SPORTOVNÍ MASÁŽ

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU FP TU V LIBERCI

TEORIE SPORTOVNÍ MASÁŽE

26. 2. 2024, Liberec

Mgr. Lukáš Rubín, Ph.D.

Obsah

1) Historie masáže

2) Druhy masáže

3) Účinek masáže

4) Indikace/kontraindikace masáže

5) Masážní prostředky

6) Hygiena masáže

7) Základní masérské hmaty

Historie masáže

- **Původ slova masáž**

Řečtina massé (mačkati/hnísti)

Dále lze najít ve **francouzštině** (masser)**, hebrejštině** (mašeš)**, arabštině** (mas)**, latině** (massa) atd.

- **Starověk**

Egypt 5 000 let př. n. l. **Ebersův papyrus**
-> masáž jako léčebný prostředek

Čína 3 700 let pr. n. l. **Kánon Nei Thing Son Wen**
-> masáž a gymnastika a jejich důležitost v péči o tělo
551–467 př. n. l. **Knihy Konfuciovy**
-> metodika masáží jako léčebný prostředek

Indie 4 000 př. n. l. **Náboženské spisy**
-> první údaje o masáži a správné ranní životosprávě

Historie masáže

- **Starověk**

Řecko Masáž poznána v Egyptě
460–337 let př. n. l. **Hippokratos**
-> účinky masáže na lidský organismu (krevní oběh, nespavost, hojení poranění atp.) podmíněné různými hmaty (napjaté svaly uvolňovat a ochablé utužovat)

Řím Masáž naučena od Řeků
124–60 př. n. l. **Asklepiades**
-> masáž jako základní zdravotní prostředek
-> masáž v doporučení správné životní životosprávy (vedle střídmé stravy a doporučeného tělesného cvičení)
131–201 n. l. **Claudius Galenus**
-> lékař gladiátorů a „praotec“ sportovní masáže
-> největší rozvoj ve starověkém Římě

Historie masáže

- **Středověk**

Evropa Obecně úpadek o přírodní vědy, lékařství atp.
-> masáže max. v souvislosti se vznikem lázeňských měst

Arábie Intenzivní rozkvět o přírodní vědy a lékařství
780–837 n. l. **Avicenna**
-> masáž/tělesná cvičení, hygienická pravidla

- **Novověk**

Evropa Renesance lékařství a později i přírodních věd
Symforius Chambie, Alfonzo Boreli, Bacon Verulánský atd.
1569 **Hieronym Mercuriallis** (kniha De arte gymnastica)
-> shrnutí tehdejších poznatků
Až do současnosti prohlubování znalostí o masáži
(včetně působení na organismus, metodiky masáží apod.)
20. stol. **Zabludowsky** („otec“ novodobé sportovní masáže)

Historie masáže

- **Sportovní masáž v České republice**

1906 **Chlumský** (O masáži)
1930 **Cmunt** (Příručka masáže, lázeňských úkonů a pedikury)
1934 **Jaroš** (Sportovní masáž)
-> průkopník a „otec“ sportovní masáže v ČR
1953 Pravidelná výuka na vysokých školách
1963 Součást školení sportovních trenérů

Aktuálně rekvalifikační kurz akreditovaný MŠMT ČR (150 hodin výuky)
-> 50 hodin teoretické anatomie/první pomoci
-> 100 hodin teorie a především praxe k masážím

Druhy masáže

- **Základní druhy**

Masáž léčebná	Fyzioterapie a léčba nemocí
(masáž rehabilitační)	-> určena nemocným a zdravotně oslabeným
Masáž kosmetická	Pozitivně ovlivňuje celkový vzhled a relaxaci
	-> určena veřejnosti
Masáž rekondiční	Regenerace těla i duše
(masáž regenerační)	-> určena veřejnosti
Masáž sportovní	Příprava na zátěž a regeneraci sil
	-> určena sportovcům i běžné veřejnosti
	(masáž pohotovostní/masáž (re)kondiční)

- **Speciální druhy**

Akupresura, aroma, baňkování, lávové kameny, shiatsu, thajská atd.

Účinek masáže

- **Základní účinek**

Mechanický	Zlepšení krevního oběhu (zejména žilního)
	Zlepšení pohybu mízy (a to až osminásobně)
	Ulehčení práce srdce
	Vyhlazení a prokrvení kůže (dýchání kůže, uvolnění mazových/potních žláz)
	Aktivování svalové a narušení tukové tkáně
Biochemický	Reflexní rozšíření cév (díky histaminu)
	Vyplavení i adrenalinu a acetylcholinu
Reflexní	Dráždění volných nervových zakončení v kůži (impulsy ovlivňující CNS a zpětně i organismus)

Účinek závisí na technice masáže a individualitě klienta!

