ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA PEDAGOGIKY

METODICKÝ ZÁSOBNÍK AUTOMASÁŽÍ VE SPORTOVNÍ PRAXI

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Matouš Bešta
Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Věra Knappová, Ph.D.

Plzeň, 2025

.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni dne ……

.....

vlastnoruční podpis

Tímto bych chtěl poděkovat paní Mgr. Věře Knappové, Ph.D. za odborné vedení mé bakalářské práce, možnosti konzultace a trpělivý přístup.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK .....
ABSTRAKT .....
ÚVOD 1
CÍL A ÚKOLY PRÁCE 2
CÍL PRÁCE 2
ÚKOLY PRÁCE 2
1 HISTORICKÝ VÝVOJ MASÁŽE 3
2 MASÁŽNÍ TECHNIKY 5
2.1 TŘENÍ 5
2.2 HNĚTENÍ 5
2.3 ROZTÍRÁNÍ 6
2.4 TEPÁNÍ 7
2.5 CHVĚNÍ 7
2.6 POHYBY V KLOUBECH 8
3 DRUHY MASÁŽÍ 9
3.1 KLASICKÁ „ŠVÉDSKÁ“ MASÁŽ 9
3.2 SPORTOVNÍ MASÁŽ 9
3.3 REFLEXNÍ MASÁŽ 10
3.4 LYMFATICKÁ MASÁŽ 11
3.5 SHIATSU 11
3.6 TRIGGER POINT MASÁŽ 12
3.7 AUTOMASÁŽ 13
4 MASÁŽNÍ POMŮCKY 14
4.1 SMR POMŮCKY 14
4.1.1 masážní míčky 14
4.1.2 masážní válec 15
4.1.3 masážní tyč 16
4.1.4 masážní hák 16
4.2 MASÁŽNÍ PISTOLE 17
4.3 FLOSSBAND 18
4.4 AKUPRESURNÍ POMŮCKY 18
4.5 MASÁŽNÍ BAŇKY 19
4.6 PODPŮRNÉ REGENERAČNÍ PROSTŘEDKY A TECHNIKY 19
4.6.1 tukové masážní prostředky 20
4.6.2 masážní gely 20
4.6.3 emulze 20
4.6.4 Mýdla 20
4.6.5 Zásypy 20
4.6.6 Lihové masážní prostředky 21
5 VÝHODY A RIZIKA MASÁŽE 22
6 ZÁSADY 24
6.1 SMĚR HMATŮ 24
6.2 SLED HMATŮ 24
6.3 DOBA TRVÁNÍ 24
6.4 HYGIENICKÉ ZÁSADY 24

7 METODIKA PRÁCE 26
8 PRAKTICKÁ ČÁST 27
8.1 AUTOMASÁŽ DOLNÍ KONČETINY 27
8.1.1 úvodní tření dolní končetiny 27
8.1.2 automasáž nártu 28
8.1.3 automasáž chodidla 29
8.1.4 automasáž hlezenního kloubu 30
8.1.5 automasáž Achillovy šlachy 31
8.1.6 automasáž lýtka 31
8.1.7 automasáž kolenního kloubu 33
8.1.8 automasáž stehna 34
8.2 AUTOMASÁŽ HÝŽDĚ 38
8.3 AUTOMASÁŽ ZAD 40
8.4 AUTOMASÁŽ BŘICHA 42
8.5 AUTOMASÁŽ ŠÍJE 45
8.6 AUTOMASÁŽ HORNÍ KONČETINY 47
8.6.1 úvodní tření horní končetiny 47
8.6.2 automasáž ruky 47
8.6.3 automasáž zápěstí 50
8.6.4 automasáž předloktí 51
8.6.5 automasáž loketního kloubu 51
8.6.6 automasáž paže 52
8.6.7 automasáž ramene 54
8.7 AUTOMASÁŽ HRUDNÍKU 56
DISKUZE 58
ZÁVĚR 59
RESUMÉ 60
SEZNAM LITERATURY 63
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ 66
PŘÍLOHY I

SEZNAM ZKRATEK

DOMS – opožděná svalová bolestivost

MUDr. – doktor všeobecného lékařství

př. n. l. – před naším letopočtem

ROM – rozsah pohybu

s. – strana

SMR – self-myofascial release (samo-myofasciální uvolnění)

tzv. – takzvaně

obr. – obrázek

č. – číslo

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce se zaměřuje na tvorbu metodického zásobníku automasážních technik využitelných ve sportovním i běžném životě. Cílem bylo přiblížit význam automasáže v kontextu regenerace, prevence přetížení a podpory funkce pohybového aparátu, a to přehlednou a praktickou formou. Práce kombinuje teoretická východiska s praktickým výstupem ve formě systematicky uspořádaných metodických karet, které slouží jako návod k samostatnému provádění jednotlivých technik. Automasážní postupy byly rozděleny podle tělesných segmentů, každá technika je doplněna fotodokumentací a podrobným popisem provedení. Výsledný zásobník je určen pro sportovce, studenty i širokou veřejnost jako nástroj k podpoře kompenzace svalového přetížení, prevence bolestivých stavů a zvýšení tělesného komfortu.

Klíčová slova: automasáž, regenerace, pohybový aparát, metodické karty, prevence, kompenzace

ÚVOD

V dnešní době je kladen stále větší důraz na prevenci zdravotních obtíží a samostatnou péči o tělo, a to jak ve sportovní, tak i v běžné populaci. S rostoucím výskytem sedavého způsobu života, chronických bolestí zad a jednostranného přetížení v rámci sportovního výkonu se do popředí zájmu dostávají metody, které umožňují jednoduchou a efektivní kompenzaci těchto vlivů. Jednou z těchto metod je automasáž, tedy technika, kterou si jedinec může provádět samostatně bez potřeby odborné asistence.

V českém prostředí však chybí ucelený metodický materiál, který by poskytoval přehledné, srozumitelné a prakticky využitelné návody k provádění automasáže. Právě na tuto mezeru reaguje tato bakalářská práce, jejímž cílem je vytvoření metodického zásobníku automasážních technik, které budou využitelné jak v oblasti sportovní regenerace, tak i v běžném každodenním režimu. Výsledkem je metodický zásobník a metodické karty zaměřené na konkrétní části těla, které jsou doplněny o podrobný popis a obrazový materiál.

Práce vychází z odborné literatury, konzultací s praxí a osobních zkušeností autora. Důraz je kladen na jednoduchost, přehlednost a praktickou použitelnost výsledného materiálu, který může sloužit studentům, sportovcům, pedagogům i široké veřejnosti.

CÍL A ÚKOLY PRÁCE

CÍL PRÁCE

Cílem této práce je vytvoření metodického zásobníku automasážních technik, který bude zahrnovat efektivní postupy pro různé části těla s detailním popisem masérských technik. Tento zásobník bude sloužit jako návod pro sportovce a trenéry, jak správně aplikovat automasáže k podpoře regenerace a prevenci zranění.

ÚKOLY PRÁCE

1. Na základě prostudování dostupných literárních zdrojů stanovit ideální postup automasážních technik.
2. Dokumentace vhodného metodického postupu automasážních technik zaměřených na jednotlivé partie těla formou metodických karet.
3. Vyzkoušení a upravení výsledného metodického zásobníku po konzultaci s odborníkem z praxe.

1 HISTORICKÝ VÝVOJ MASÁŽE

Masáž představuje jednu z nejstarších forem terapie, která byla využívána k léčbě poranění, zmírnění bolesti a regeneraci organismu. Již v pravěku lidé intuitivně aplikovali tření a hnětení postižených míst za účelem úlevy od bolesti. Postupem času se masáž začala rozvíjet jako součást léčebných postupů v různých kulturách. „*Nejstarší písemné zprávy o masáži jsou známy z Egypta z tzv. Ebersova papyrosu asi 5000 př. n. l., kde je masáž uváděna jako jeden z léčebných prostředků*.“ (Tesař, 2015c, s. 9). Podobně i v Číně existují velmi staré písemné zmínky o masáži, sahající až do roku 3700 př. n. l.. Význam masáže byl zdůrazněn i v dílech Konfucia (551–479 př. n. l.) a již v 6. století př. n. l. byla masáž vyučována na první lékařské škole v Číně, známé jako Can-Tsai-Tu-hou.

V 16. století bylo v Číně sepsáno dílo shrnující teoretické i praktické principy masáže, přičemž některé tradiční čínské masážní techniky přetrvaly dodnes. V Indii se masáže uplatňovaly již ve starověku, jak dokládají *Védy* (spisy o poznání a vědění datované kolem roku 1800 př. n. l.). V těchto textech je doporučováno provádění masáže v ranních hodinách s cílem posílení tělesné i duševní kondice. Masáž byla využívána rovněž v bojových uměních, kde se používala ke zvýšení odolnosti bojovníků. Další zemí, ve které se uplatňovaly masáže bylo Japonsko. V Japonsku byly masážní techniky často kombinovány s vodními procedurami a ke zvýšení účinku se využívaly různé pomůcky, například paličky nebo válečky. Babylóňané a Asyřané jsou považováni za jedny ze zakladatelů systematické masáže, přičemž i starověcí Peršané a Egypťané používali různé aromatické masti a směsi bahna s oleji ke zlepšení účinků terapie. „*Samotný původ slova masáž lze rovně vystopovat v hluboké historii. Kolébkou masáže ve sportu se totiž stalo starověké Řecko, a právě v řeckém massé nacházíme základ slova, podobně jako v arabském mas nebo latinském massa. Všude mělo stejný význam – původně tvárná hmota, přeneseně tvarovati, hnísti.“* (Hošková, Majorová, Nováková, 2015, s.7). Do starověkého Řecka se masáž rozšířila z Egypta a první zmínky o jejím využití lze nalézt v Homérově *Odyssei*. Hippokrates (460–370 př. n. l.) popisoval masáž jako prostředek k uvolnění svalového napětí a zároveň k jejich posílení. Masáže byly využívány nejen při léčbě poranění, ale i k podpoře krevního oběhu a zmírnění nespavosti. Ve starověkém Řecku byla masáž součástí tělesné výchovy a její aplikací se zabývali tzv. *Pedortribové*, kteří využívali oleje a písek ke stimulaci svalů. Římané převzali znalosti o masáži od Řeků a dále je rozvíjeli.

Významnou osobností v oblasti masážních metod byl Asklépiadés, který rozlišoval masáž na suchou a olejovou, a dále ji dělil podle délky trvání na krátkodobou a dlouhodobou. Zároveň zavedl nové techniky masáže, čímž přispěl k jejímu dalšímu rozvoji v rámci římské kultury. (Tesař, 2015c).

Během středověku došlo ve společnosti k poklesu zájmu o přírodní vědy, šířily se infekční nemoci a byly časté epidemie, díky kterým docházelo u uzavírání lázní a s tím souviselo omezení masáží. K opětovnému rozkvětu masáží došlo v 16. století, ve kterém došlo k rozvinutí lékařství, které s tím úzce souviselo. „*Mezníkem v tomto období byl Hieronym Mercuriallis, který v roce 1569 shromáždil všechny dosavadní znalosti o masáži a léčebné gymnastice v knize „De arte gymnastika“* (Tesař, 2015c, s. 10).

V 19. století došlo k dalšímu rozmachu masáže, zejména ve Švédsku, Německu a Francii, kde se švédský lékař P. Ling zasadil o rozvoj její moderní podoby. Kolem roku 1900 Američané přizpůsobili prvky švédské a finské masáže pro sportovní účely a využily je na olympijských hrách v roce 1912. Ani v českých zemích nezůstala masáž bez povšimnutí. Za zakladatele moderní masáže v Česku je považován ortoped Vítězslav Chlumský, který v roce 1906 publikoval první odbornou práci *O masáži*. Významným mezníkem byla také publikace MUDr. M. Jaroše *Sportovní masáž* z roku 1934, která vyšla pod záštitou České obce sokolské a detailně popisovala jednotlivé masážní techniky včetně obrazové dokumentace. Díky tomu se sportovní masáž stala povinným předmětem na Fakultě tělesné výchovy a sportu i na zdravotnických školách. O její popularizaci a systematizaci se v českém prostředí zasloužili mimo jiné MUDr. Josef Kvapilík, MUDr. Ján Jánošdeák a K. Žaloudek. (Hošková, Majorová, Nováková, 2015).

2 MASÁŽNÍ TECHNIKY

Masáž je souborem specifických technik, které jsou aplikovány za účelem ovlivnění svalového aparátu, kůže, podkoží a dalších struktur. Mezi základní masérské hmaty patří tření, hnětení, roztírání, tepání, chvění a pohyby v kloubech. Tyto techniky jsou využívány v různých typech masáže a jejich správné provedení má významný vliv na efektivitu celého procesu (Tesař, 2015a).

2.1 TŘENÍ

Tření je jedním z nejpoužívanějších masážních hmatů. Uplatňuje se na začátku i na konci masáže, především jako prostředek k prohřátí tkání a zlepšení prokrvení. Dále napomáhá odtoku krve a mízy z periferie do centrálních oblastí, čímž pozitivně ovlivňuje metabolismus a připravuje tkáně na další masážní techniky. V některých případech má tření i zklidňující účinek na nervový systém, zvláště pokud je prováděno pomalým a plynulým tempem (Tesař, 2015a).

Tato technika se provádí jednou nebo oběma rukama, zpravidla dlaní, hřbetem ruky, konečky prstů nebo specifickými polohami ruky. Rozlišujeme šest základních druhů tření: tření plochou dlaně, tření obtahováním, tření konečky prstů, tření vytíráním přes ruku, tření kolíbkou a tření nůžkovým hmatem. Každý z těchto hmatů se používá podle charakteru masírované oblasti a požadovaného účinku. Směr tření bývá často dostředivý, ale může být i kruhový, spirálovitý nebo vedený podle svalových vláken (Tesař, 2015a).

Z pohledu účinku lze tření dělit podle intenzity a hloubky. Lehké tření slouží k navození kontaktu, uvolnění povrchových tkání a zklidnění. Hlubší formy tření působí intenzivněji, podporují krevní i mízní oběh a stimulují receptory ve tkáních. (Hošková, 2000).

2.2 HNĚTENÍ

Hnětení je určeno především pro masáž dlouhých a bříškatých svalů, které umožňují jejich uchopení a mechanické zpracování pomocí tlaku. Tato technika se využívá k uvolnění měkkých tkání, zlepšení prokrvení a urychlení odtoku metabolitů z masírované oblasti. Považuje se za jeden z nejúčinnějších masážních hmatů a nachází uplatnění téměř ve všech typech masáže. Hnětení je označováno jako *„nejúčinnější a nejvydatnější masážní hmat“* (Tesař, 2015a, s. 22).

Tato technika má výrazný vliv na krevní a mízní oběh a také na nervová zakončení ve svalech. Zasahuje hlubší vrstvy měkkých tkání, stimuluje látkovou výměnu ve svalových buňkách a podporuje odplavení metabolických odpadních látek, jako je kyselina mléčná. Nejčastěji se používá u svalů končetin, hýždí a zad, zatímco u plochých svalů je jeho využití omezené kvůli obtížnému uchopení tkáně (Tesař, 2015a).

Existuje více variant hnětení, které se liší způsobem provedení i cílovou oblastí. Mezi základní formy patří hnětení uchopováním a odtahováním, vlnovité hnětení, hnětení finské, pomalé valení, hnětení rozmačkáváním pěstmi nebo stlačování hrudníku. Každá z těchto technik vyžaduje specifický úchop, směr i intenzitu tlaku. Důraz je kladen na plynulost pohybů a přiměřenou sílu bez trhavých přechodů (Tesař, 2015a).

Z hlediska účinku se hnětení rozlišuje podle intenzity. Lehčí forma napomáhá odtoku krve a mízy z povrchových cév, uvolňuje mělké vrstvy tkáně a připravuje je na další zátěž. Hlubší hnětení zasahuje do hlubších svalových vrstev, stimuluje metabolismus a pomáhá odstranit odpadní látky. Při aplikaci je nutné sledovat reakce masírovaného, nepoužívat nadměrný tlak a dbát na plynulost pohybu (Hošková, 2000).

2.3 ROZTÍRÁNÍ

Roztírání patří mezi hlubší masážní techniky, které se používají k ovlivnění podkožní tkáně, fascií a povrchových vrstev svalstva. Tato technika je vhodná zejména pro oblasti se zvýšeným napětím, srůsty, zatuhlými fasciemi nebo v okolí kloubních struktur. Nejčastěji se uplatňuje tam, kde je omezená pohyblivost, zvýšená ztuhlost nebo potřeba uvolnit mechanické překážky v měkkých tkáních. Jedná se o účinný nástroj pro přípravu těla na zátěž i pro uvolnění přetížených svalových oblastí (Hošková, 2000).

Pohyb při roztírání je zpravidla kruhový nebo spirálovitý, může však být veden i šikmo či napříč svalovými vlákny. Existuje několik forem této techniky jako například roztírání částí dlaně, čtyřmi nebo osmi prsty, palcem, pěstí, v mezižeberních prostorech, kloubem palce, oběma palci, špetkou či částí dlaně s pomocí druhé ruky. Intenzita tlaku se přizpůsobuje aktuálním potřebám a může být zesílena druhou rukou, která zároveň fixuje ošetřovanou oblast (Tesař, 2015a).

Účinek roztírání závisí na jeho provedení. Jemnější forma má především zklidňující a přípravný charakter, zatímco hlubší aplikace stimuluje prokrvení, podporuje odplavování

metabolitů a přispívá k uvolnění zatuhlých struktur. Tato technika se uplatňuje jak před sportovní aktivitou, tak při regeneraci po fyzické zátěži (Hošková, 2000).

2.4 TEPÁNÍ

Tepání je rytmická masážní technika, která slouží ke stimulaci svalového i nervového systému. Povzbuzuje krevní oběh, zvyšuje svalové napětí a celkově osvěžuje organismus. Nejčastěji se používá v rámci přípravy na fyzický výkon nebo během tréninkové fáze (Tesař, 2015a).

