

## POPIS POSKYTOVANÉ SLUŽBY / MASÁŽE

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

### Klasická masáž

Základní typ masáže, při kterých masér za pomoci masážních technik zmírňuje napětí a bolesti svalů. Zároveň masáž uvolňuje mysl a tělu dodává energii. Při tomto typu masáže masér využívá různé oleje, popřípadě emulze. Nejčastěji se masírují záda. a to buď celkově nebo částečně, klasickou masáž však můžeme využít téměř na celé tělo.

Délka masáže: Délku doby trvání masáže ovlivňuje více faktorů, jako např. cíl masáže, množství a velikost svalových zatvrdlin na masírované části klienta, stavba a věk klienta. Samotná délka klasické masáže šíje, hrudníku a břicha by měla být 15 minut. Délka klasické masáže obličeje, zad a končetin by měla trvat přibližně 25 minut. Částečná masáž kloubů může trvat asi 5 minut. Celková klasická masáž by měla trvat přibližně 60 minut

**Indikace:** v rekonvalescenci po těžkých chorobách, při chronických revmatických onemocněních, při chronických onemocněních dýchacího systému, zejména s následným tuhnutím hrudníku, při zácpě, především atonického typu, při hemiplegii a paraplegii, po některých úrazech a operacích – urychluje se vstřebávání výronů krve a hojení ran, uplatňuje se zejména u chorob, pohybového aparátu, jemnou masáží lze uvolňovat jizvy.

**Kontraindikace:** při stavech mimořádné únavnosti až vyčerpanosti a stavech vyžadujících klid na lůžku, při horečnatém, akutním zánětlivém a infekčním onemocnění a při podezření na ně, na kůži postižené chorobným zánětem hnisavým nebo plísňovým, v místech čerstvého poranění a porušení celistvosti kůže, v místech křečových žil, bércových vředů a u zánětů žil, dříve než 2-3 hodiny po jídle, při nádorových onemocněních, při krvácivých chorobách a u pokročilé aterosklerózy a osteoporózy, při chorobách dutiny břišní, jako jsou průjmy, zejména s krvácením do stolice, při naplněném tračníku tuhou stolicí a při nevyprázdněném močovém měchýři, při onemocnění žlučníku a močových cest, masáž břicha v době těhotenství, dva měsíce po porodu a při menstruaci, vynecháváme krk zepředu, prsa u žen a prsní bradavky u mužů, oblast pohlavních orgánů, tříselnou krajinu a podpažní jamky.

### Sportovní masáž

Masáž ve sportu je velmi oblíbeným a prakticky nejpoužívanějším prostředkem regenerace. Masáž ve sportu má obvykle připravit sportovce k podání určitého výkonu, urychlit nebo zdokonalit zotavení po sportovním výkonu nebo v průběhu tréninku, využívá se rovněž k doléčení některých zranění. Doporučený čas se může lišit záleží, jakou část těla masírujeme. Masáže sportovní a rekondiční může podstoupit každý bez doporučení lékaře.

Délku doby trvání masáže: viz klasická masáž.

**Indikace:** uvolnění a regenerace svalstva a tkání, prokrvení kůže, podpora lymfatického systému, odstranění odumřelých tkání, zmenšuje napětí a stres, ...

**Kontraindikace:** horečka, plísňová onemocnění, kožní onemocnění, křečové žíly, zlomeniny, po jídle min 2 hodiny, silná menstruace, ...

### Bambusová masáž

Při bambusové masáži se používají nahřáté bambusové tyče různých velikostí. Díky tomu lze masírovat větším tlakem, a přitom velmi příjemně. Bambusová masáž stimuluje organismus, odstraňuje stres a uvolňuje svaly. Bambusovou tyčí docílíme dokonalé uvolnění svalů, čímž zaručíme dlouhodobý efekt masáže. Každý bambus je speciálně určen pro danou část těla a tím se maximalizuje úroveň tlaku.

Délka masáže: celé tělo 120 min.

**Indikace:** stimuluje krevní oběh a lymfu, odstraňuje chronické a akutní bolesti páteře, uvolňuje napětí a ztuhlost svalů, detoxikace těla, ...

**Kontraindikace:** infekční a zánětlivé onemocnění kůže, trombóza, srážení krve, vysoký krevní tlak, cukrovka, těhotenství, horečnaté stavy, velmi štíhlé osoby, ...

## Indická antistresová masáž

Masáž pomáhá zmírnit napětí a stres v oblasti hlavy, krku a ramen. Masáž stimuluje energetické body na hlavě. Masáž hlavy také zlepšuje krevní oběh, uvolňuje svaly, podporuje růst vlasů a zvyšuje koncentraci. Provádí se za použití různých technik, jako jsou tlaky, kroužení, klepání a tahání vlasů. Masér používá své prsty, dlaně a nehty k masírování pokožky hlavy, obličeje, krku a ramen. Masáž je velmi uvolňující, léčivé ošetření hlavy a celé šíje. Dokonale uvolní napětí v oblasti krku, ramen, šíje, prokrví pokožku a odstraní bolesti hlavy a očí. U masáže šíje se nepoužívá olej, aby se docílilo hlubšího prokrvení.

