát, zlepšovat funkci krevního a mízního oběhu a vůbec zkvalitňovat své tělesné i duševní zdraví. Masáž také zvyšuje celkovou odolnost organismu a urychluje regeneraci sil po jakékoliv námaze fyzické i psychické.

Pokud provádíme automasáž, tak je to navíc pro nás i vydatné cvičení horních končetin.

V závěru bychom chtěli upozornit, že sportovní masáž, bude plně efektivní jen za předpokladu optimální životosprávy. Potom se masáž stane účinným pomocníkem v našem úsilí o všestranné sebezdokonalování.

## **OBSAH**

Předmluva / 5 /
Význam masáže pro člověka / 7 /
Historie masáže a sportovní masáže / 8 /
Masáž a její druhy / 15 /
Působení masáže na organismus / 17 /
Základní masážní hmaty a jejich použití / 19 /
Použití masáže pro zlepšení výkonnosti / 30 /
Masáž na odstranění únavy / 46 /
Ostatní druhy sportovní masáže / 53 /
Pomocné masážní prostředky / 57 /
Hygienické zásady při sportovní masáži / 61 /
Hygiena prostředí masáže / 61 /
Hygiena masírovaného / 63 /
Hygiena maséra / 65 /
Kdy je možno použít masáž / 66 /
Kontraindikace masáže / 68 /
Naučme se masírovat sami / 69 /
Postup při automasáži / 70 /
Automasáž pro ženy / 113 /
Automasáž hlavy a krku / 113 /
Mechanické masážní prostředky a přístroje / 118 /
Podvodní masáž a jiné vodní procedury / 128 /
Masáž a sauna / 135 /
Masáž a světelné procedury / 141 /
Využití masáže v turistice a při dálkových pochodech / 143 /
Masáž v celkové životosprávě člověka /144/ Literatura a filmy / 147 /

# LITERATURA A FILMY

- Birjukov A. A.: Sportivnyj massaż. Fizkultura i sport, Moskva 1972
- Jánošdeák J.: Športová masáž. Sport, Bratislava 1983 Jánošdeák J., Kvapilík J.: Regenerácia sil športovcov. Sport, Bratislava 1981
- Jaroš M.: Sportovní masáž. Sport, a turist. nakl., Praha 1957
- Javůrek J.: Léčebná rehabilitace sportovců. Olympia, Praha 1982
- Kvapilík J.: Sto rad pro kondici. Olympia, Praha 1977
- Kvapilík J.: Zásady zdravého způsobu života. Ústav zdrav, výchovy, Praha 1981
- Kvapilík J.: Otuzování a saunování. Ministerstvo zdravotnictví, Ústav zdrav, výchovy, Praha 1982
- Kvapilík J.: Masáž pro každého. Sportpropag, Praha 1976, 1983
- Kvapilík J. a kol.: Žena a sport. Olympia, Praha 1978 Kvapilík J., Platz I.: Masáž sportovců pro školení sportovních masérů. Olympia, Praha 1980
- Makarov, V. A.: Sportivnyj massaż. Fizkultura i sport, Moskva 1975
- Mikolášek A.: Sauna v našem životě. SNTL, Praha 1972 Přibil M. a kol.: Saunování v přípravě sportovce. ČSTV, Praha 1980
- Prokop L.: Sportmassage. Óstr. Bundesverlag. Wien 1950
- Sarkizov-Serazini I. M.: Sportivnyj massaż i samomassaż. Medgiz, Moskva 1950
- Sborník Masáž a sport. IDS ÚV ČSTV, Praha 1972
- Veselý A., Urbánek J. a kol.: Sportovní masáž a automasáž. Olympia, Praha 1975
- Vorel M.: Stavba sauny, SNTL, Praha 1980
- Žaloudek K.: Masáž. Avicenum, Praha, 1975 *Filmy* (půjčovna filmů Sportpropag, Týnská 17, 110 00 Praha 1): Kondice kontra zranění Sauna Masáž Přípravná masáž (1. a 2. díl) Regenerace sil sportovců