Z hlediska tempa se přístupy liší. Některé metody doporučují udržovat rychlé a neměnné tempo, které zajistí plynulost a rovnoměrné působení na tkáně. Jiné přístupy navrhují zpomalit začátek a závěr tepací sekvence, čímž se usnadní přechod mezi jednotlivými technikami. Tento rozdíl v doporučeních ukazuje, že i u základních hmatů může existovat více variant jejich praktického využití (Tesař, 2015 a; Hošková, 2000).

Tepání má být aplikováno výhradně na uvolněné svaly a vedené napříč svalovými vlákny. Mírná forma má spíše zklidňující účinek, zatímco intenzivnější tepání stimuluje nervová zakončení, podporuje odvod metabolitů a může vyvolat vazodilataci, tedy rozšíření cév (Tesař, 2015a).

Rozlišují se dvě základní skupiny tepání podle hloubky účinku. Povrchové tepání zahrnuje jemné techniky, jako je tleskání, pleskání, smetání nebo lehké poklepávání konečky prstů. Tyto hmaty aktivují povrchové vrstvy svalstva a oběhový systém s mírným povzbudivým efektem. Naproti tomu hluboké tepání, například vějířovité tepání, sekání, poklepávání pěstmi nebo škubání, působí intenzivněji a využívá se u větších svalových skupin, jako jsou hýždě nebo stehna. Výběr techniky závisí na velikosti masírované oblasti, míře napětí a požadovaném účinku (Hošková, 2000).

2.5 CHVĚNÍ

Chvění tvoří samostatnou skupinu masážních hmatů, při nichž se vyžaduje naprosté uvolnění svalů. Chvění ve svalech zlepšuje prokrvení a může mít také uklidňující účinek na celý organismus. Rychlé a vydatné chvění svaly stimuluje, zatímco pomalejší forma chvění podporuje svalové uvolnění a celkovou relaxaci (Tesař, 2015a).

Podle charakteru provedení se rozlišuje několik forem. Mezi základní patří chvění dlaní, kdy se dlaň přikládá na tělo a vlnivým pohybem se rozkmitávají měkké tkáně. Dále tzv. chvění vidlicí, které využívá oporu mezi palcem a ostatními prsty, chvění rychlým válením, kdy se pracuje oběma rukama v protisměrných pohybech, a chvění vytřásáním, při němž je uchopena celá končetina a jemně protřásána (Hošková, 2000).

Účinky chvění závisejí na jeho intenzitě. V lehké formě napomáhá k uvolnění a osvěžení, zlepšuje pohyblivost měkkých tkání. Při hlubších formách dochází k ovlivnění hluboko uložených struktur, stimulaci krevního oběhu a zvýšení svalového napětí (Hošková, 2000).

2.6 POHYBY V KLOUBECH

Pohyby v kloubech jsou součástí sportovní masáže, přičemž jejich hlavním cílem je procvičení kloubní pohyblivosti a aktivace pohybového aparátu. Provádějí se buď pasivně, kdy masér pohybem mobilizuje kloub bez aktivní spolupráce masírovaného, nebo aktivně, kdy se klient aktivně zapojuje do pohybu. Lze je rovněž kombinovat. Zda se zvolí pasivní, aktivní nebo smíšený přístup, závisí na konkrétním stavu pohybového systému a cílech masáže (Hošková, 2000).

V rámci této techniky se rozlišují pohyby v jednom kloubu, například ohýbání a natahování (flexe a extenze) nebo kroužení, a dále pohyby ve více kloubech. Při těchto pohybech se kombinují pohyby v několika segmentech, jako například v ramenním a loketním kloubu nebo v kyčelním a kolenním kloubu současně. Masér musí vždy přizpůsobit rozsah pohybu možnostem klienta, respektovat bolestivost a správně fixovat segmenty (Tesař, 2015a).

Díky těmto pohybům se zlepšuje výživa kloubních struktur, stimuluje se hluboké čití a zvyšuje se funkční rozsah pohybu. Kromě regeneračního efektu mohou být využívány i jako součást rehabilitační péče, například při obnově kloubní mobility po úrazech či operacích (Tesař, 2015a).

3 DRUHY MASÁŽÍ

3.1 KLASICKÁ „ŠVÉDSKÁ“ MASÁŽ

Klasická masáž je základní formou manuální terapie, která se využívá k ovlivnění měkkých tkání, především svalů, kůže a podkoží. Jejím hlavním cílem je podpora krevního a lymfatického oběhu, zmírnění svalového napětí a celkové zlepšení tělesné i psychické kondice. Masáž působí reflexně, mechanicky i resorpčně a nachází uplatnění jak v léčebné praxi, tak ve sportovní a rekondiční oblasti (Tesař, 2015c).

Klasická masáž se skládá ze šesti základních masérských hmatů: tření, roztírání, hnětení, tepání, chvění. Tyto techniky se aplikují ve stanoveném pořadí a s ohledem na stav a potřeby masírovaného jedince. Každý hmat má své specifické účinky například tření zahřívá tkáně a hnětení mechanicky ovlivňuje svalová vlákna. Kombinace těchto technik umožňuje dosažení požadovaného efektu jako je uvolnění, regenerace či stimulace (Tesař, 2015c).

V praxi se klasická masáž používá nejen při bolestech svalů a kloubů, ale i při celkové únavě, psychickém napětí či poruchách spánku. Má pozitivní vliv na regeneraci po fyzické zátěži a zvyšuje vnímání těla. Díky své univerzálnosti a účinnosti zůstává jednou z nejčastěji využívaných forem manuální terapie v oblasti zdravotní i sportovní péče (Tesař, 2015c).

3.2 SPORTOVNÍ MASÁŽ

Sportovní masáž je specializovaný druh masáže, jehož cílem je podpora tělesné i psychické připravenosti sportovce na výkon, urychlení zotavení a zároveň prevence přetížení či zranění. Aplikuje se jak u vrcholových, tak i výkonnostních sportovců, přičemž konkrétní účel masáže se vždy odvíjí od aktuální fáze tréninkového nebo soutěžního období. Může být využita jako příprava před výkonem, nástroj k podpoře regenerace nebo jako součást rehabilitační péče (Tesař, 2015a).

V rámci sportovní masáže se používají všechny základní masérské hmaty. Výběr technik i jejich intenzita se přizpůsobují cíli masáže a aktuálnímu stavu sportovce. Sportovní masáž má několik forem, které se liší zejména načasováním a charakterem provedení. Přípravná masáž se zařazuje před výkonem a slouží k celkovému posílení organismu a lepší připravenosti na trénink či soutěž. Masáž odstraňující únavu se využívá po fyzickém zatížení a podporuje regeneraci svalů i celkového tělesného stavu. Pohotovostní masáž se provádí

krátce před výkonem a pomáhá navodit optimální pohotovost organismu, v závislosti na potřebách sportovce může být buď dráždivá, nebo uklidňující. Posledním typem je masáž prováděná v přestávkách mezi výkony, která se používá zejména při turnajích, závodech nebo zápasech, kde sportovec musí podávat opakovaně vysoké výkony během jednoho dne (Tesař, 2015a).

„*Sportovní masáž je masáž složená z uspořádaného souboru vhodných masérských hmatů, které mají sportovce připravit jak z fyzické, tak z psychické stránky na podání určitého sportovního výkonu, popřípadě mají za úkol zbavit sportovce únavy a přispět k jeho zotavení"* (Tesař, 2015, s. 19).

3.3 REFLEXNÍ MASÁŽ

Reflexní masáž je terapeutická metoda, která vychází z principu nervových reflexních oblouků. Předpokládá se, že mezi jednotlivými částmi těla a určitými oblastmi na povrchu kůže existují reflexní vztahy. Působením na tyto zóny lze ovlivňovat funkci příslušných vnitřních orgánů, svalů nebo kloubů. Tato technika se využívá především k diagnostickým a terapeutickým účelům, a to jak v oblasti zdravotní, tak doplňkově i ve sportovní praxi (Janča, 1996).

Masér při reflexní masáži lokalizuje specifické změny v tzv. reflexních oblastech, které mohou být napjaté, citlivé nebo jinak odlišné oproti zdravým strukturám. Tyto změny vznikají jako reakce na poruchu funkce příslušného orgánu či segmentu. Masážní zásah v těchto oblastech má za cíl obnovit rovnováhu, odstranit funkční poruchy a zlepšit celkové nervosvalové řízení. Reflexní masáž proto není zaměřena na povrchové uvolnění svalů jako klasická masáž, ale cíleně stimuluje hlubší reflexní dráhy (Janča, 1996).

Jedním z nejznámějších a nejčastěji využívaných přístupů v reflexní terapii je práce s reflexními zónami na plosce nohy. Podle této teorie jsou na chodidlech promítnuty jednotlivé orgány a části těla. Například oblast paty odpovídá pánvi, vnitřní okraj nohy páteři, prsty hlavy a krku. Masér pomocí tlakových hmatů vyhledává citlivá místa a cíleně je stimuluje s cílem zlepšit funkci odpovídajícího systému. Tato metoda je velmi rozšířená a je vnímána jako šetrný, ale účinný nástroj k ovlivnění celkového stavu organismu (Janča, 1996).

Z hlediska techniky se reflexní masáž liší od běžných masáží použitím specifických tlakových hmatů, které se provádějí palcem nebo články prstů. Hmaty jsou vedeny pomalu,

s přesně mířeným tlakem a bez použití masážních prostředků. Typická je práce nasucho, protože použití olejů nebo emulzí by snížilo přesnost a účinnost doteku. Důležitá je také schopnost maséra číst reakce těla a přizpůsobit tlak podle citlivosti reflexní zóny (Janča, 1996).

3.4 LYMFATICKÁ MASÁŽ

Lymfatická masáž, odborně označovaná jako manuální lymfodrenáž, je specifická masážní technika zaměřená na stimulaci lymfatického systému, jehož úkolem je odvádět přebytečnou tekutinu, metabolity a toxiny z mezibuněčného prostoru zpět do krevního oběhu. Hlavním cílem této techniky je podpora odtoku mízy (lymfy), čímž dochází ke snížení otoků, zlepšení látkové výměny a posílení imunitního systému. Na rozdíl od klasické masáže je lymfodrenáž vedena zcela odlišným způsobem. Tesař (2015b, s.18) tvrdí že:*„manuální lymfodrenáž je specifická jemná technika, která se provádí na sucho bez použití olejů nebo mastí. Cílem není vyvolat zarudnutí, ale jemně aktivovat tok lymfy“*.

Specifikem lymfatické masáže je přesná znalost anatomie a fyziologie lymfatického systému. Masér pracuje výhradně na povrchu těla, s důrazem na otevření a zprůchodnění hlavních uzlinových oblastí jako jsou krční, podpažní, tříselný a břišní. Hmaty jsou prováděny v přesně daném pořadí a směřují vždy k nejbližším lymfatickým uzlinám. Technika se vyhýbá použití masážních prostředků a vyžaduje maximální šetrnost, protože lymfatické cévy jsou velmi jemné a snadno zranitelné (Tesař, 2015b).

Uplatnění lymfodrenáž podle Tesaře (2015b, s.19) je: *„nejen při léčbě otoků, poúrazových a pooperačních stavech, ale i jako součást preventivní péče a regenerace*“. V rámci sportovní regenerace napomáhá rychlejšímu odstranění metabolického odpadu a urychlení zotavení po fyzické zátěži. Lze ji také využít preventivně u osob se sklony k otokům, svalovému přetížení nebo ztíženému odtoku mízy. Důležitou podmínkou účinnosti lymfodrenáže je její správné technické provedení a pravidelnost aplikace.

3.5 SHIATSU

Shiatsu je manuální terapeutická technika, která vznikla v Japonsku na počátku 20. století z tradiční masáže známé jako anmá. Tato metoda kombinuje prvky tradiční čínské medicíny s poznatky moderní západní medicíny a zaměřuje se především na harmonizaci

toku životní energie v těle. Cílem shiatsu je nejen zmírnění konkrétních obtíží, ale i podpora celkového zdraví a rovnováhy organismu (Bottalo, 2006).

Základem této metody je práce s energetickými drahami zvanými meridiány, které podle tradiční čínské medicíny propojují jednotlivé orgány a funkční systémy. Terapeut během masáže aplikuje tlak prsty, dlaněmi, případně i lokty nebo koleny na přesně určená místa v těchto drahách, čímž podporuje volný tok energie a odstraňuje její blokády. Shiatsu se provádí nasucho, bez použití masážních prostředků, a zpravidla na podložce na zemi. Klient během masáže zůstává oblečený, což umožňuje pohodlné a přirozené provedení celé terapie (Bottalo, 2006).

Tato technika vychází z hluboké znalosti principů tradiční čínské medicíny, zejména teorie jin a jang, systému pěti prvků a vztahů mezi jednotlivými orgány a emocemi. Terapeut přistupuje ke klientovi celostně, neřeší pouze příznaky, ale snaží se pochopit souvislosti mezi fyzickými, energetickými i psychickými projevy. Shiatsu je proto vnímáno nejen jako masáž, ale jako ucelený léčebný systém s preventivním i terapeutickým účinkem (Bottalo, 2006).

V praxi se shiatsu využívá například při stavech únavy, stresu, nespavosti, bolestí zad či zažívacích potížích. Je vhodné jak pro prevenci, tak jako podpora při rekonvalescenci nebo chronických stavech. Při pravidelné aplikaci může přispět ke zlepšení celkové vitality, emoční stability a vnímání vlastního těla (Bottalo, 2006).

3.6 TRIGGER POINT MASÁŽ

Trigger point masáž je zaměřena na vyhledávání a ošetřování tzv. spoušťových bodů, které se nacházejí ve svalových vláknech a mohou být zdrojem přenesené bolesti. Tyto body vznikají v důsledku přetížení, jednostranné zátěže, stresu nebo mikrotraumat a mohou vést k omezení pohybu, bolestem nebo svalové dysfunkci. Charakteristické pro spoušťový bod je, že při stlačení vyvolává typickou přenesenou bolest, která se často projevuje i ve vzdálené oblasti těla (Finando, 2021).

Terapie spoušťových bodů spočívá v aplikaci tlaku na přesně lokalizované body, čímž dochází k uvolnění svalového napětí a normalizaci svalové funkce. Při správně provedené technice dochází k postupnému zmírnění bolesti a obnovení hybnosti. Tlak může být aplikován buď palcem, loktem, nebo vhodnou pomůckou, přičemž délka a intenzita tlaku se

přizpůsobuje individuální snášenlivosti klienta. Cílem není pouze odstranění bolesti, ale i náprava funkčních poruch pohybového aparátu (Finando, 2021).

Trigger point masáž se využívá jak v terapeutické, tak ve sportovní praxi, zejména při potížích s přetížením svalů, chronickými bolestmi zad, šíje, ramen či kyčlí. Díky svému cílenému působení je vhodná i jako doplněk klasických nebo sportovních masáží. Výhodou je její účinnost při ošetřování hlubších svalových vrstev a schopnost řešit příčinu bolesti, nikoli pouze její příznaky (Finando, 2021).

3.7 AUTOMASÁŽ

„Automasáž je způsob masáže, kdy masírující masíruje sám sebe. Používá se stejný systém hmatů, stejné masážní prostředky a má stejný účinek jako masáž provedená masérem“ (Tesař, 2015a, s. 93). Tento typ masáže se ve sportovní praxi využívá především jako prostředek k uvolnění svalového napětí, regeneraci po zátěži a prevenci přetížení. Výhodou automasáže je její jednoduchost, dostupnost a možnost samostatného provedení podle individuální potřeby jedince.

Na rozdíl od klasické masáže vyžaduje automasáž specifický přístup k provedení. Jelikož si ji jedinec provádí sám, musí upravit polohu těla a techniku tak, aby dosáhl na danou oblast a mohl pracovat efektivně. K masáži dolních končetin se často sedí na židli nebo na podlaze, zatímco u oblasti šíje a horních končetin je běžné provádění ve stoji. Využívají se především základní hmaty jako tření, hnětení a chvění, jejichž intenzitu si masírující volí sám podle aktuální potřeby a citlivosti dané oblasti. Některé části těla, například střed zad, však zůstávají hůře dostupné a není vždy možné je kvalitně ošetřit (Tesař, 2015a).

Automasáž je fyzicky náročná činnost, a proto není vhodné ji provádět na celém těle najednou, zejména ne po předchozí výrazné zátěži horních končetin. Doporučuje se zaměřit vždy jen na určitou oblast a pravidelně ji střídat. Díky možnosti samostatné regulace intenzity, hloubky i délky hmatů je automasáž vhodná nejen jako součást regenerace, ale také jako pohotovostní nebo přípravná technika. Vhodně zařazená do každodenního režimu může pozitivně ovlivnit sportovní výkonnost i subjektivní vnímání pohody (Tesař, 2015a).

4 MASÁŽNÍ POMŮCKY

4.1 SMR POMŮCKY

Self-myofascial release (SMR) je technika automasáže, při níž dochází k aplikaci tlaku na měkké tkáně, především svaly a fascie, pomocí různých pomůcek, jako jsou masážní válce, míčky nebo tyče. Tlak bývá vytvářen vlastní vahou těla nebo aktivním pohybem, a SMR lze využít jak před fyzickou zátěží, tak po jejím skončení. Cílem je ovlivnění pohybového aparátu bez přímé asistence terapeuta (Cheatham a spol, 2015).

Účinky SMR byly opakovaně potvrzeny ve vědeckých studiích. Výsledky ukazují, že tato technika dokáže krátkodobě zvýšit rozsah pohybu (ROM), zmírnit opožděnou svalovou bolestivost (DOMS), podpořit regeneraci po zátěži a neovlivňuje negativně svalovou sílu ani výkon (Cheatham a spol, 2015). Další přehledová práce rozšiřuje tato zjištění o další efekty, zejména o snížení subjektivního vnímání napětí a tuhosti a o možnost dlouhodobého zlepšení mobility při pravidelném zařazení SMR do tréninkového režimu. Uvádí také, že těchto přínosů lze dosáhnout napříč různými typy nástrojů a forem aplikace, a to jak v rámci rozcvičení, tak při regeneraci (Beardsley a Škarabot, 2015).

