

Maturitní témata – Masérská péče

Obor: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

ŠKOLNÍ ROK: 2022/2023

1. Regenerace
2. Relaxace – fyzická
3. Relaxace – duševní
4. Rekondice
5. Kompenzace
6. Funkční diagnostika (svalová souhra, ...)
7. Fungování člověka (dílčí části x celek, ...)
8. Držení těla (základní anatomické postavení při běžných činnostech, ...)
9. Držení těla (poruchy, příčiny, náprava, ...)
10. Horní a dolní zkřížený syndrom
11. Diagnostika zkrácených svalů a hypermobility
12. Hluboký stabilizační systém
13. Správné / vadné držení těla
14. Vady a poruchy na páteři
15. Cvičební jednotky / programy
16. Cvičení bez pomůcek
17. Cvičení s pomůckami
18. Dechová cvičení
19. Svalové rovnováha
20. Pohyb
21. Stabilita / stabilizace
22. Wellness a lázeňská péče
23. Balneo (hydroléčba), saunování
24. Životní styl a vliv médií v mém životě
25. Únava (prevence, příčiny, druhy, ...)

Schválil: Mgr. et Mgr. Petr Vojtěch

Dne: 30. 9. 2022