Délka masáže: cca 30 min.

**Indikace:** zlepšení kvality vlasů, zlepšení psychiky, pomáhá zvládat psychickou únavu, podrážděnost, odstraňuje emocionální stres a napětí, při pravidelných masáží pomáhá zbavovat úzkosti. Dále: uvolnění napětí v klíčovém oblastech, úleva od bolesti, znovuoživení kloubní pohyblivosti krku a ramen, zmírnění bolesti hlavy, migrény, sinusitidy a nespavosti, zlepšení paměti a koncentrace, posílení imunitního systému, ...

## Lymfatická masáž

Lymfatická masáž je druh masáže založený na předpokladu, že tato technika podporuje přirozený odtok lymfy, která odvádí odpadní látky z tkání zpět k srdci pomocí speciální hmatové techniky. Využívá přitom malého tlaku a nižší frekvence, než je tomu u klasické masáže. Masírujeme buď jen určité partie nebo lymfatické dráhy celého těla. Masáž můžeme provádět manuálně, tak zvaná manuální lymfodrenáž, nebo pomocí přístrojů – přístrojová lymfodrenáž.

Délka masáže: dle rozsahu

**Indikace:** otoky po úrazech, např. po zlomeninách kolen, kotníků, ramen, loktů, prevence otoků před, ale i řešení otoků po chirurgických, ortopedických, stomatologických i gynekologických operacích, celková detoxikace organismu, regenerace a zvyšování imunity organismu a jeho metabolismu, po operaci prsou, bolesti hlavy, migréna, snížení projevu syndromu "těžkých nohou" (projev sedavého zaměstnání, či po dlouhém stání), prevence a odstraňování celulitidy, zpevňování podkoží, ...

**Kontraindikace:** pokud probíhá akutní žilní onemocnění – trombózy, tromboflebitidy, při onkologických onemocněních při erysipelii, při zvýšené funkci štítné žlázy, při těžkém diabetu, při virovém, bakteriálním nebo horečnatém onemocnění pouze po konzultaci s kardiologem v případě srdečních problémů, v případě nejasných břišních problémů, při otocích způsobených selháním ledvin a jater, při akutních žilních i kožních onemocněních, způsobených zánětem, ...

## Reflexní terapie

Reflexní terapie vychází z poznatku, že na všech zakončeních lidského těla jsou reflexní plošky, které odpovídají příslušným orgánům nebo oblastem lidského těla. Na chodidlech i na rukou jsou zobrazeny reflexní plošky celého našeho těla. Pokud má být tato metoda účinná, je nutné znát celý léčebný postup, jak reflexní plošku najít a jakým způsobem působit na funkci určitých orgánů.

Délka masáže: dle rozsahu

**Indikace:** únava, nespavost, alergie, dýchací potíže, bolesti kloubů, lupénka, poruchy lymfatického systému, zažívací potíže, bolesti hlavy, bolesti páteře, ...

**Kontraindikace:** kožní onemocnění, po transplantaci orgánů, probíhající onkologická léčba, vážné onemocnění ledvin, cukrovka, akutní zánětlivé procesy v těle, vážné úrazy mozku či páteře, výhřez plotýnek, psychiatrická léčba). Masáž konzultujte se svým ošetřujícím lékařem, těhotenství (v případě rizikového těhotenství nebo jakýchkoli komplikací během těhotenství nutná konzultace masáže se svým gynekologem), ...

## Havajská masáž

Vychází z léčitelství tradice, jejímž cílem je zachování celkového zdraví a harmonie člověka. Masáž se zaměřuje nejen na fyzický aspekt lidského těla, ale také na rozvoj psychické roviny. Základy havajské masáže LOMI-LOMI spočívají v použití speciálních jemných a plynulých technik, které mají vysoký terapeutický a relaxační účinek. Masáž je prováděna pomalými plynulými rytmickými pohyby a dlouhými tahy s využitím váhy a těžiště těla maséra.

Délka masáže: Částečná = 30 – 60 minut / Celková = 120 minut

**Indikace:** Pro stimulaci krevního a lymfatického oběhu, odstraňuje svalové napětí, bolest a únavu, uvolňuje kloubní spojení a pomáhá také při detoxikaci organismu. Vhodná především pro klienty, kteří jsou denně vystavováni psychickému a fyzickému

tlaku, při přepracovanosti a nesoustředěnosti, při častých bolestech celého organismu, při pocitech ztuhlosti svalů a kloubních spojení, při vnitřní nerovnováze, nervozitě a podráždění, ...

**Kontraindikace:** horečnatá, infekční nebo akutní zánětlivá onemocnění, nádorová onemocnění – probíhající léčeni, opilost, stavy pod vlivem psychotropních drog, bezprostředně po jídle, v místě poranění, zlomenin, rozsáhlejšího zhmoždění, popálenin, ...