Zatímco většina studií hodnotí především praktické přínosy SMR, jiné výzkumy se zaměřují na samotný mechanismus účinku. Neurofyziologický přístup vychází z předpokladu, že tlak působící na fascii stimuluje kožní a fasciální receptory, což následně ovlivňuje regulaci svalového napětí prostřednictvím centrálního nervového systému. Podle některých autorů není účinek SMR způsoben mechanickým „uvolněním“ fascií, ale komplexní nervovou odpovědí organismu na senzorický podnět (Behm a Wilke, 2019).

4.1.1 MASÁŽNÍ MÍČKY

Masážní míčky jsou jednoduché a účinné pomůcky určené k automasáži a uvolnění měkkých tkání. Jejich hlavním účelem je cílené působení na svaly a fascie prostřednictvím tlaku, který si uživatel vytváří vlastní vahou těla. Díky malému rozměru a kulovitému tvaru umožňují přesné zaměření na konkrétní body zvýšeného napětí. Míčky jsou hojně využívány ve sportovní i rekreační sféře jako prostředek pro prevenci, regeneraci i podporu mobility (Fubo.cz, 2024).

Existuje více typů míčků lišících se velikostí a tvarem. Menší varianty se využívají k intenzivnímu působení na spoušťové body a menší oblasti, jako jsou chodidla, šíje nebo předloktí. Větší míčky umožňují práci s objemnějšími svalovými skupinami, například

v oblasti zad, hýždí nebo stehen. Speciální variantou je duální míček složený ze dvou spojených částí s mezerou uprostřed, který je určen především pro uvolnění svalů podél páteře. Tento typ se běžně využívá v oblasti krční páteře, hrudníku a beder, kde umožňuje symetrické uvolnění bez přímého tlaku na obratlové výběžky (Kazimír, 2017).

V praxi se míčky používají jak staticky přiložením a podržením na konkrétním místě, tak dynamicky pomocí pomalého pohybu po svalové ploše. Jejich aplikace je vhodná jak před zátěží pro aktivaci svalstva, tak po fyzické aktivitě jako prostředek k regeneraci a snížení svalového napětí. Při použití je důležité dbát na vnímání tlaku, vyhýbat se přímému působení na kloubní struktury a přizpůsobit intenzitu individuální citlivosti. Díky své účinnosti, přenosnosti a jednoduchému použití patří míčky mezi nejvyužívanější pomůcky pro automasáž (Fubo.cz, 2024).

4.1.2 MASÁŽNÍ VÁLEC

Masážní válec je běžně využívaná pomůcka pro automasáž a myofasciální uvolnění, která našla pevné místo ve sportovní přípravě i regeneraci. Sportovci ji používají před tréninkem k aktivaci svalstva a přípravě měkkých tkání na zátěž, a po výkonu k uvolnění přetížených svalů. Válec umožňuje vyvíjet tlak vlastní vahou těla při plynulém pohybu po jeho povrchu, čímž dochází ke stimulaci svalových a fasciálních struktur bez nutnosti asistence druhé osoby (Kazimír, 2017).

Válce se liší především tvrdostí a strukturou povrchu, což ovlivňuje intenzitu působení na měkké tkáně. Základní modely mají střední tvrdost a hladký povrch, který je vhodný pro většinu sportovců. Měkčí varianty se doporučují jedincům s nižší tolerancí na tlak, zatímco tvrdší modely volí zkušení uživatelé nebo ti, kteří potřebují cílenější stimulaci hlubších struktur. Výběr válce závisí na citlivosti jednotlivce, konkrétní svalové oblasti a na fázi tréninkového procesu, v níž je používán (Kazimír, 2017).

Používání masážního válce přispívá ke zvýšení rozsahu pohybu, snížení svalové ztuhlosti i bolestivosti po zátěži. Umožňuje uvolnit fascie, zlepšit průtok krve a podpořit regeneraci po fyzické aktivitě, což může pozitivně ovlivnit následný výkon i prevenci zranění. Válec je vhodný zejména pro větší svalové skupiny, jako jsou stehna, hýždě, lýtka nebo zádové svaly. Při jeho aplikaci je třeba se vyhýbat tlaku na klouby a kostní výběžky, a zaměřit se na plynulý, kontrolovaný pohyb (Kazimír, 2017).

4.1.3 MASÁŽNÍ TYČ

Masážní tyč je pomůcka využívaná ve sportovní a rehabilitační praxi k provádění self-myofasciálního uvolnění (SMR) větších svalových skupin. Svým vzhledem připomíná válcovitou tyč s madly na obou koncích a jejím hlavním účelem je umožnit manuální aplikaci tlaku na svalové partie pomocí obou rukou. Na rozdíl od masážního válce, který se používá s podporou tělesné hmotnosti, umožňuje masážní tyč přesnější a jemněji regulovatelný tlak přímo podle potřeb uživatele (RitfitSports, 2016).

Masážní tyč se nejčastěji využívá při automasáži dolních končetin, zejména kvadricepsů, hamstringů a lýtkových svalů, kde napomáhá k účinnému uvolnění svalového napětí a fasciálních omezení. Díky přímému uchopení oběma rukama lze tlak a směr masáže snadno kontrolovat a přizpůsobit aktuální citlivosti masírované oblasti. Výhodou masážní tyče je její jednoduchá manipulace a přenosnost, což z ní činí praktický nástroj nejen pro profesionální sportovce, ale i pro běžné uživatele v rámci domácí regenerace (RitfitSports, 2016).

Masážní tyč nachází uplatnění jak v rámci přípravy na výkon, kdy pomáhá aktivovat svalstvo a podpořit krevní oběh, tak i po tréninku pro uvolnění přetížených svalových skupin a prevenci bolestivosti. Při jejím použití je důležité provádět pomalé a plynulé pohyby po svalových vláknech a vyhýbat se přílišnému tlaku na klouby a kostní struktury. Automasáž masážní tyčí je vhodné provádět několik minut denně, přičemž je doporučeno přizpůsobit intenzitu masáže individuální citlivosti (RitfitSports, 2016).

4.1.4 MASÁŽNÍ HÁK

Masážní hák je pomůcka určená k cílené automasáži obtížně přístupných svalových oblastí, jako jsou šíje, ramena, záda nebo hýždě. Jeho charakteristický tvar ve formě oblouku nebo písmene „S nebo J“ umožňuje uživateli vyvinout tlak na konkrétní místo bez nutnosti asistence druhé osoby. Používá se především k vyhledávání a ošetření spoušťových bodů (trigger points), které bývají častým zdrojem bolestivosti, omezeného pohybu a svalového napětí. Masážní hák tak doplňuje klasické automasážní pomůcky o možnost přesné lokalizace tlaku i v těžko dostupných oblastech (William, 2014).

V nabídce běžně dostupných produktů se masážní háky liší tvarem, délkou a počtem kontaktních výstupků. Některé modely mají jednoduchou konstrukci s jedním zahnutým výběžkem, jiné jsou vybaveny více masážními body různých velikostí, které umožňují

variabilní použití na různé partie. Konstrukce bývá zpravidla plastová, dostatečně pevná a ergonomicky tvarovaná pro pohodlné držení. Tyto vlastnosti se objevují napříč nabídkami výrobců sportovních a zdravotnických pomůcek, a odpovídají praktickému využití háku při individuální automasáži.

Účinky masážního háku jsou z hlediska sportovní praxe srovnatelné s ostatními nástroji pro self-myofasciální uvolnění. Při vhodné aplikaci dochází ke zmírnění svalového napětí, zlepšení prokrvení a podpoře regenerace přetížených svalových skupin. Díky možnosti přesného cílení tlaku je hák obzvláště vhodný při řešení zatuhlostí v oblasti šíje, lopatek či bederní části zad, tedy v místech, kam je obtížné aplikovat válec nebo míček. Jeho použití může vést ke zvýšení rozsahu pohybu, snížení bolestivosti a k celkovému zlepšení svalové rovnováhy (William, 2014).

4.2 MASÁŽNÍ PISTOLE

Masážní pistole je moderní pomůcka využívaná při automasáži, která funguje na principu perkusní terapie, tedy aplikace rychlých, rytmických impulzů do měkkých tkání. Tento typ stimulace napomáhá k uvolnění svalového napětí, zlepšení lokální cirkulace a zmírnění ztuhlosti. Pomůcka se běžně využívá ve sportovní praxi jak pro účely regenerace, tak pro svalovou aktivaci před výkonem. Doporučuje se vyhýbat použití na kloubní struktury a kostěné výběžky a zaměřovat se na větší svalové skupiny, jako jsou stehna, hýždě, lýtka, trapézové svaly nebo bederní oblast (UCLA Health, 2023).

Masážní pistole bývá vybavena vyměnitelnými nástavci, které se liší tvarem a tvrdostí podle požadovaného účinku. Kulatá hlavice slouží k univerzálnímu použití na velké svalové plochy, vidlicový nástavec ve tvaru písmene U se používá pro oblast kolem páteře nebo Achillovy šlachy, plochá hlavice je vhodná pro rovné povrchy a kuželová hlavice umožňuje cílenou aplikaci na spoušťové body. Některé modely nabízejí také volbu intenzity nebo režimu vibrací například kontinuální nebo pulzní. Délka aplikace se liší podle účelu: před výkonem se doporučuje masírovat cílovou svalovou skupinu po dobu 30 až 60 sekund, po výkonu až dvě minuty (StretchFit, b.r.).

Pravidelné používání masážní pistole přispívá ke zlepšení regenerace, snížení svalové únavy a celkové pohybové pohody. U sportovců se často využívá pro snížení bolestivosti po náročné zátěži, lepší zotavení a zvýšení komfortu při pohybu (UCLA Health, 2023).

4.3 FLOSSBAND

Flossband je elastická kompresní páska používaná při technice známé jako „tissue flossing“, která spočívá v pevném ovinutí svalové nebo kloubní oblasti a následném provádění aktivního pohybu. Tato metoda je oblíbená zejména ve sportovní praxi, kde se využívá jako doplněk běžných regeneračních a mobilizačních technik. Během aplikace se páska obvykle překrývá asi z jedné třetiny a vytváří cílený tlak na měkké tkáně. Vzhledem k intenzitě komprese je doporučeno nechat flossband působit pouze krátkou dobu, obvykle do dvou minut (Kondrad, Močnik a Nakamura, 2021).

Flossband se používá nejčastěji na oblasti kolem kloubů především kolenní, ramenní a loketní, ale lze jej aplikovat také na svalové partie, jako jsou lýtka nebo stehna. Po aplikaci pásky je žádoucí provádět cílený pohyb daného segmentu, například dřepy, otáčení nebo extenze. Účinek této techniky spočívá v dočasné ischemii tkání a následném reaktivním prokrvení po sejmutí pásky. Dále může dojít ke zvýšení fasciálního skluzu a ovlivnění mechanoreceptorů ve tkáních, což přispívá k lepší hybnosti a snížení subjektivního vnímání bolesti (Kondrad, Močnik a Nakamura, 2021).

Podle výsledků systematického přehledu může flossband krátkodobě zlepšit rozsah pohybu, ovlivnit svalovou sílu a snížit vnímanou bolestivost. Pozitivní efekty byly zaznamenány zejména v oblasti kotníku, kolene a ramen u sportující populace. Ačkoliv se jedná o techniku s potenciálem pro využití v rámci tréninkové praxe, autoři zároveň upozorňují na nutnost dalšího výzkumu a důsledné individuální posouzení vhodnosti aplikace, zvláště u osob s poruchami prokrvení, citlivostí nebo s dermatologickými potížemi (Kondrad, Močnik a Nakamura, 2021).

4.4 AKUPRESURNÍ POMŮCKY

Akupresurní pomůcky představují jednoduché regenerační prostředky, které vyvíjejí mechanický tlak na specifická místa na povrchu těla. Jejich použití vychází z principů akupresury, přičemž v moderní době se uplatňují i ve fyzioterapii a sportovní praxi. Tento tlak může stimulovat nervová zakončení v kůži, což vede k uvolnění endorfinů, snížení vnímání bolesti a podpoře celkové relaxace (Verywell Health, 2021).

Mezi nejčastěji používané akupresurní pomůcky patří podložky, polštáře, ježci a míčky. Akupresurní podložka má pěnový základ, který je pokryt plastovými hroty,

a uživatel si na ni lehá, nejčastěji na záda, čímž dochází ke stimulaci tlakových bodů pomocí vlastní tělesné hmotnosti. Polštář je tvarově přizpůsoben oblasti šíje a horní části zad, takže umožňuje cílené působení v této často zatěžované oblasti. Dále se používají akupresurní nástroje, jako jsou míčky nebo válečky, kterými lze vyvíjet tlak na konkrétní body, například na chodidlech nebo mezi lopatkami (Verywell Health, 2021).

Účinky těchto pomůcek souvisejí se zmírněním bolesti, snížením stresu a podporou uvolnění. Aplikace tlaku může ovlivnit aktivitu autonomního nervového systému a přispět ke snížení hladiny stresových hormonů. Podle systematického přehledu výzkumů může akupresura pomoci při zvládání bolesti, nespavosti, úzkosti a dalších somatických i psychických potížích. Účinnost této techniky byla prokázána i při samostatném použití bez přítomnosti terapeuta, což z ní činí dostupný a praktický regenerační prostředek (Jin Song a spol, 2015)

4.5 MASÁŽNÍ BAŇKY

Masážní baňky patří mezi tradiční nástroje, které fungují na principu vytvoření podtlaku mezi pokožkou a nádobkou (baňkou). Tím dochází k nasátí měkkých tkání do prostoru baňky, což stimuluje prokrvení, zvyšuje metabolickou aktivitu a ovlivňuje nervová zakončení v oblasti aplikace. Tato technika má původ v tradiční čínské medicíně, ale dnes je využívána i v moderní fyzioterapii a sportovní regeneraci (Physiopedia, b.r.).

V kontextu sportovní praxe jsou nejčastěji využívány měkké silikonové baňky, které sportovec aplikuje samostatně nejčastěji na záda, šíji, stehna nebo lýtka. Může je buď přiložit staticky na 5–15 minut, nebo s nimi klouzat po kůži pomocí masážního gelu. Účelem je uvolnění fascií, zmírnění svalového napětí, zlepšení mikrocirkulace a aktivace lymfatického systému, což napomáhá regeneraci po fyzické zátěži (Mohamed, Zhang a Jan, 2023).

4.6 PODPŮRNÉ REGENERAČNÍ PROSTŘEDKY A TECHNIKY

Při masážích se běžně používají různé prostředky, které usnadňují klouzání rukou nebo nástrojů po pokožce a zároveň přispívají k účinku na měkké tkáně. Výběr vhodného prostředku závisí na typu masáže, stavu kůže a požadovaném efektu. Některé přípravky navíc slouží jako nosiče účinných látek, které se vstřebávají do pokožky (Tesař, 2015a).

4.6.1 TUKOVÉ MASÁŽNÍ PROSTŘEDKY

Tato skupina zahrnuje především oleje a masti. Oleje jsou vhodné při masážích větších ploch díky výbornému skluzu a tomu, že se neodpařují. Na druhé straně mohou ucpávat póry. Masti se aplikují především lokálně, zejména na zatížené nebo bolestivé oblasti. Je důležité používat ověřené přípravky a sledovat jejich datum spotřeby, aby nedošlo k podráždění pokožky (Tesař, 2015a).

4.6.2 MASÁŽNÍ GELY

Gely jsou tvořeny vodou, lihem a zahušťovadly a mají rosolovitou konzistenci. Jejich výhodou je rychlé vstřebávání a chladivý účinek, díky čemuž se hodí pro lokální použití. Nejsou určeny pro masáž celého těla. Aplikace spočívá v lehkém vtírání do kůže, přičemž je třeba zabránit tvorbě „žmolků“, které signalizují nesprávné použití (Tesař, 2015a).

4.6.3 EMULZE

Emulze kombinují vodní a olejovou složku a jejich výhodou je, že zajišťují skluz bez pocitu mastnoty. Neucpávají póry a není nutné je po masáži odstraňovat. Díky univerzálnosti se hojně využívají při sportovních masážích a jsou vhodné i pro použití na cestách, protože se dobře skladují a snadno aplikují (Tesař, 2015a).

4.6.4 MÝDLA

Mýdla byla dříve používaná hlavně pro svou cenovou dostupnost, dnes však mají v masážní praxi jen okrajové využití. Nezajišťují dostatečný skluz, rychle se smývají a mohou způsobit ochlazení povrchu těla. Navíc často vysušují kůži. V některých případech je lze využít při automasáži během sprchování (Tesař, 2015a).

4.6.5 ZÁSYPY

Zásypy neposkytují vhodný skluz ani přilnavost, a proto nejsou běžnou volbou pro celotělovou masáž. Uplatňují se hlavně při péči o chodidla, kde mohou díky obsaženým dezinfekčním nebo protiplísňovým látkám přispět k hygieně pokožky (Tesař, 2015a).

4.6.6 LIHOVÉ MASÁŽNÍ PROSTŘEDKY

Lihové přípravky se používají především v rámci sportovní masáže. Mezi jejich výhody patří dostupnost a jednoduchá aplikace, nevýhodou je rychlé odpařování a nižší skluz. Podle účinku rozlišujeme základní, chladivé nebo hřejivé varianty. Často se kombinují s emulzemi, například při krátkých sportovních masážích v průběhu závodu (Tesař, 2015a).

5 VÝHODY A RIZIKA MASÁŽE

Automasáž představuje efektivní a dostupnou formu péče o pohybový aparát, kterou lze zařadit jak do běžného denního režimu, tak do sportovní praxe. Jejím hlavním přínosem je schopnost ovlivňovat svalové napětí, podporovat krevní a lymfatický oběh a přispívat k regeneraci po fyzické nebo psychické zátěži. Na rozdíl od klasické masáže umožňuje automasáž okamžitou reakci na vznikající nepohodu a přesné zacílení na problematickou oblast, kterou jedinec subjektivně vnímá jako zatuhlou či bolestivou (Tesař, 2015a).

