SPORTOVNÍ MASÁŽ

Základní poznámky:

-> základní provedení masérských technik je obecně směrem k srdci

-> každý masérský hmat opakujeme cca 6 až 8krát

-> pasivní pohyby v kloubech jsou realizovány vždy najednou až v závěru masáže

-> závěrečné tření je shodné s úvodním třením (v obráceném postupu)

-> při celkové masáži se postupuje dle následujícího rozložení (masáž šíje se však zařazuje až na závěr)

TŘENÍ	HNĚTENÍ	ROZTÍRÁNÍ	TEPÁNÍ	CHVĚNÍ	POHYBY V KLOUBECH
ZÁDA (cca 20 minut)					
1) Plochou dlaně	1) Vlnovité	1) Částí dlaně („patkou“)	1) Smetáním	1) Bříšky prstů	
2) Bříšky prstů		2) Čtyřmi prsty	2) Vějířovité		
3) Obtahováním		3) Osmi prsty	3) Tleskáním		
		4) Palcem	4) Pleskáním		
		5) Pěstí („žehlička“)			
		6) Palcem pod lopatkou			
		7) Čtyřmi prsty mezi žebry			
ŠÍJE (cca 10 minut)					
1) Plochou dlaně	1) Vlnovité	1) Částí dlaně („patkou“)	1) Smetáním		
2) Obtahováním		2) Pár prsty („špetkou“)	2) Vějířovité		
		3) Čtyřmi prsty			
		4) Palci			
HRUDNÍK (cca 15 minut)					
1) Plochou dlaně	1) Vlnovité	1) Částí dlaně („patkou“)	1) Smetáním	1) Vidlicí	
	2) Stlačováním	2) Čtyřmi prsty	2) Vějířovité	2) Vytřásáním	
		3) Osmi prsty	3) Tleskáním		
		4) Čtyřmi prsty mezi žebry	4) Pleskáním		
BŘICHO (cca 15 minut)					
1) Plochou dlaně	1) Vlnovité	1) Osmi prsty	1) Smetáním	1) Dlaní („dribling“)	
2) Hřbetem ruky			2) Bubnováním	2) Vidlicí	
3) Obtahováním					

TŘENÍ	HNĚTENÍ	ROZTÍRÁNÍ	TEPÁNÍ	CHVĚNÍ	POHYBY V KLOUBECH
DOLNÍ KONČETINY ZEZADU (cca 20 minut)					
1) Plochou dlaně					
2) Obtahováním					
3) Přerušovaným stiskem					
PLOSKA CHODIDLA					
1) Obtahováním		1) Částí dlaně („patkou“)			
		2) Palci			
		3) Pěstí			
ACHILLOVA ŠLACHA					
1) Nůžkovým hmatem	1) Vlnovité				
2) Kolíbkou	2) Podpichování palci				
LÝTKO					
1) Vytíráním přes ruku	1) Uchopení a odtažení		1) Smetáním	1) Vidlicí	
	2) Vlnovité		2) Vějířovité		
	3) Finské (slalom)				
	4) Finské (spirála)				
STEHNO					
1) Vytíráním přes ruku	1) Uchopení a odtažení	1) Částí dlaně („patkou“)	1) Sekáním	1) Vidlicí	
2) Obtahováním	2) Vlnovité				
	3) Finské (slalom)				
	4) Finské (spirála)				
HÝŽDĚ					
1) Plochou dlaně	1) Vlnovité	1) Osmi prsty	1) Pěstmi	1) Vidlicí	
	2) Pěstmi				

TŘENÍ	HNĚTENÍ	ROZTÍRÁNÍ	TEPÁNÍ	CHVĚNÍ	POHYBY V KLOUBECH
DOLNÍ KONČETINY ZEPŘEDU (cca 20 minut)					
1) Plochou dlaně				1) Vytřásáním	1) Ohýbání a natahování
2) Obtahováním					
3) Přerušovaným stiskem					
PRSTY					
		1) Palci			
NÁRT					
		1) Částí dlaně („patkou“)			
		2) Pár prsty („špetkou“)			
		3) Palci			
KOTNÍK					
		1) Částí dlaně („patkou“)			1) Ohýbání a natahování
		2) Pár prsty („špetkou“)			2) Kroužení
		3) Palci			
BÉREC					
1) Obtahováním		1) Částí dlaně („patkou“)			
		2) Palcem			
KOLENO					
		1) Částí dlaně („patkou“)			
		2) Pár prsty („špetkou“)			
		3) Palci (osmičkový hmat)			
		4) Palci (protipohyb)			
		5) Vidlicí			
STEHNO					
1) Vytíráním přes ruku	1) Uchopení a odtažení	1) Částí dlaně („patkou“)	1) Vějířovité	1) Válením	
2) Obtahováním	2) Vlnovité		2) Kombinované	2) Vidlicí	
	3) Finské (slalom)				
	4) Finské (spirála)				

TŘENÍ	HNĚTENÍ	ROZTÍRÁNÍ	TEPÁNÍ	CHVĚNÍ	POHYBY V KLOUBECH
HORNÍ KONČETINY (cca 20 minut)					
1) Plochou dlaně				1) Vytřásáním	1) Kroužení
PRSTY					
		1) Palci			
		2) Nůžkovým hmatem			
		3) Všemi prsty			
HŘBET RUKY					
		1) Částí dlaně („patkou“)			
		2) Pár prsty („špetkou“)			
		3) Palci			
DLAŇ					
	1) Vlnovité	1) Částí dlaně („patkou“)			
		2) Palci			
		3) Pěstí			
ZÁPĚSTÍ					
		1) Částí dlaně („patkou“)			1) Ohýbání a natahování
		2) Pár prsty („špetkou“)			2) Kroužení
		3) Palci			
PŘEDLOKTÍ					
1) Vytíráním přes ruku	1) Vlnovité		1) Smetáním	1) Válením	
	2) Finské (slalom)				
	3) Finské (spirála)				
LOKET					
		1) Částí dlaně („patkou“)			
		2) Pár prsty („špetkou“)			
		3) Palci (osmičkový hmat)			
PAŽE (BICEPS I TRICEPS)					
1) Vytíráním přes ruku	1) Uchopení a odtažení		1) Vějířovité	1) Válením	
	2) Vlnovité				
	3) Finské (slalom)				
	4) Finské (spirála)				
RAMENO					
1) Vytíráním přes ruku	1) Vlnovité	1) Částí dlaně („patkou“)	1) Vějířovité	1) Vidlicí	
	2) Finské (slalom)	2) Pár prsty („špetkou“)			
	3) Finské (spirála)				