### Lávové kameny

Při terapii se používají lávové kameny, které mají silnou energetickou vibraci a obsahují velké množství železa. Uvolňováním kovových iontů přispívá k urychlení regenerace tkání a rychlému odstraňování bloků na meridiánech. Tepló sálající z kamenů ohřívá pokožku, která díky tomu lépe vstřebává léčivé oleje a zároveň uvolňuje svalstvo, takže masér může pracovat s hlubšími vrstvami tkáně.

Délka masáže: 30 - 90 minut

**Indikace:** otoky zaviněné přílišným zadržováním tekutin v těle, odstranění bolesti krční páteře, všechny bolesti zad, premenstruační syndrom, kloubní onemocnění, ...

**Kontraindikace:** vysoký krevní tlak, nemoci srdce, rakovina a poruchy mízního systému, cukrovka, těhotenství, přecitlivělost na teplo, virové a infekční nemoci, ...

### Medová masáž

Kromě toho, že med působí pozitivně na organismus uvnitř, dokáže kladně ovlivňovat naše tělo i z vnějšku. Má dezinfekční, protizánětlivé, regenerační, hydratační a výživné účinky na pokožku. Med také významně prospívá imunitnímu systému, protože dokáže z těla vyloučit i dlouhodobě nahromaděné odpadní látky a škodliviny. Masáž by měla nastartovat ozdravné procesy, uvolnit a zregenerovat organismus, snížit případné alergické projevy, navodit pocit uvolnění a přispět k vyrovnání energií v našem nitru.

Doporučený čas je dokud nezačne tuhnout med, 5-15 min. / pro jedno opakování

**Indikace:** bolesti hlavy, migrény, slabost ledvin, nespavost, deprese, menstruační potíže, artróza, potíže krevního oběhu, bolesti svalů a kloubů, ...

**Kontraindikace:** zánět šlach, trombóza, hořečnaté stavy, infekční onemocnění, kožní onemocnění, ...

### Bahenní zábal

Pro bahno je nejtypičtější vlastností jeho schopnost dobře uchovávat teplo a dlouhý čas chladnutí. Teplota bahenního zábalu je obvykle 38–42 °C. Bahenní zábal se aplikuje na klouby nebo na části těla. Tělo se poté zabalí do izolační pokrývky a do suchého líného prostěradla. Po 20 minutách se bahno smyje a pro dosažení maximálního léčebného účinku následuje 15minutový suchý zábal.

**Indikace:** vyvolává zmenšení otoků v okolí kloubů, snížení svalového napětí, zlepšení výživy chrupavek, pojivových tkání a meziobratlových plotének. Působí protizánětlivě a podporuje zvýšení imunity v organismu, zabraňuje degradaci elastinu, kolagenu a hyaluronanu, čímž zlepšuje funkci chrupavky, pojivových tkání a kloubní pohyblivosti, ...

**Kontraindikace:** není vhodná pro pacienty s onemocněním srdce a cév, po mozkových příhodách a po onkologických operacích, ...

### Řasový zábal

Tento zábal pro zahřívání řas je snadno použitelná péče o pokožku. Ta obklopuje tělo zámožkem tepla po celou dobu péče a zajišťuje relaxaci napjaté oblasti.

**Indikace:** čistí, zjemňuje, posiluje a hydratuje pokožku. Preventivní opatření k ošetření dermatitidy, kožní vyrážky, skvrny a zarudnutí nebo podráždění pokožky, ...

**Kontraindikace:** alergie na jód nebo výrobky obsahující jód. V tomto případě je zakázáno provádět jakékoli manipulace s řasami. S onemocněním gynekologického systému. Horké procedury, masáže a jakékoli jiné účinky na dolní část břicha. Pokud jsou na pokožce otevřené rány nebo dochází k zánětu. To platí jak pro hluboké škrábance, tak pro hnisavé akné, vyrážku atd. Narušení endokrinního systému a různých onemocnění: cukrovka, porucha štítné žlázy, obezita nad 3. stupeň atd. Křečové žíly jsou kontraindikací pro horký zábal, ...

## **Rašelinový zábal**

Nejčastěji se rašelinové zábaly používají v kombinaci s klasickou masáží nebo samostatně jako podpůrný prostředek při řadě onemocnění (nejčastěji pohybového aparátu). Aplikuje se to na určitou část těla, nanese se vrstva rašeliny a zabalíme do termofolie.

Doporučovaný čas je 20-30 minut, záleží na jakou část těla to aplikujeme

**Indikace:** bolesti kloubů a páteře, celulitida, obezita, artróza, bolesti svalstva, ...

**Kontraindikace:** těhotenství, onemocnění kůže, alergie na rašelinu, zánět močových cest, onemocnění srdce, krevního oběhu, hořčnaté stavy, infekční onemocnění, ...