Mezi nejvýznamnější fyzické přínosy patří uvolnění přetížených či zkrácených svalových skupin, zlepšení jejich prokrvení a odstranění metabolitů vzniklých během zátěže. Pravidelná aplikace masážních hmatů podporuje pružnost měkkých tkání a pomáhá předcházet rozvoji svalových dysbalancí a bolestivých stavů způsobených chronickým napětím. V případě sportovců může automasáž sloužit také jako součást rozcvičení či ukončení tréninku s cílem optimalizovat regeneraci (Tesař, 2015a).

Psychologické účinky automasáže nelze opomíjet pravidelný dotyk s vlastním tělem, vnímaný jako péče a zklidnění, může pozitivně ovlivňovat míru stresu, úzkosti či napětí. Automasáž má relaxační potenciál a přispívá k aktivaci parasympatického nervového systému, který je zodpovědný za regeneraci a zotavení organismu. I krátké masážní seance mohou navodit stav subjektivní pohody a vnitřního klidu, což je důležité nejen pro sportovní výkon, ale i pro celkovou rovnováhu a zdraví (Moraska & Chandler, 2009).

Ačkoliv v této kapitole věnujeme pozornost převážně manuálním technikám, je třeba zmínit, že podobné benefity lze pozorovat i při použití některých masážních pomůcek v rámci tzv. self-myofasciálního uvolnění (SMR), například pomocí masážního válce či míčku. Tyto prostředky však vyžadují odlišnou techniku a nejsou vždy vhodné pro všechny oblasti těla.

Přestože je automasáž obecně považována za bezpečnou a nenáročnou metodu, která podporuje regeneraci a zdraví pohybového aparátu, i zde existují určité rizikové faktory, které je třeba zohlednit. Rizika vyplývají především z nesprávného provedení masážních hmatů, z nedostatečné znalosti anatomie, anebo z přecenění vlastních možností. Automasáž totiž vyžaduje nejen vědomou práci s vlastním tělem, ale i schopnost odhadnout vhodný tlak, rytmus a směr pohybu (Tesař, 2015a).

Nejběžnějším problémem bývá příliš intenzivní tlak nebo nevhodně zvolené hmaty, které mohou vést k podráždění tkání, zvýšenému napětí nebo dokonce ke vzniku

mikroporanění. Zejména u osob s nízkým prahem bolesti nebo s již existujícími bolestivými stavy může nevhodně provedená automasáž zhoršit celkový stav. Rovněž je důležité vyhnout se masáži v oblastech akutního zánětu, poranění měkkých tkání či v blízkosti kloubů a kostních výběžků, kde by mohlo dojít k podráždění nervových struktur (Tesař, 2015a).

Ke kontraindikacím patří například horečnatá onemocnění, infekce, otevřené rány, kožní onemocnění, akutní žilní záněty nebo hluboká trombóza. Zvýšenou opatrnost je třeba zachovat také u osob s chronickými nemocemi, poruchami srážlivosti krve či u kardiaků, v těchto případech je vhodné konzultovat aplikaci automasáže s odborníkem. V případě jakýchkoli pochybností by měla být automasáž odložena, případně nahrazena jinými šetrnějšími metodami (Tesař, 2015a).

Doplňkově lze upozornit, že i techniky SMR, pokud jsou prováděny bez dostatečné instruktáže, mohou způsobit přetížení, zejména při použití tvrdých nástrojů nebo nesprávném polohování. Proto se doporučuje kombinovat vlastní zkušenost s odbornými doporučeními a dbát na postupnost a šetrnost.

6 ZÁSADY

6.1 SMĚR HMATŮ

Jedním z klíčových faktorů ovlivňujících účinnost masáže je směr hmatů. Pro dosažení relaxačního efektu a uvolnění svalstva je nejvhodnější vést pohyby směrem k srdci, tedy dostředivě (proximálně). Tento směr podporuje odtok krve a lymfy a je intenzivnější. Naopak návrat ruky do výchozí pozice by měl být veden s nižší intenzitou, jemně a zpravidla po druhé straně masírované oblasti. Výjimku tvoří například oblast břicha, kde se doporučuje pohybovat vždy ve směru hodinových ručiček, aby se podpořila činnost trávicího systému. (Pavlů, Kvapilík, 1994).

6.2 SLED HMATŮ

Sled hmatů se řídí osvědčeným postupem. Začíná se vždy třením, které slouží k zahřátí tkání, aktivaci prokrvení a lepší vnímání doteku. Poté následuje roztírání a hnětení, které zasahují do hlubších struktur a napomáhají uvolnění napětí. Masáž lze zakončit chvěním nebo tepáním, pokud je žádoucí povzbuzení dané oblasti, případně tyto techniky vynechat v případě relaxačního účinku. Pohyby musí být plynulé, rytmické, bez zbytečné trhavosti, a měly by respektovat citlivost konkrétní části těla (Pavlů, Kvapilík, 1994).

6.3 DOBA TRVÁNÍ

Doba trvání jednotlivých technik závisí na individuálních potřebách, citlivosti a velikosti masírované oblasti. Obecně se doporučuje opakovat každý hmat přibližně 3–6krát. Nejde o přesný počet, ale o kvalitu provedení, plynulost pohybu a celkový komfort. Kratší a intenzivnější masáž může být vhodná například před výkonem, zatímco delší, jemnější masáž se uplatní při regeneraci (Karkoš, 2025).

6.4 HYGIENICKÉ ZÁSADY

Dodržování základních hygienických zásad při automasáži přispívá k bezpečnému, příjemnému a efektivnímu průběhu celého procesu. I když jde o péči prováděnou na vlastním těle, čistota prostředí, pokožky a použitých pomůcek hraje klíčovou roli. Masírované části těla by měly být předem omyty teplou vodou a mýdlem. Tato příprava nejen odstraňuje povrchové nečistoty, ale zároveň zahřívá kůži a zvyšuje účinnost následné masáže. Vhodné je použít osuškou vysušené tělo nebo předem nahřáté partie například teplou sprchou.

Automasáž by měla být prováděna výhradně na zdravé pokožce bez otevřených ran, ekzémů či jiných kožních onemocnění (Pavlů, Kvapilík, 1994).

Masáž byla měla být prováděna v oděvu, který neomezuje pohyb a zároveň umožňuje přístup k jednotlivým svalovým skupinám. Doporučuje se využít pevný podklad, například zem nebo masážní podložku, aby nedocházelo k propadání povrchu a ztrátě efektivity techniky. Pro lidi s omezenou hybností se doporučuje využívat vyvýšeného podkladu. Pečlivě zajištěné hygienické podmínky tak nejen podporují lepší účinnost automasáže, ale zároveň chrání pokožku před podrážděním a snižují riziko vzniku infekce (Pavlů, Kvapilík, 1994).

7 METODIKA PRÁCE

Praktická část bakalářské práce představuje soubor metodických postupů a karet zaměřených na praktickou aplikaci automasážních technik jednotlivých svalových oblastí. Zásobník vychází z analyzovaných teoretických poznatků uvedených v odborné literatuře (například Tesař, 2015a; Kvapilík, 1991) a následně byl upraven na základě konzultací s odborníkem z praxe (masérem Petrem Karkošem). Součástí přípravy praktické části byl také kvalitativní rozhovor, jehož cílem bylo doplnění praktických doporučení a ověření správnosti provedení jednotlivých technik.

Fotodokumentace byly pořízeny v březnu 2025 v prostorách domácího zázemí, kde jsme vytvořili podmínky odpovídající běžnému prostředí pro automasáž. Jako figurant vystupoval autor práce, přičemž při samotném focení technik asistovala dobrovolnice Karolína Šimanová, která zajišťovala správné zachycení technik, kontrolovala záběry a asistovala při výběru vhodných úhlů. Zároveň si některé techniky sama vyzkoušela, čímž přispěla k ověření jejich proveditelnosti a srozumitelnosti.

Při tvorbě popisů technik jsme čerpali nejen z odborných zdrojů, ale také z dlouhodobé osobní zkušenosti s pravidelným prováděním automasáží, které využíváme jako součást vlastní regenerace.

Metodické karty a postupy jsme vytvořili s cílem nabídnout ucelený, názorný a přehledný materiál, který bude využitelný jak pro studenty, tak pro širokou veřejnost se zájmem o samostatnou regeneraci a prevenci přetížení pohybového aparátu. Popis každé techniky vychází z praktických poznatků, odborné literatury i osobní konzultace.

8 PRAKTICKÁ ČÁST

Při technikách v této praktické části vycházíme z teoretických východisek. Je důležité, aby pokožka byla čistá a bez poranění. Jednotlivé hmaty jsou vedeny ve směru k srdci, což podporuje žilní a lymfatický návrat. Návrat ruky do výchozí pozice se provádí lehce, s menším přítlakem, často po druhé straně masírované oblasti. Sled hmatů zpravidla začíná třením, pokračuje roztíráním a hnětením a je zakončen tepáním a chvěním, poté zakončen závěrečném třením. Délka jednotlivých technik je přizpůsobena velikosti oblasti a individuální potřebě, obvykle 3–6 opakování podle potřeby klienta.

V textu se držíme tělovýchovného názvosloví v jeho jednodušší a prakticky srozumitelné podobě. U některých technik by podrobný anatomický popis mohl působit příliš složitě, proto volíme opět jednodušší popis, který je dobře uchopitelný i pro širší veřejnost.

8.1 AUTOMASÁŽ DOLNÍ KONČETINY

Masáž dolní končetiny se provádí v pohodlném sedu. Dle masírované oblasti a možností masírujícího se volí různé varianty, například sed pokrčmo nebo skrčmo. Masáž začíná úvodním třením celé končetiny, poté následují masérské techniky od chodidla směrem ke středu těla a zakončuje se chvěním a závěrečným třením, které je obdobné úvodnímu tření. U klientů se sníženou flexibilitou je vhodné sed provádět na vyvýšené podložce, která usnadní přístup k masírované oblasti.

8.1.1 ÚVODNÍ TŘENÍ DOLNÍ KONČETINY

Automasáž dolní končetiny začíná celkovým třením celé končetiny. Položíme celé dlaně kolem dolní končetiny v oblasti kotníku. Pomalu kloužeme dlaněmi po svalech směrem od chodidla vzhůru ke stehnu. Poté se rukama vracíme zpět dolů do výchozí pozice stejným způsobem. Pohyby jsou plynulé a nepřerušované (viz obr.1, A).

Navážeme třením obtahováním celé dolní končetiny, kdy dlaněmi kloužeme směrem k tělu a zpět využíváme pro tření hřbet ruky (viz obr.1, B, C).



Obrázek č.1: Úvodní tření celé dolní končetiny a tření obtahováním dolní končetiny (vlastní zpracování)

8.1.2 AUTOMASÁŽ NÁRTU

Automasáž nártu se provádí v sedu pokrčmo, chodidlo je opřené patou nebo celou plochou o podložku.

Masáž začíná technikou roztírání, kterou provádíme patkou ruky. Roztírání probíhá pomocí plynulých krouživých pohybů směrem k tělu, přičemž tlak je rovnoměrně rozložen přes hřbetní stranu nártu (viz obr.2, A).

Ve druhé fázi pokračujeme roztíráním pomocí prstů. Ruku nastavíme do tzv. špetkového úchopu, která se skládá z bříška palce a ukazováku jako když solíme. Při masáži větších svalových skupin, kde je potřeba rozetřít větší část plochy lze zapojit ostatní prsty. Pomocí jemného tlaku provádíme malé krouživé pohyby opět ve směru k tělu (viz obr. 2, B).

Závěrečná část se zaměřuje na hlubší roztírání pomocí palců. Oba palce přiložíme na nárt a provádíme krouživé pohyby směrem k sobě, přičemž tlak volíme podle individuální citlivosti (viz obr. 2, C). Kromě krouživého pohybu lze také využít jemné posuny šlach do stran pomocí palců tzv. „brnkání“.

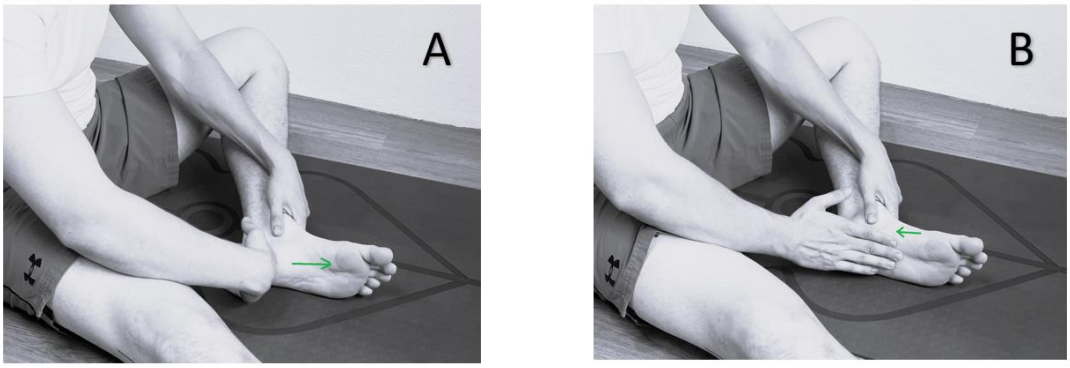


Obrázek č.2: Roztírání patkou, špetkou a palci na nártu (vlastní zpracování)

8.1.3 AUTOMASÁŽ CHODIDLA

Automasáž chodidla se provádí v sedu roznožném skrčmo, dolní končetina je vytočena do strany tak, aby byla oblast plosky nohy snadno dostupná. Masážní sekvence zahrnuje čtyři na sebe navazující techniky.

Prvním krokem je tření obtahováním, které provádíme kombinací střídavého tření hřbetní a dlaňovou stranou ruky. Hřbetem ruky vedeme třecí pohyb od těla směrem ke špičkám prstů (viz obr.3, A), zatímco dlaní následně pohybujeme opačným směrem, tedy směrem zpět k patě (viz obr.3. B).



Obrázek č.3: Tření obtahováním na chodidle (vlastní zpracování)

Druhou technikou je roztírání částí dlaně, konkrétně patkou ruky, kterou vedeme krouživé pohyby směrem od těla po celé ploše chodidla. Tlak je střední a přizpůsoben individuální citlivosti (viz obr.4, A).

Třetí technikou je roztírání palci, které provádíme pomocí obou palců současně. Masážní pohyb vede od paty směrem k prstům, krouživě a plynule (viz obr.4, B).

Závěrečnou technikou je roztírání pěstí, při němž využíváme hřbetní část sevřené ruky. Pohyb vedeme rytmicky tam a zpět po celé ploše chodidla, přičemž důraz je kladen na plynulost a vyrovnaný tlak (viz obr.4, C).



Obrázek č.4: Roztírání patkou, palci a hřbetem pěsti na chodidle (vlastní zpracování)

8.1.4 AUTOMASÁŽ HLEZENNÍHO KLOUBU

Automasáž hlezenního kloubu se provádí v sedu pokrčmo. Masážní techniky aplikujeme jak z vnitřní, tak i ze zevní strany kloubu.

Nejprve se využívá roztírání pomocí špetky, kdy provádíme jemné krouživé pohyby rovnoměrně po celém obvodu kloubu (viz obr.5, A).

Následuje roztírání jedním palcem, kterým krouživě masírujeme oblast kolem kloubu po jednotlivých stranách (viz obr.5, B).

Jako poslední technika se uplatňuje roztírání dvěma palci, tzv. osmičkový hmat, kdy palce jsou přiloženy proti sobě a střídavě se pohybují půlkruhově do stran, čímž vzniká efekt promasírování ve tvaru osmičky (viz obr.5, C).



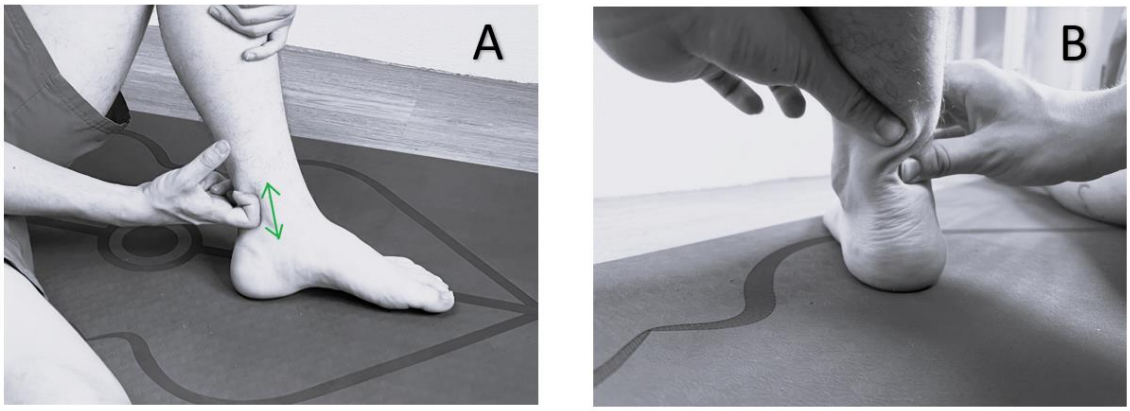
Obrázek č.5: Roztírání špetkou, palcem a dvěma palci na hlezenním kloubu (vlastní zpracování)

8.1.5 AUTOMASÁŽ ACHILLOVY ŠLACHY

Automasáž Achillovy šlachy se provádí v sedu pokrčmo.

Prvním zvoleným postupem je tření nůžkovým hmatem, při němž se využívá tzv. vidlice vytvořená z druhého a třetího prstu. Pomocí této vidlice jemně třeme šlachu podélně směrem k sobě a zpět (viz obr.6, A).

Následuje hnětení vlnovité, které je prováděno palci. Ty se přikládají z obou stran šlachy a pomocí střídavého tlaku nad sebou vytvářejí rytmický pohyb. Hnětení probíhá plynule od oblasti paty směrem vzhůru k lýtku (viz obr.6, B).