Indikace/kontraindikace masáže

- **Indikace**

Realizovat masáž pouze u zdravých lidí

- **Kontraindikace**

Nemoci (infekční/nádorová onemocnění, kožní záněty atp.)
Poranění (odřeniny, distorze, bodnutí hmyzem, uštknutí hadem atp.)
Celkové vyčerpání organismu (např. po těžkém tréninku)
Masáž břicha do 2 hodin po jídle
Nemasírovat břicho ani při menstruaci a v těhotenství či šestinedělí
Nemasírovat krk zepředu
prsa u žen
jamky na končetinách
(podpažní, loketní, podkolenní a v tříslech)
Nemasírovat ani mateřská znaménka či oblasti křečových žil!

Masážní prostředky

- **Základní prostředky**

Mýdlo	Vysušuje a dráždí pokožku, mění pH -> po masáži nutné nakrémování Dětská či speciální mýdla s lanolinem atd.
Oleje a krémy	Velká přilnavost a ucpávání kožních pórů -> po masáži nutná koupel s mýdlem Rostlinné a minerální oleje, sádlo, vazelíny atp.
Lihové přípravky	Vysušují pokožku -> po masáži nutné nakrémování
Masážní emulze	Nenarušuje fyziologickou funkci kůže -> nejideálnější pro většinu masáží

Pomocné masážní prostředky (kartáče, drsné látky, relaxační pásy atd.)

Každý masážní prostředek má svoje výhody a nevýhody, které je potřeba před použitím konkrétní masáže zvážit!