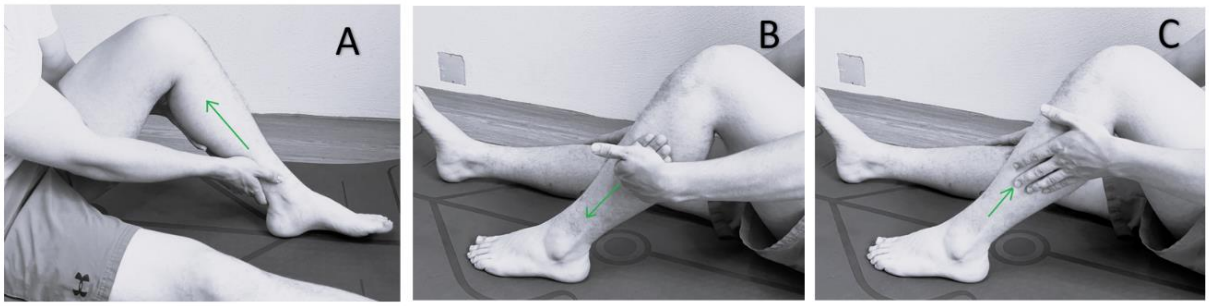
Obrázek č.6: Tření nůžkovým hmatem a hnětení vlnovité na achillovce (vlastní zpracování)

8.1.6 AUTOMASÁŽ LÝTKA

Při automasáži lýtka sedíme s pokrčenou nebo nataženou dolní končetinou.

Masáž zahajujeme třením vytíráním přes ruku, kdy pokládáme obě ruce na zadní stranu lýtka v oblasti paty a rytmickými, opakujícími a plynulými pohyby kloužeme po svalu směrem ke kolenní jamce. Princip pohybu spočívá ve střídání masírujících rukou. Pohyb ruky zpět je bez kontraktu s masírovanou oblastí (viz obr.7, A).

Poté přecházíme k tření obtahováním, nejprve hřbetem ruky třeme zevní stranu lýtka směrem ke kotníku a následně dlaněmi se vracíme zpět nahoru (viz obr.7, B, C).



Obrázek č.7: Tření vytíráním přes ruku a tření obtahováním na lýtku (vlastní zpracování)

Následuje hnětení uchopováním a odtahováním, při kterém lýtko uchopíme do dlaní, jemně stiskneme a mírně odtáhneme směrem od kosti (viz obr.8, A).

Poté navazujeme hnětením vlnovitým. Obě ruce položíme na spodní část lýtka z vnější i vnitřní strany a pomocí střídavého tlaku dlaní a prstů provádíme vlnivý pohyb, kdy se jedna ruka pohybuje vpřed a druhá vzad. Tento pohyb se střídá a sval se jemně převalí mezi dlaněmi. Postupujeme postupně směrem vzhůru až k podkolenní jamce (viz obr.8, B).

Další technikou je finské hnětení, které se provádí oběma rukama pomocí krouživých pohybů či slalomem vycházejících z prstů a celé dlaně (viz obr.8, C). Pohyb může být veden buď směrem od těla, nebo směrem k tělu. V případě, že je hnětení vedeno směrem od těla (tedy shora dolů), je vhodné mezi jednotlivé úseky zařadit tření směrem vzhůru, které podporuje krevní a lymfatický návrat. Hnětení směrem vzhůru je funkčně efektivnější, ale často méně přirozené při provádění v rámci automasáže.

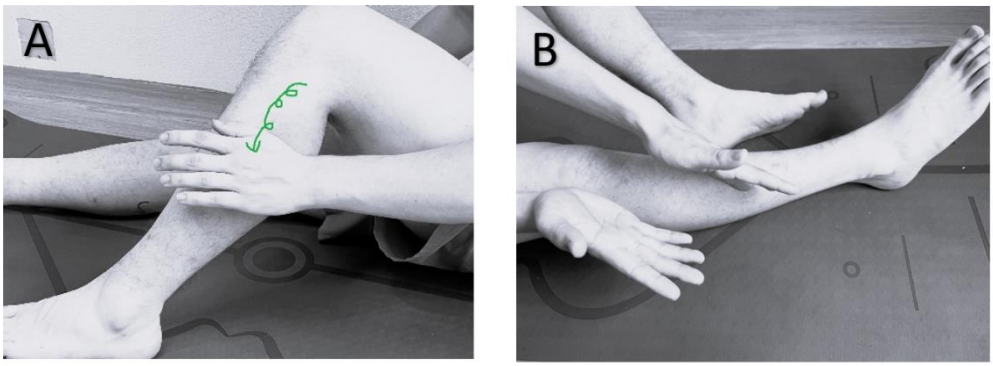


Obrázek č.8: Hnětení uchopováním a odtahováním, hnětení vlnovité a hnětení finské na lýtku (vlastní zpracování)

Na hnětení navazuje roztírání dlaní, které se provádí krouživými pohyby po zevní straně lýtka (viz obr.9, A). I zde platí, že technika může být vedena jak směrem vzhůru, tak

směrem dolů. Pokud je roztírání prováděno shora dolů, doporučuje se opět zařadit tření směrem vzhůru k podpoře žilního návratu.

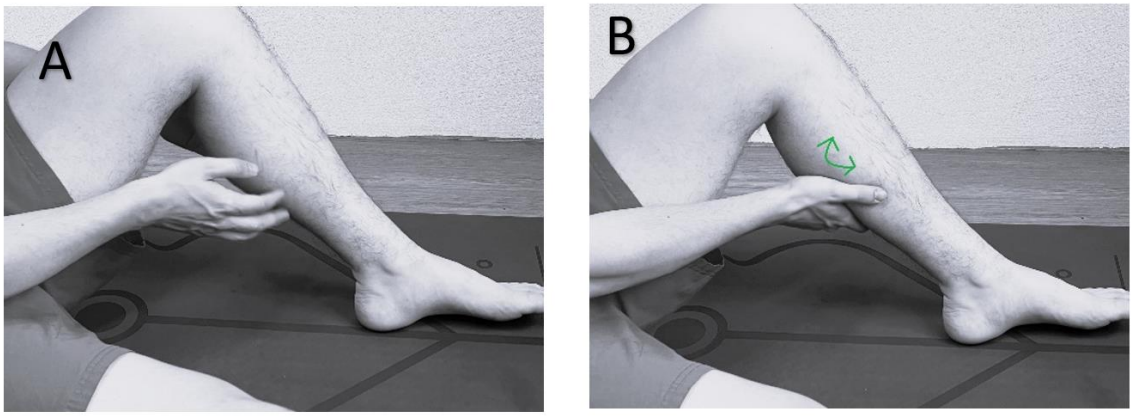
Následuje tepání hřbetem ruky, kdy tepeme po zevní straně bérce v krátkých, plynulých úderech (viz obr.9, B).



Obrázek č.9: Roztírání dlaní a tepání zevní strany bérce (vlastní zpracování)

Poté přecházíme na tepání a chvění ze zadní části bérce. Při tepání smetáním provádíme rychlé a lehké údery prsty po lýtku se snahou smést napětí pryč (viz obr.10, A).

Závěrečná technika je chvění vidlicí. Lýtko uchopíme pomocí vidlice vytvořené z dlaně a prstů a jemně s ním třeseme ze strany na stranu. Pohyb je krátký, rytmický a přináší pocit uvolnění (viz obr.10, B).



Obrázek č.10: Tepání smetáním a chvění pomocí vidlice na lýtku (vlastní zpracování)

8.1.7 AUTOMASÁŽ KOLENNÍHO KLOUBU

Automasáž kolenního kloubu provádíme v sedu na podložce s mírně pokrčenou dolní končetinou, aby byl kloub snadno přístupný z přední i bočních stran. Masáž začínáme roztíráním pomocí patky dlaně. Ruku přikládáme ze strany na oblast kolenního kloubu

a provádíme plynulé krouživé pohyby směrem od těla. Pohyb je nepřerušovaný, rytmický a přiměřeně hluboký (viz obr.11, A).

Následně pokračujeme roztíráním pomocí prstů. Používáme špetkový úchop, kterým jemně roztíráme okolí kolenního kloubu opět ze stran směrem od těla. Prsty klouzají plynule po kůži v krouživém tvaru, přičemž tlak zůstává lehký až střední, podle individuální citlivosti masírované oblasti (viz obr.11, B).

Na závěr přecházíme k roztírání oběma palci. Tato technika se provádí s nataženou dolní končetinou. Palce přikládáme naproti sobě na spodní a horní okraj čéšky a provádíme střídavé půlkruhové pohyby, kterými masírujeme okolí kolenního kloubu. Tlak palců by měl být přiměřený, technika by měla být plynulá (viz obr.11, C).



Obrázek č.11: Roztírání patkou, špetkou a oběma palci na koleni (vlastní zpracování)

8.1.8 AUTOMASÁŽ STEHNA

Automasáž stehna se provádí v sedě, přičemž dolní končetina je uvolněná a ve vhodné poloze umožňující přístup ke všem plochám stehna. Masáž začíná na přední ploše, poté pokračuje na zadní, vnitřní a zevní straně. Přední plocha stehna se masíruje nejčastěji při natažené končetině, zatímco ostatní plochy při pokrčené dolní končetině.

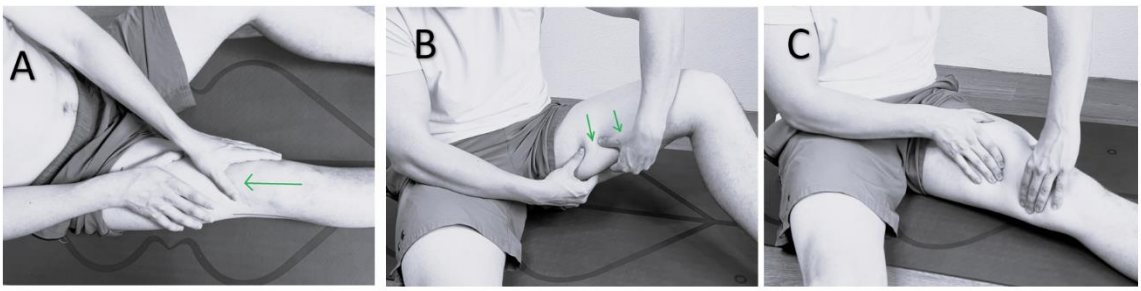
Masírovaná dolní končetina je v takové poloze, aby byl možný přístup k masírované partii a zároveň dbáme individuálních limitů v kloubním rozsahu klienta.

Úvodní technikou je tření vytíráním, které se provádí směrem od kolene vzhůru k tříslu. Dlaň se klade plošně na stehno a ruce se rytmicky střídají, jedna ruka provádí tření a druhá se vrací do původní pozice. Pohyb je tedy plynulý, střídavý a souvislý (viz obr.12, A).

Následuje hnětení uchopováním a odtahováním, které se provádí oběma rukama současně. Dlaně sevřou masírovanou partii a pohyb je veden od kosti směrem ven. Tlak

vychází ze sevření mezi dlaněmi a prsty a je přizpůsoben aktuální citlivosti klienta (viz obr.12, B).

Následuje hnětení vlnovité, které se provádí oběma rukama současně. Dlaně kloužou po povrchu stehna střídavým přenášením tlaku, přičemž se pohybují v rytmickém sledu, který připomíná plynulou vlnu. Ruce se lehce překlápějí z jedné strany na druhou a pohybují se podél svalu směrem od kolene vzhůru. Tlak je střední a rovnoměrný, přizpůsobený citlivosti jednotlivých oblastí (viz obr. 12, C).

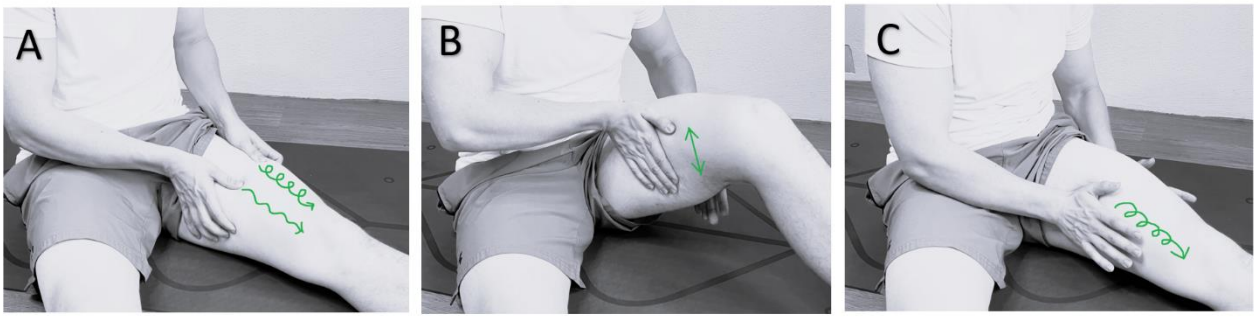


Obrázek č.12: Tření vytíráním přes ruku, hnětení uchopováním a odtahováním a hnětení vlnovité na stehně (vlastní zpracování)

Následuje finské hnětení, které se provádí rovněž oběma rukama, a to dvěma způsoby. Prvním je spirálovitá varianta, kdy ruce opisují malé kruhové pohyby a ve spirálách postupují po svalu. Druhou možností je slalomové provedení, při kterém ruce kličkují ze strany na stranu v mírně šikmém úhlu. Oba způsoby se přirozeně provádějí spíše směrem od těla, protože tento směr lépe odpovídá přirozenému pohybu ruky při automasáži. Proto se při ukončení jednotlivých sekvencí doporučuje zařadit krátké tření směrem vzhůru. Jinak by však technika měla být vedena směrem k tělu (viz obr. 13, A).

Následující technikou je hnětení pomalým válením. Obě ruce obepnou stehenní svalstvo a rytmicky přenášejí tkáň mezi dlaněmi směrem vzhůru. Pohyb je pomalý, kontrolovaný a probíhá po celé délce svalu. Nejdříve válíme u kolene a postupně přejíždíme vzhůru. Důležité je udržet stálý kontakt dlaní s tělem a přizpůsobit tlak aktuální citlivosti masírované oblasti (viz obr.13, B).

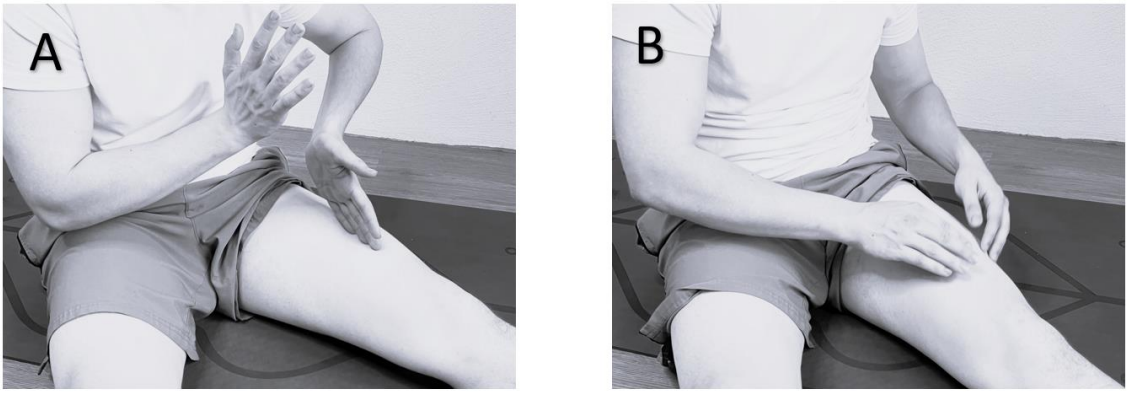
Poté se přechází k roztírání postranních fascií. Tato technika se zaměřuje na zevní a vnitřní linie stehna, kde se nacházejí fasciální spoje. Provádí se patkou ruky v krouživých pohybech vedené podél průběhu fascie. Pohyb je plynulý, středně intenzivní a postupuje po celé délce laterální i mediální strany stehna (viz obr.13, C).



Obrázek č.13: Hnětení finské, pomalým válením a roztírání postranních fascií na stehně (vlastní zpracování)

Následující technikou je tepání, které se provádí ve různých variantách. Nejprve tepání vějířovité, kdy na stehno dopadají uvolněné ruce s rozevřenými prsty (viz obr.14, A).

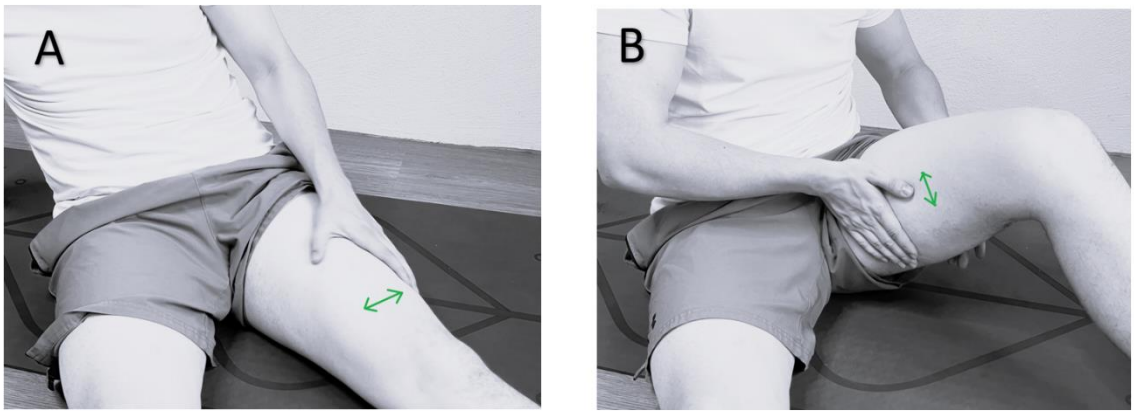
Poté můžeme zařadit tepání sekáním, při němž se střídavě dopadají malíkové hrany obou rukou. Nakonec se zařazuje tepání smetáním, a to se provádí jemným setřením pomocí prstů, které kloužou po pokožce (viz obr. 14, B).



Obrázek č.14: Tepání vějířovité a tepání smetáním na stehně (vlastní zpracování)

Masážní postup je zakončen technikou chvění. Nejprve se provádí chvění pomocí prstů ve tvaru vidlice, kdy rozkmitané prsty přenášejí jemné vibrace na svalovou plochu (viz obr.15, A).

Bezprostředně poté následuje chvění rychlým válením, kdy obě dlaně kloužou po povrchu stehna krátkými, rychlými pohyby. Není zde potřeba takového tlaku jako u hnětení pomalým válením (viz obr.15, B).



Obrázek č.15: Chvění vidlicí a rychlým válením na stehně (vlastní zpracování)

Automasáž celé dolní končetiny se zakončuje závěrečným třením, které je technicky shodné jako tření úvodní, a to plynulými tahy dlaní směrem od kotníku ke stehnu a zpět lehkým postranním přítlakem.

8.2 AUTOMASÁŽ HÝŽDĚ

Automasáž hýžďových svalů provádíme ve stoji nebo vkleče. Masírovanou dolní končetinu pokrčíme a případně mírně zanožíme s oporou tak, aby se oblast masírované hýždě uvolnila a byla dobře dostupná. Druhou rukou se opíráme o stehno nebo pevnou oporu pro zajištění stability.

Začínáme třením plochou dlaně, kdy klouzavým pohybem vedeme dlaň od středu hýždě směrem od těla a vzhůru po hýždí. Provádíme plynulý a mírný přítlak (viz obr.16, A).

Poté přecházíme k hnětení vlnovitému, při kterém dlaní a prsty střídavě stlačujeme a uvolňujeme svalovou partii (viz obr.16, B).

Dále pokračujeme technikou „hnětení rozmačkávání pěstí“, kdy sevřenou pěstí aplikujeme opakovaný tlak do hloubky svalu (viz obr.16, C).

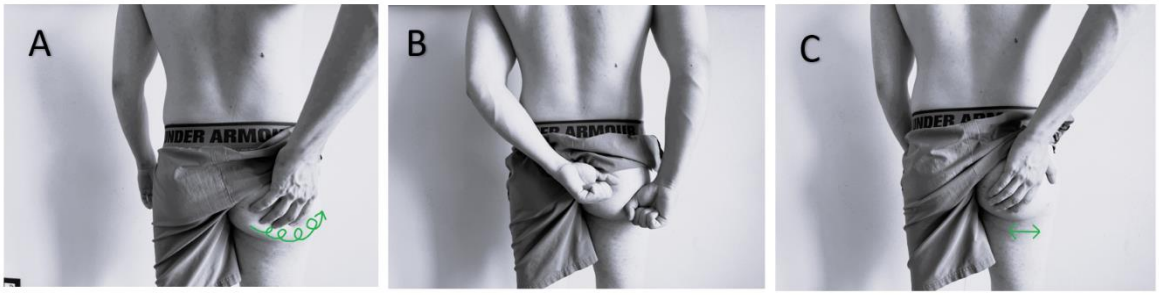


Obrázek č.16: Tření plochou dlaně, hnětení vlnovité a rozmačkávání pěstí hýždě (vlastní zpracování)

Následuje roztírání čtyřmi prsty, které provádíme jemnými krouživými pohyby od středu hýždě lehce do strany a vzhůru (viz obr.17, A).

Dále aplikujeme tepání pěstí lehkými údery na celou plochu svalu (viz obr.17, B).

Nakonec zařadíme chvění vidlicí, při kterém prsty (palec a ostatní prsty v opozici) vytvoří tvar písmene „V“ a jím jemně sval uchopíme a třeseme do stran (viz obr.17, C).



Obrázek č.17: Roztírání čtyřmi prsty, tepání pěstí a chvění vidlicí na hýždí (vlastní zpracování)

Masáž zakončíme stejnou technikou jako u úvodního tření.

8.3 AUTOMASÁŽ ZAD

Automasáž zad je vzhledem k obtížné dostupnosti této oblasti náročnější na provedení než jiné svalové partie. Z praktických důvodů se proto zaměřujeme především na oblast beder, která je při správném nastavení těla relativně dobře dosažitelná. Masáž lze provádět vsedě nebo ve stoje, v závislosti na individuálních preferencích a pohyblivosti.

Masážní postup začíná třením dlaněmi položenými na bedra, ruce se pohybují vodorovně do stran. Pohyb je plynulý a slouží k úvodnímu zahřátí a prokrvení měkkých tkání (viz obr.18, A).

Následuje tření hřbety rukou, rovněž vedené do stran, které mírně mění charakter kontaktu a přítlaku (viz obr.18, B).

V další fázi zařazujeme hnětení vlnovité, prováděné rytmickým přenášením tlaku při klouzavém pohybu dlaní a prstů po postranních sestupných vláknech širokého svalu zádového. Tuto techniku lze provádět jednou paží křížem přes tělo, nebo oběma rukama současně podle toho, jak je oblast přístupná a jaká je flexibilita klienta (viz obr.18, C).



Obrázek č.18: Tření dlaněmi, hřbety rukou a vlnovité hnětení zad (vlastní zpracování)

Následuje roztírání čtyřmi prsty, při němž bříška prstů vykonávají malé krouživé pohyby po celé dostupné ploše beder. Tlak je rovnoměrný a individuálně přizpůsobený klientovi (viz obr.19, A).

Po této fázi pokračujeme roztíráním hřbety pěstí. Sevřené pěsti kloužou po bederní oblasti do stran a k páteři střídavě tam a zpět, přičemž pohyb je plynulý (viz obr.19, B).

Další technikou zařazujeme tepání smetáním, při kterém jsou prsty lehce pokrčené. Směr pohybu vede od páteře vně po povrchu zad v rychlém, smetajícím pohybu, který

symbolicky „odstraňuje napětí“. Tato technika se provádí s minimálním tlakem (viz obr.19, C).



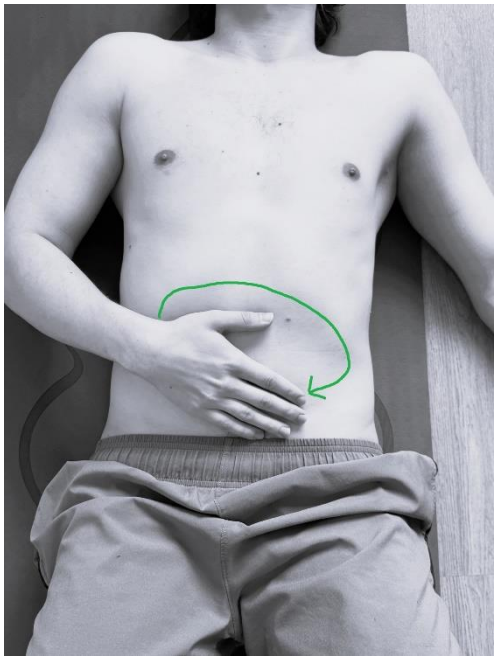
Obrázek č.19: Roztírání čtyřmi prsty, pěstí a tepání smetáním beder (vlastní zpracování)

Masážní sekvence je zakončena závěrečným třením dlaněmi do stran, stejně jako na jejím počátku. Tato fáze slouží ke zklidnění oblasti a přirozenému ukončení masáže.

8.4 AUTOMASÁŽ BŘICHA

Automasáž břicha se provádí vleže pokrčmo. Hlavu pohodlně podložíme a šíjové a břišní svaly uvolníme. Dýchání probíhá klidně, nosem i ústy, aby se předešlo jakémukoli vnitřnímu napětí. Při masáži dbáme na plynulý pohyb ve směru střevní peristaltiky.

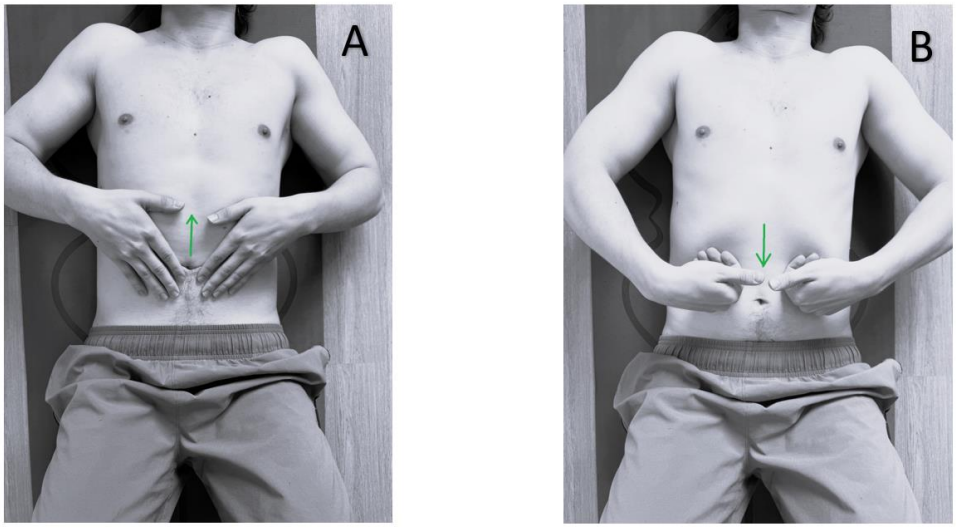
Na začátku masáže provádíme tření dlaní, která opisuje kruhový pohyb ve směru hodinových ručiček. Začínáme v pravém podbřišku a plynule dlaní třeme okolo pupku až do levé dolní části břicha. Pohyb je veden jemným přítlakem, plynule a zajišťuje úvodní uvolnění a prohřátí oblasti (viz obr.20).



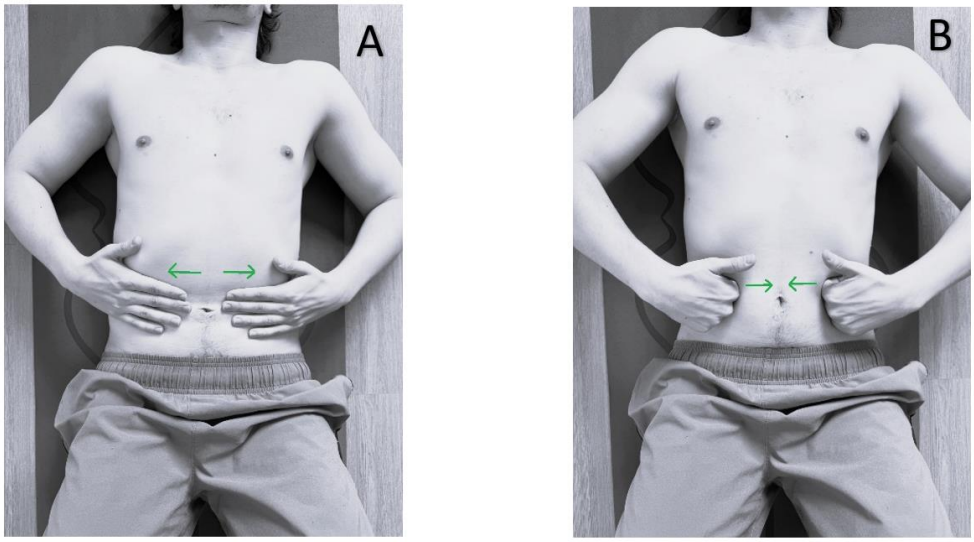
Obrázek č.20: Tření dlaní na břiše (vlastní zpracování)

Následuje technika, při níž třeme břišní stěnu dlaněmi vzhůru až k dolním žebrům (viz obr.21, A) a poté stejnou trajektorii opakujeme směrem dolů, tentokrát pomocí hřbetní strany rukou (viz obr.21, B).

Navazuje technika, při které vedeme dlaně od pupku směrem do stran (viz obr.22, A). Následně stejnou trasou přejíždíme zpět k pupku pomocí hřbetů rukou (viz obr.22. B). Každý z těchto pohybů je prováděn vědomě a soustředěně, bez nadměrného přítlaku.



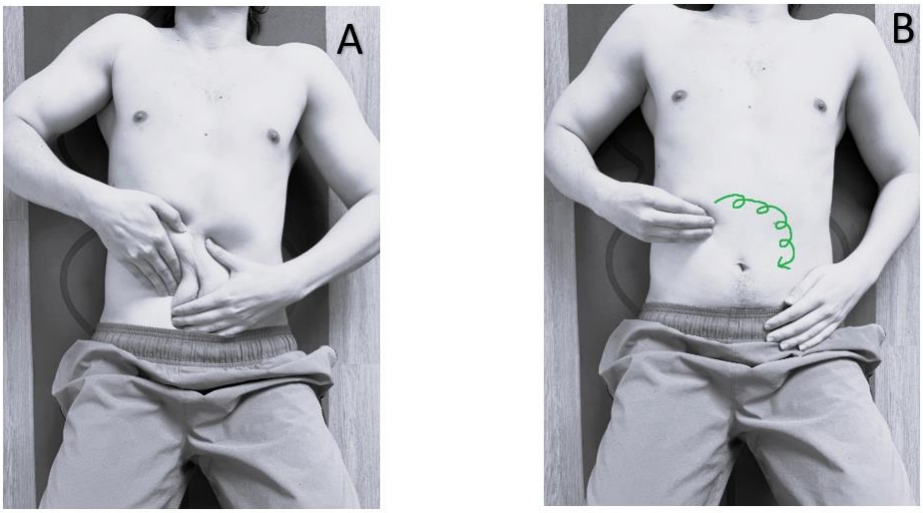
Obrázek č.21: Tření pomocí dlaně a hřbetu ruky na břiše (vlastní zpracování)



Obrázek č.22: Tření pomocí dlaně a hřbetu ruky na břiše do stran (vlastní zpracování)

Po úvodním tření přecházíme k technice hnětení. Využíváme střídavý tlak dlaní a prstů. Směr zachovává kruhovou trajektorii odpovídající střevní peristaltice. Ruce pracují střídavě a kontakt je soustředěn na svalovou tkáň, nikoli dovnitř do břišní dutiny (viz obr.23, A).

Další technikou je roztírání špetkou. Prsty se mírně pokrčí a jejich bříšky vytváříme drobné krouživé pohyby ve směru hodinových ručiček okolo pupku (viz obr.23, B).

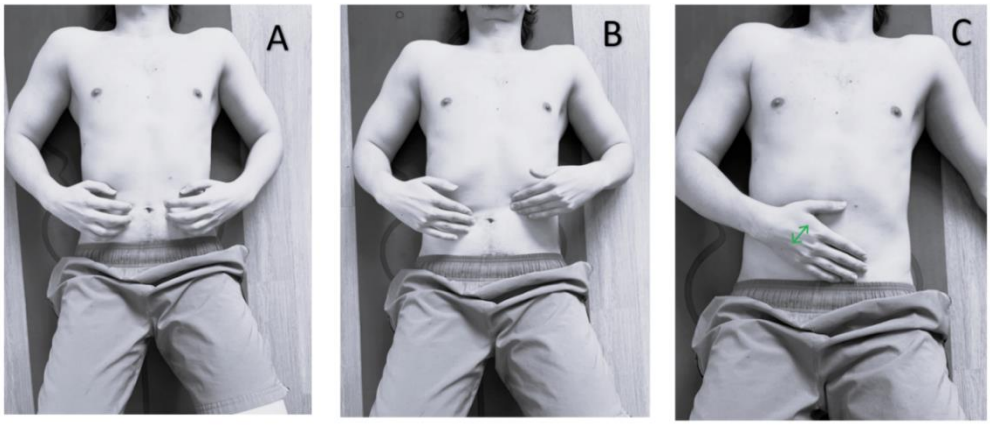


Obrázek č.23: Hnětení vlnovité, roztírání špetkou na břiše (vlastní zpracování)

V závěrečné části masáže zařazujeme lehké tepání konečky prstů. Tento způsob připomíná jemné bubnování (viz obr.24, A).

Poté přecházíme k tzv. tepání smetáním. Prsty se vedou rychle a jemně shora dolů či od středu těla, jako by z oblasti „odstraňovaly“ přebytečné napětí (viz obr.24, B).

Na závěr aplikovat chvění. Otevřená dlaň zůstává v kontaktu s břišní stěnou a lehkým vibračním pohybem zakončuje celou masážní sekvenci (viz obr.24, C).



Obrázek č.24: Tepání konečky prstů, smetáním a chvění vidlicí na břiše (vlastní zpracování)

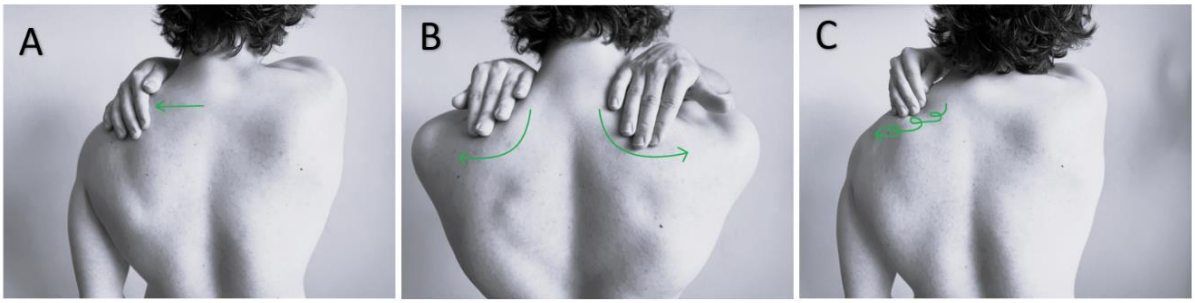
Masáž uzavíráme stejnou technikou, jakou jsme použili v úvodním tření, tedy pohybem dlaněmi ve směru hodinových ručiček.

8.5 AUTOMASÁŽ ŠÍJE

Automasáž šíje se obvykle provádí jednou rukou, a to na opačné straně krku, než je masírující končetina. Hlava je při masáži mírně předkloněná nebo otočená k rameni tak, aby došlo k co největšímu uvolnění šíjového svalstva a zároveň ke zpřístupnění masírované oblasti. Masáž lze provádět ve stoje nebo v sedu, ideálně ve stabilním postavení. Techniky lze aplikovat již od horní části krční páteře směrem dolů, záleží na flexibilitě klienta.

Úvodním krokem je tření dlaněmi, které lze provádět buď současně oběma rukama (viz obr.25, B), nebo jednotlivě, tedy šikmo po jedné straně od páteře k rameni (viz obr.25, A). Vzhledem k jednodušší dostupnosti oblasti doporučujeme provádět tření jednou rukou, šikmo dolů přes horní část trapézového svalu, pohyb vedeme směrem od záhlaví ke klíční kosti či k ramennímu kloubu v plynulém a rytmickém sledu se střední intenzitou tlaku. Technika slouží k úvodnímu prohřátí.