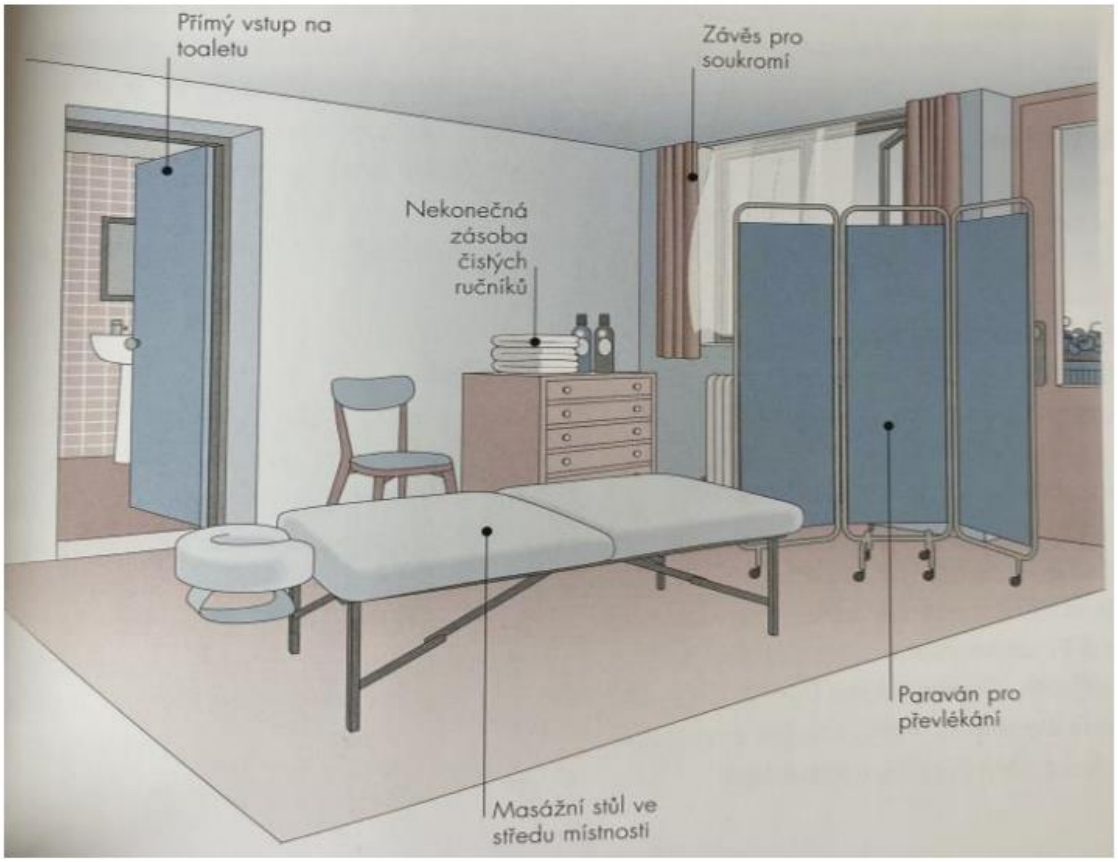
Hygiena masáže

- **Základní hygienické požadavky**

Čistota	Masér, masírovaný i prostředí
	Výměna prostěradla na masérské lavici
	Desinfekce igelitové pleny na masérské lavici
Teplota	Ideální teplota 23–24° C
Větrání	Vyvětrání mezi jednotlivými masážemi
	Pozor na průvan (studený vzduch)!
Osvětlení	Umělé decentní osvětlení nebo svíčky

Masér dbá na svůj zdravotní stav a měl by být seriózní a diskrétní.
Pozor na dostatečně ostříhané nehty!

Hygiena masáže



Obrázek 3: Uspořádání masérské místnosti

Zdroj: Meeus, 2017, s. 65

Základní masérské hmaty

- **Systém masérských hmatů**

Tření

Hnětení

Roztírání

Tepání

Chvění

Pohyby v kloubech

Základní masérské hmaty

- **Tření**

Specifikum	Nejpoužívanější skupina masérských hmatů
	Používá se na zahájení/ukončení masáže
Účinek	Rozetření masážního prostředku
	Zvýšení prokrvení
	Urychlení krevního a mízního oběhu (látková výměna)
Druhy	Tření jednou nebo oběma rukama
	Tření dlaní, hřbetem ruky nebo bříšky prstů

Základní masérské hmaty

- **Hnětení**

Specifikum	Nejúčinnější a nejvydatnější masérský hmat Vhodné pro masáž dlouhých a bříškatých svalů Nutné dbát na uvolnění masírovaného svalu (jinak neúčinné!)
Účinek	Urychlení krevního a mízního oběhu (látková výměna) nejenom v kůži, podkoží, ale i hlouběji ve svalech Regulace svalového napětí
Druhy	Hnětení uchopováním a odtahováním Hnětení vlnovité Hnětení finské Hnětení pomalým válením Hnětení rozmačkáváním pěstmi

Základní masérské hmaty

- **Roztírání**

Specifikum	Podobné jako tření avšak působíme více do hloubky
	Vhodné pro masáž i plochých svalů a okolí kloubů
Účinek	Urychlení krevního a mízního oběhu (látková výměna)
	nejenom v kůži, podkoží, vazivu i svalech
Druhy	Roztírání kruhovými či spirálovými pohyby
	Roztírání palcem, více prsty (všemi prsty), dlaní či pěstí

Základní masérské hmaty

- **Tepání**

Specifikum	Většinou rychlé údery oběma rukama
	Nutné dbát na uvolnění masírovaného svalu (jinak bolestivé!)
Účinek	Zvýšení svalového tonu
	Vazokonstrikce cév (slabší tepání)
	Vazodilatace (silnější tepání)
	Utlumení nervového systému
	Zpomalení tepové frekvence/vylučování trávících šťáv?
Druhy	Tepání povrchní a hluboké
	Tepání povrchní – tleskáním, pleskáním, smetáním
	Tepání hluboké – vějířkovité, sekáním, pěstmi

Základní masérské hmaty

- **Chvění**

Specifikum	Končetiny v různých polohách kvůli uvolnění
	Nutné dbát na naprosté uvolnění masírovaného svalu
Účinek	Reflexní
	Rychlé a agresivnější chvění působí dráždivě a zvyšuje svalový tonus i celkové podráždění organismu
	Pomalé a mírnější chvění má obrácený účinek
Druhy	Chvění dlaní
	Chvění vidlicí
	Chvění rychlým válením
	Chvění vytřásáním

Základní masérské hmaty

- **Pohyby v kloubech**

Specifikum	Podobné jako tření avšak působíme více do hloubky
	Vhodné pro masáž i plochých svalů a okolí kloubů
	Nutné dbát na uvolnění masírovaného svalu
Účinek	Prokrvení
	Dráždění hlubokých nervových zakončení
	Působení na kloubní systém (zejména ve sportovně-léčebné masáži)
Druhy	Pasivní, aktivní nebo smíšené
	U sportovní masáže jen pasivní (pohyb v jednom nebo více kloubech současně)

Cvičení

- **Co s sebou?**
  Vhodné pohodlné oblečení
  Ručník(y)
  Masážní emulze (univerzální)

Děkuji za pozornost

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU FP TU V LIBERCI