Následuje série roztíracích technik. První z nich je roztírání špetkou, prsty dělají drobné krouživé pohyby od páteře směrem k rameni, a to individuálně přiměřeným tlakem (viz obr.25, C).



Obrázek č.25: Tření dlaní, dlaněmi a roztírání špetkou po šíji (vlastní zpracování)

Stejný směr zachováváme také při roztírání čtyřmi prsty, kdy bříška prstů kloužou po šíji v rytmickém krouživém pohybu ve větším rozsahu (viz obr. 26, A).

Masáž pokračuje tepáním. Nejprve se využívá tepání pleskáním, kdy dlaň s prsty ve tvaru misky dopadají na šíjové svaly krátkými a rytmickými údery (viz obr.26, B).

Následně se aplikuje tepání vějířovité, které je tvořeno širokým a lehkým dopadem uvolněných prstů rozevřených jako vějíř (viz obr.26, C).



Obrázek č.26: Roztírání čtyřmi prsty, tepání pleskáním a vějířovité po šíji (vlastní zpracování)

Masážní sekvenci uzavírá závěrečné tření, které odpovídá znovu provádíme obdobně jako tření úvodní, tedy od páteře do stran, nebo šikmo směrem k rameni. Závěrečná fáze slouží ke zklidnění oblasti šíje a přirozenému ukončení masážního sledu.

8.6 AUTOMASÁŽ HORNÍ KONČETINY

Masáž se provádí nejčastěji vsedě, v uvolněné poloze, kdy je masírovaná paže podepřena nebo volně položena na stehně, stole či podložce. Masážní sled začíná úvodním třením celé horní končetiny, poté následují jednotlivé techniky aplikované v pořadí od ruky směrem k rameni. Závěr tvoří chvění a zakončovací tření, které navazuje na úvodní fázi a slouží ke zklidnění celé oblasti.

8.6.1 ÚVODNÍ TŘENÍ HORNÍ KONČETINY

Úvodní tření horní končetiny provádíme plynulým pohybem ploché dlaně po celém povrchu paže. Začínáme na ruce a kloužeme dlaní podél předloktí a paže směrem vzhůru k rameni. Při zpětném pohybu ruky po paži neprovádíme výraznější přítlak. Hlavní masážní technika se vede vždy ve směru od periferie k tělu, tedy od zápěstí přes loket až k ramennímu kloubu. Dlaň zůstává celou plochou v kontaktu s kůží a tlak je mírný až střední, přizpůsobený aktuálnímu stavu klienta. Masírovaná horní končetina by měla být volně položená, nejlépe na stehně nebo stabilní podložce. Tření se provádí v několika plynulých opakováních a slouží k úvodnímu prohřátí, zvýšení citlivosti a připravení měkkých tkání na následné hmaty (viz obr.27).



Obrázek č.27: Úvodní tření horní končetiny (vlastní zpracování)

8.6.2 AUTOMASÁŽ RUKY

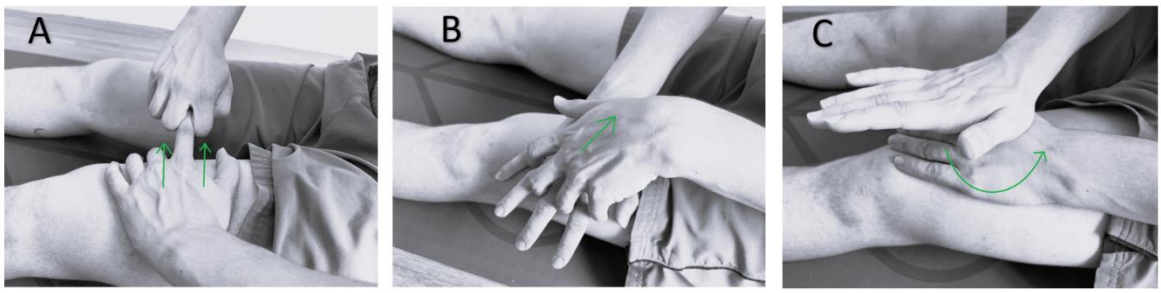
Automasáž ruky se provádí v pohodlném sedu, kdy je masírovaná horní končetina volně položená na stehně nebo jiné stabilní podložce.

Masáž začíná roztíráním prstů pomocí nůžkového hmatu. Ukazováček a prostředníček masírující ruky jemně sevřou ze stran prsty masírované ruky a postupně

tlakem přejíždějí směrem ke konečkům prstů. Pohyb je plynulý, rytmický a tlak přizpůsobený stavu klienta (viz obr.28, A).

Následuje roztírání prstů pomocí všech prstů druhé ruky. Prsty jsou propleteny tak, že masírující ruka je umístěna shora na hřbetní straně masírované ruky. Pohyb začíná od konečků prstů a je veden směrem k záprstí (viz obr.28, B).

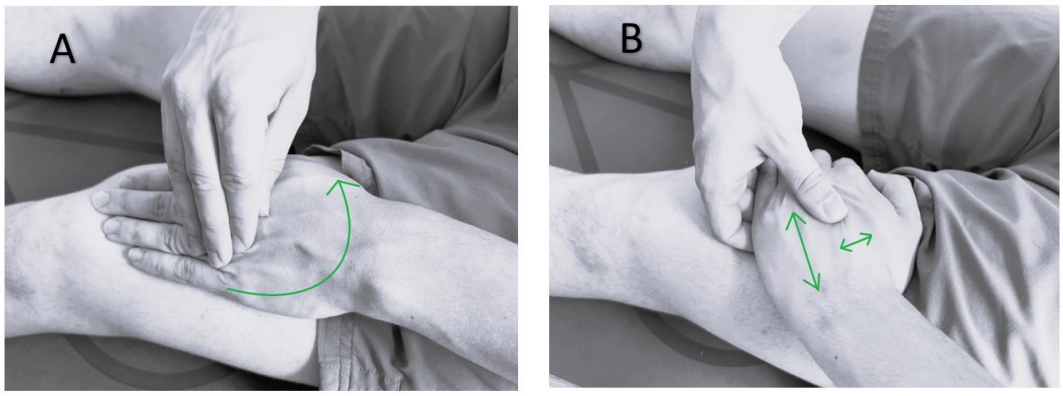
Po ošetření prstů pokračujeme masáží hřbetní části ruky. Nejprve využíváme roztírání pomocí patky dlaně, kdy se provádějí kroužive pohyby směrem od prstů k zápěstí. Tato technika slouží k přípravě tkání na další masážní techniky (viz obr.28, C).



Obrázek č.28: Roztírání nůžkovým hmatem, roztírání pomocí všech prstů druhé ruky, roztírání patkou na ruce (vlastní zpracování)

Následuje masáž špetkou. Bříška prstů masírující ruky provádějí drobné kroužive pohyby opět ve směru od periferie, přičemž se soustředíme na menší plochy a detailnější kontakt s podkožím (viz obr.29, A).

Poslední technikou této části je roztírání palcem. Pohyb může být veden krouživě, podélně směrem nahoru a dolů, případně i do stran, tzv. brnkání. Brnkání jednotlivých šlach kolmo k jejich průběhu jemně stimuluje měkké tkáně, uvolňuje drobné srůsty a zlepšuje jejich pohyblivost vůči okolí (viz obr.29, B).



Obrázek č.29: Roztírání špetkou a palcem hřbet ruky (vlastní zpracování)

Po ošetření hřbetní strany ruky přecházíme k automasáži dlaně. Nejprve využíváme roztírání dlaně druhou rukou. Masírující dlaň se přikládá na dlaň masírované ruky a krouživými pohyby přejíždí od oblasti zápěstí směrem ke kořenům prstů. Tlak je střední a rovnoměrně rozložený, s cílem aktivovat měkké tkáně a uvolnit povrchové napětí (viz obr.30, A).

Následuje roztírání pomocí sevřené pěsti. Pěst masírující ruky je volně opřena do dlaně masírované ruky a v její ploše provádí rotační pohyby přítlakem. Tento způsob umožňuje mechanicky působit na hlubší vrstvy tkání, přičemž přítlak vychází z celkové rotace sevřené pěsti. Pohyb sleduje přirozený tvar dlaně a měl by být plynulý a soustředěný (viz obr.30, B).

Masáž zakončuje hnětení vlnovité, které se zaměřuje na palcový a malíkový val (měkká svalová část) dlaně. Prsty masírující ruky rytmicky přenášejí tlak ze strany na stranu, přičemž dochází ke střídavému stlačování. Pohyb připomíná plynulé vlnění a přizpůsobuje se anatomickému tvaru dlaně. Dále je možné využít i cílené promáčknutí těchto oblastí pomocí palce a ukazováku, kdy dochází k postupnému stlačování svalového valu mezi prsty (viz obr. 30, C).



Obrázek č.30: Roztírání druhou rukou, sevřenou pěstí a hnětení vlnovité dlaně ruky (vlastní zpracování)

8.6.3 AUTOMASÁŽ ZÁPĚSTÍ

Automasáž zápěstí se provádí v sedu, kdy je masírovaná horní končetina volně položená na stehně nebo jiné stabilní podložce. Automasáž je vedena přes celou masírovanou oblast ze všech stran zápěstí.

Masážní sled začíná roztíráním části dlaně, konkrétně patkou ruky. Patka je přiložena ze všech stran zápěstí a provádíme s ní krouživé pohyby směrem k předloktí. Pohyb je plynulý, opakovaný a vedený přes celou masírovanou oblast. (viz obr.31, A).

Následuje roztírání prsty ve špetkovém úchopu. Palec a ukazovák pracují v tandemu a provádějí drobné krouživé pohyby po povrchu zápěstí. Technika se postupně uplatňuje ze všech stran jak z boční, hřbetní i dlaňové části kloubu. Pohyby jsou jemné, rytmické a přiměřeně hluboké (viz obr.31, B).

Třetím krokem je roztírání palcem. Palec přiložíme zápěstí a vedeme jím spirálovité po povrchu zápěstí. Masáž probíhá rovnoměrně po celé ploše zápěstí, přičemž tlak i tempo pohybu přizpůsobujeme citlivosti dané oblasti (viz obr.31, C).



Obrázek č.31: Roztírání patkou, špetkou a palcem na zapěstí (vlastní zpracování)

8.6.4 AUTOMASÁŽ PŘEDLOKTÍ

Při automasáži předloktí je horní končetina ohnutá v lokti a opřená o stehno nebo jinou stabilní oporu. Tato poloha umožňuje maximální uvolnění masírované oblasti a zajišťuje dostatečnou stabilitu pro přesné provedení jednotlivých technik.

Úvodní technikou je tření vytíráním vidlicí, kterou tvoří palec a ostatní prsty masírující ruky. Vidlici přikládáme na vnitřní nebo zevní stranu předloktí a provádíme klouzavý pohyb podél průběhu svalových struktur směrem vzhůru k lokti. Pohyb je plynulý a tlak rovnoměrně rozložený (viz obr.32, A).

Následuje hnětení vlnovité, které provádíme jednou rukou rytmickým přenášením tlaku prstů. Ruka klouže po předloktí ve vlnivém pohybu, při kterém se masírovaná tkáň jemně stlačuje a uvolňuje (viz obr.32, B).

Závěrečnou fází je tepání vějířovité, kdy prsty uvolněné ruky dopadají na předloktí v krátkých, rytmických úderech. Pohyb je lehký a stimulační, přičemž cílem je povzbudit krevní oběh a osvěžit celou oblast předloktí (viz obr.32, C).



Obrázek č.32: Tření vidlicí, hnětení vlnovité a tepání vějířovité na předloktí (vlastní zpracování)

8.6.5 AUTOMASÁŽ LOKETNÍHO KLOUBU

Automasáž loketního kloubu se provádí v sedě, přičemž poloha masírované končetiny může být individuálně přizpůsobena, avšak nejčastěji je ruka volně položena buď na opačném rameni, nebo uvolněně přes stehno či opřená o koleno v sedu pokrčmo. Důležité je, aby kloub byl dobře přístupný a paže co nejvíce uvolněná.

Prvním krokem je roztírání patkou ruky. Tuto část přikládáme na oblast lokte z vnější i vnitřní strany a provádíme krouživé pohyby směrem od předloktí k pažní kosti. Pohyb je plynulý, rytmický a tlak je přizpůsoben individuálnímu citlivosti. (viz obr. 33, A).

Následuje roztírání prsty ve špetkovém úchopu. Tato technika umožňuje cílenější masáž v oblasti loketního kloubu díky menší ploše kontaktu a přesnějšímu vedení tlaku. Krouživými pohyby pracujeme v oblasti kloubu, zejména kolem výběžků pažní kosti. (viz obr. 33, B).

Závěrečnou fází je roztírání palcem, který přikládáme na specifická místa v oblasti kloubu, například mezi šlachy nebo na úponové zóny. Pohybujeme jím pomalu a spirálovitě, případně v malých kruzích. (viz obr. 33, C).



Obrázek č.33: Roztírání patkou, špetkou a palcem na lokti (vlastní zpracování)

8.6.6 AUTOMASÁŽ PAŽE

Při automasáži paže se zaměřujeme nejprve na přední část (dvojhlavý sval pažní) a poté na zadní část (trojhlavý sval pažní). Masáž se provádí v sedě, přičemž masírovaná horní končetina je mírně ohnutá v lokti a podepřená tak, aby bylo dosaženo maximálního uvolnění svalstva.

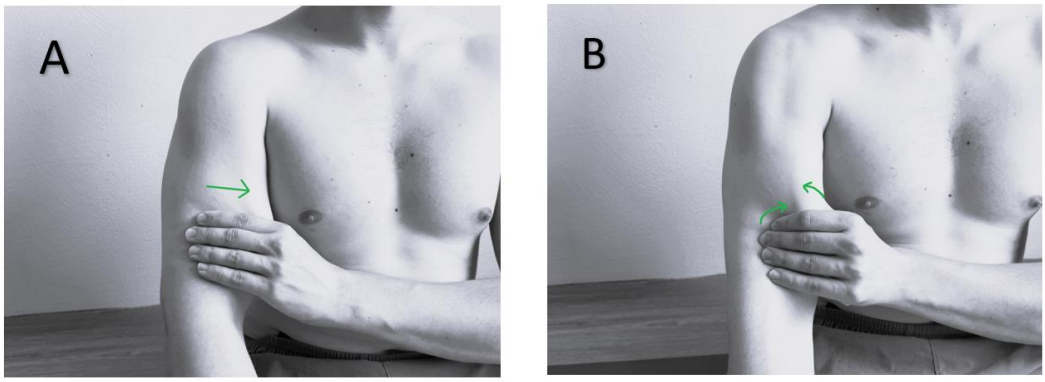
Masážní sled začíná třením vidlicí, kdy vytvoříme vidlici z palce a ostatních prstů druhé ruky. Vidlicí klouzavě přejíždíme po svalovině směrem od lokte k rameni. Pohyb je plynulý a tlak přizpůsoben individuální citlivosti (viz obr. 34).



Obrázek č.34: Tření vidlicí na paži (vlastní zpracování)

Následuje hnětení uchopováním a odtahováním kdy jemně stlačíme a mírně odtáhneme měkkou tkán směrem od kosti. Tímto způsobem dochází k intenzivnějšímu ovlivnění hlubších vrstev svalstva a aktivaci prokrvení (viz obr.35, A).

Ve třetí fázi zařazujeme hnětení vlnovité, které se provádí rytmické přenášení tlaku pomocí prstů a dlaně. Prsty se plynule překlápějí, tlak se rytmicky mění a vytváří efekt plynulého vlnění (viz obr.35, B).

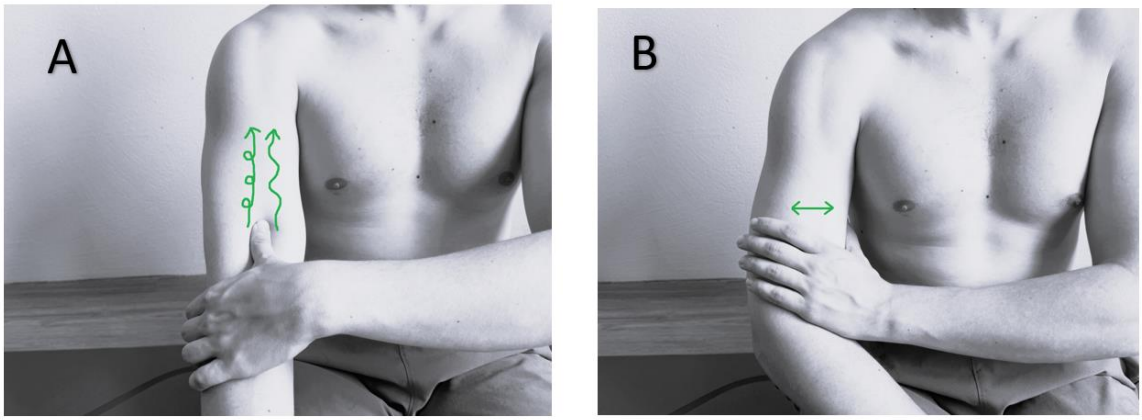


Obrázek č.35: hnětení uchopováním a odtahováním a hnětení vlnovité na paži (vlastní zpracování)

Poté pokračujeme hnětením finským, které je vedeno jak ve spirálovitých pohybech, tak formou šikmého „slalomového“ vedení ruky po svalu. Zařazujeme obě varianty, přičemž pohyb zpravidla směřuje od lokte vzhůru k rameni, v souladu se žilním a mízním návratem (viz obr. 36, A).

Dále zařazujeme tepání, a to například formou pleskání, vějířovitého nebo smetacího dopadu prstů. Tyto techniky se provádějí rychlými, lehkými údery na povrch paže a vedou ke krátkodobé stimulaci povrchových struktur.

Závěrečnou technikou je chvění vidlicí, které slouží ke zklidnění a uvolnění masírované oblasti. Vidlici z palce a prstů přikládáme na paži a lehkým, krátkým třesem přenášíme vibraci do svalových struktur. Pohyb je rytmický a přispívá k subjektivnímu pocitu osvěžení (viz obr.36, B).



Obrázek č.36: Finské hnětení a chvění na paži (vlastní zpracování)

8.6.7 AUTOMASÁŽ RAMENE

Masáž se provádí v sedu, přičemž ruku masírované končetiny položíme na stehno tak, aby ramenní svaly byly co nejvíce uvolněné.

Masážní sled začíná třením vidlicí, kdy opět využíváme prostor mezi palcem a ostatními prsty. Vidlicí kloužeme po deltovém svalu směrem od přední části ramene až k jeho zadní části. Pohyb je plynulý, tlak mírný až střední (viz obr.37, A).

Následuje hnětení uchopováním a odtahováním, kdy druhou rukou jemně sevřeme rameno zepředu a zezadu a provádíme rytmické stlačení a lehké odtažení tkáně od kloubu. Tato technika napomáhá uvolnění hlubších svalových vrstev a zlepšuje prokrvení (viz obr.37, B).

Poté přecházíme k roztírání částí dlaně, konkrétně patkou. Dlaň přikládáme z přední strany ramene a krouživými pohyby masírujeme plochu deltového svalu směrem k jeho zadní části. Pohyb by měl být plynulý a bez trhavosti, tlak přiměřený citlivosti dané oblasti. (viz obr. 37, C).



Obrázek č.37: Tření vidlicí, hnětení uchopováním a odtahováním a roztírání patkou na rameni (vlastní zpracování)

Čtvrtou technikou je roztírání čtyřmi prsty, při němž bříška prstů klouzají po rameni v drobných krouživých pohybech. Zaměřujeme se na přední, střední i zadní část deltového svalu. Tlak přizpůsobujeme individuálnímu citlivosti pohyb je rytmický a rovnoměrný (viz obr.38, A).

Následuje tepání pleskáním, při kterém dlaň ve tvaru misky dopadá lehce na rameno ze shora. Cílem je krátkodobá stimulace povrchových struktur (viz obr.38, B).

Jednou z posledních technik zařazujeme tepání vějířovité, kdy prsty rozevřené jako vějíř dopadají na svalovou plochu ramene, a tím podporují aktivaci (viz obr.38, C).



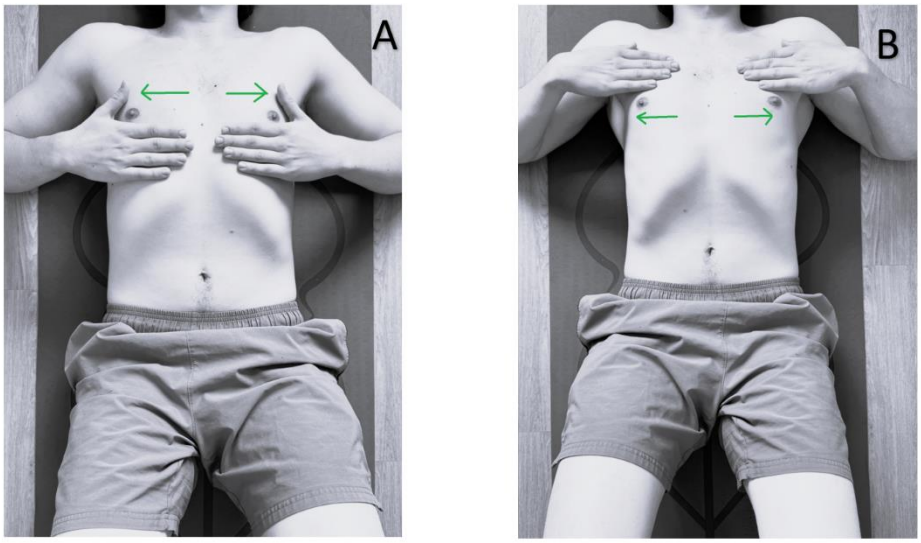
Obrázek č.38: Roztírání čtyřmi prsty, tepání tleskáním a tepání vějířovité na rameni (vlastní zpracování)

Celou sekvenci zakončujeme závěrečným třením celé horní končetiny, které je obdobné jako úvodní tření. Tření vede od ruky přes předloktí a paži až k rameni a kopíruje směr úvodní masáže. Slouží ke zklidnění tkání a přirozenému ukončení automasáže.

8.7 AUTOMASÁŽ HRUDNÍKU

Automasáž hrudníku se provádí ve stoje, v sedu či lehu pokrčmo, přičemž poloha se volí s ohledem na co největší uvolnění svalových struktur. Při automasáži hrudníku se vyhýbáme prsním bradavkám a u žen není vhodné masírovat celou prsní žlázu.

Masáž začíná třením dlaní, které vedeme od středu hrudníku směrem do stran. Tento pohyb je plynulý. Tření provádíme jak na vrchní (viz obr.39, A), tak na spodní části hrudníku (viz obr.39, B).

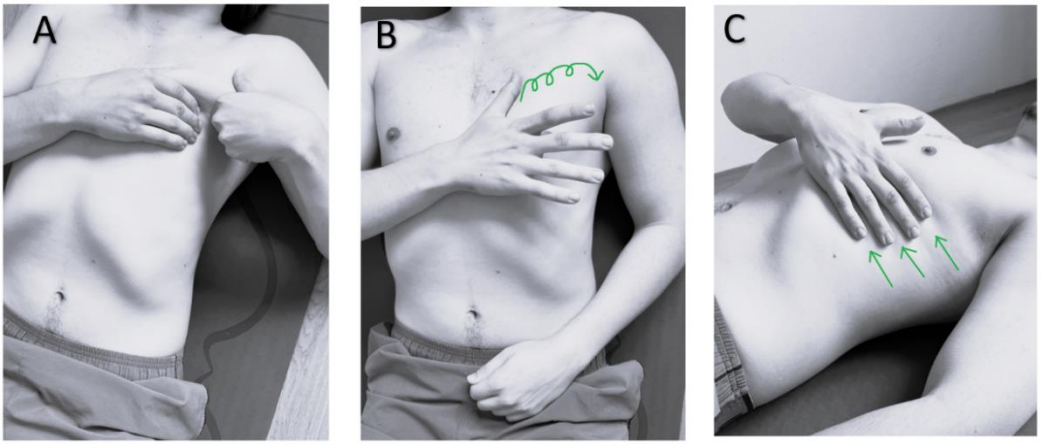


Obrázek č.39: Tření dlaní na hrudi (vlastní zpracování)

Po úvodním tření přecházíme k hnětení, které provádíme vlnovitými pohyby, zejména na okrajových částech velkého prsního svalu. Tuto techniku lze provádět buď jednou rukou, nebo oběma podle flexibility klienta (viz obr.40, A).

Následuje roztírání částí dlaně, konkrétně patkou, využíváme při práci v centrální části hrudníku především v oblasti prsního svalu, kde je cílem rovnoměrně rozprostřít tlak a podpořit cirkulaci (viz obr.40, B).

Třetí technikou roztírání čtyřmi prsty se zaměřujeme na oblast mezižeberní. Prsty kloužou po dráze mezi jednotlivými žebry (viz obr.40, C).

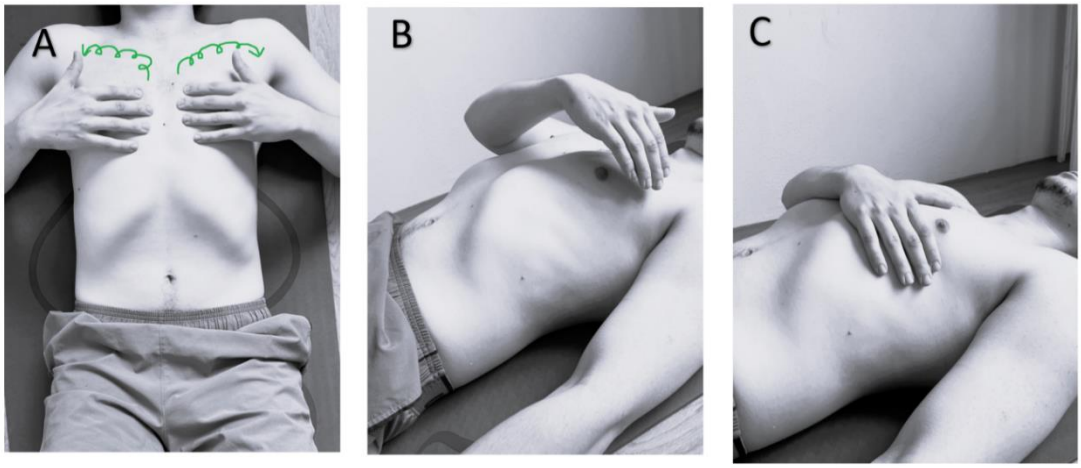


Obrázek č.40: Hnětení vlnovité, roztírání patkou na hrudi a roztírání čtyřmi prsty v mezižebří (vlastní zpracování)

Dále pokračujeme opět roztíráním čtyřmi prsty, tentokrát na hrudníku. Obě či jednu ruku přiložíme na hrudník a bříšky prstů provádíme klouzavý, spirálovitý pohyb směrem od hrudník kosti do stran. (viz obr.41, A).

Po roztírání zařazujeme tepání smetáním. Jemné svižné údery prstů klouzají po povrchu hrudníku směrem dolů či od hrudníku (viz obr.41, B).

Závěrečnou fází masáže je chvění vidlicí. Pomocí prostoru mezi palcem a ostatními prsty vytvoříme vidlici, kterou přiložíme na hrudník a krátkými třesavými pohyby jemně rozvibrujeme povrchové vrstvy (viz obr.41, C)



Obrázek č.41: Roztírání čtyřmi prsty, tepání smetáním a chvění vidlicí na hrudi (vlastní zpracování)

DISKUZE

V předložené bakalářské práci jsme se zaměřili na problematiku automasáží u sportovců, ale i u běžných klientů. Práce reaguje na rostoucí zájem o prevenci přetížení pohybového aparátu a možnosti autoterapie pomocí dostupných, levných a efektivních technik. Přestože automasáž představuje známý a využívaný prostředek regenerace, dostupné materiály jsou často roztříštěné, neucelené, nebo pouze ve fotografické podobě.

Při tvorbě metodického zásobníku bylo čerpáno jak z odborné literatury, tak z osobních praktických zkušeností autora a konzultací s odborníkem z praxe. Významným přínosem této práce je propojení teoretických poznatků s praktickou aplikací. Jednotlivé techniky byly nejen popsány, ale i prakticky vyzkoušeny, zdokumentovány a fotograficky zpracovány. Jako figurant vystupoval sám autor, na realizaci a focení se podílela dobrovolnice Karolína Šimanová.

Snažili jsme se o to, aby vlastní metodický postup byl sestaven a dokumentován uživatelsky přívětivým způsobem. Techniky jsou popsány jednoduše, přehledně a doplněny doporučeným dávkováním a polohou těla, což může být přínosem pro studenty, sportovce i širokou veřejnost. Zásobník je sestaven z hlediska funkce edukativní, ale i praktické. Měl by být využíván pro studenty Centra tělesné výchovy a sportu v rámci Kurzu sportovní masáže.

Za určité omezení lze považovat skutečnost, že některé techniky jsou v literatuře zmiňovány pouze v obrazové formě a jejich popis tak musel být doplněn na základě praktického provedení a odborných konzultací. Přestože byly veškeré informace konzultovány s profesionálním masérem a vycházejí z běžně akceptované metodiky, nelze výstupy považovat za univerzálně aplikovatelné pro všechny cílové skupiny. Jednotlivé techniky je třeba vždy přizpůsobit individuálním potřebám, zdravotnímu stavu a flexibilitě klientů.

Metodický zásobník by měl představovat praktický a přehledný nástroj pro aplikaci správné techniky automasáže a měl by být užitečný jak pro studenty a sportovce, tak i pro širokou veřejnost. V budoucnu by bylo možné navázat například formou vytvoření vizuálních videomateriálů nebo rozšířením zásobníku o další hmaty z jiných oblastí masáže či fyzioterapie. Zároveň by se jako přínosné jevilo rozpracování metodiky využití různých masážních pomůcek, jako jsou válce, míčky nebo flossband, které jsou dnes běžně dostupné a mohou výrazně obohatit i zpřístupnit proces samostatné regenerace u většiny sportovců.

ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo vytvoření metodického zásobníku automasážních technik využitelných v běžné sportovní i nesportovní praxi. Zabývali jsme se významem automasáže v kontextu regenerace, prevence přetížení a podpory pohybového aparátu. Důraz byl kladen na praktickou aplikaci a srozumitelnost technik pro široké spektrum uživatelů.

V metodickém zásobníku i v přiložených metodických kartách jsme popsali konkrétní návody na provádění automasáže různých částí těla. Každá technika byla detailně popsána a doplněna o fotodokumentaci. Při zpracování byly využity poznatky z odborné literatury, osobní zkušenosti autora a konzultace s profesionálním masérem. Techniky byly ověřeny praktickým provedením a následně prezentovány formou metodických karet, které mohou sloužit jako přehledný a uživatelsky přívětivý materiál pro studenty, sportovce i širokou veřejnost. Samotný metodický zásobník tvoří kapitolu 8 praktické části této práce, kde jsou jednotlivé postupy automasáží systematicky popsány podle tělesných segmentů. Metodické karty, které představují přehledné shrnutí těchto technik, jsou v příloze této práce.

Analýza odborné literatury ukázala, že téma automasáže je v českém prostředí zpracováno nedostatečně a často neuceleně. Mnohé dostupné materiály jsou omezené pouze na obrazovou dokumentaci, bez podrobného metodického popisu. V některých případech chybí ucelený systém nebo kontext využití technik. Tato práce se proto snažila nabídnout hlubší, systematické a prakticky ověřené zpracování.

Z pohledu praktického využití lze vytvořený metodický zásobník doporučit jako užitečný prostředek pro každodenní kompenzaci přetížení, ať už u sportovců, osob se sedavým zaměstnáním, nebo lidí trpících bolestmi zad a svalovým napětím. Automasáž může být vhodně integrována do rozcvičení, jako součást regenerace po výkonu nebo jako prostředek prevence u široké veřejnosti. Zásobník je díky své srozumitelnosti a přehlednosti vhodný i jako podpůrný vzdělávací materiál při výuce sportovní masáže na vysokých školách nebo v kurzech.

Vzhledem k rostoucímu zájmu o samostatnou péči o tělo a prevenci svalových dysbalancí lze předpokládat, že vytvořený zásobník a metodické karty naleznou uplatnění v oblasti vzdělávání, terapie i sportovní přípravy. Praktická využitelnost, jednoduchost a názornost tohoto materiálu vytváří předpoklady pro jeho efektivní aplikaci v praxi.

RESUMÉ

The aim of this bachelor thesis was to create a methodological manual of self-massage techniques applicable in both athletic and non-athletic practice. The focus was placed on the importance of self-massage in the context of regeneration, overload prevention, and support of the musculoskeletal system. Emphasis was given to practical application and comprehensibility of the techniques for a wide range of users.

The methodological manual and the attached instructional cards provide detailed guidance on how to perform self-massage on various parts of the body. Each technique is thoroughly described and accompanied by photographic documentation. The content is based on academic literature, the author's personal experience, and consultations with a professional massage therapist. All techniques were tested in practice and subsequently presented in the form of methodical cards, which serve as a clear and user-friendly resource for students, athletes, and the general public. The methodological manual itself forms Chapter 8 of the practical section, where the individual self-massage procedures are systematically organized according to body segments. The instructional cards, offering a visual summary of the techniques, are attached in the appendix of this thesis.

The analysis of academic literature showed that the topic of self-massage is insufficiently and often inconsistently addressed in the Czech context. Many available resources are limited to image-only formats, lacking detailed methodological descriptions. In some cases, a structured system or contextual application of the techniques is missing. This thesis therefore aimed to offer a more comprehensive, systematic, and practically verified treatment of the topic.

From a practical perspective, the created methodological manual can be recommended as a useful tool for daily compensation of physical overload—whether for athletes, individuals with sedentary lifestyles, or those suffering from back pain and muscular tension. Self-massage can be effectively integrated into warm-up routines, post-exercise recovery, or as a preventive measure for the general population. Due to its clarity and accessibility, the manual also serves as a valuable educational aid in university-level sports massage courses or training programs.

Given the growing interest in self-care and the prevention of muscular imbalances, the created manual and instructional cards are likely to find application in education, therapy,

and athletic preparation. Their practical usability, simplicity, and visual clarity provide strong potential for effective implementation in real-world settings.

Během přípravy této práce autor použil CHAT GPT ke stylizaci a návrhům formulace vět. Po použití tohoto nástroje autor pečlivě zkontroloval a upravil obsah podle potřeby a přebírá plnou odpovědnost za výsledný obsah práce

SEZNAM LITERATURY

BEARDSLEY, Chris a ŠKARABOT, Jakob. Effects of self-myofascial release: A systematic review. *Journal of Bodywork and Movement Therapies* [online]. [cit. 2025-01-12]. Dostupné z: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S136085921500217X

BEHM, David a WILKE, Jan. Do Self-Myofascial Release Devices Release Myofascia? Rolling Mechanisms: A Narrative Review. *Sports Medicine* [online]. 2019, s. 1173–1181 [cit. 2025-01-12]. Dostupné z: https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-019-01149-y

BOTTALO, Franco. Shiatsu a základy tradiční čínské medicíny. Olomouc: Poznání, 2006. ISBN 80-86606-48-1.

CHEATHAM, Scott; KOLBER, Morey; CAIN, Matt a LEE, Matt. The effects of self-myofascial release using a foam roll or roller massager on joint range of motion, muscle recovery, and performance: A systematic review. [online]. 2015, s. 827–833 [cit. 2025-01-12]. Dostupné z: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4637917/

FINANDO, Donna. Spoušťové body a jejich odstraňování: Návod k samoošetření. Olomouc: Poznání, 2021. ISBN 978-80-88395-02-7.

FUBO. Masážní míčky [online]. 2017 [cit. 2025-04-20]. Dostupné z: https://www.fubo.cz/tipy-a-rady/masazni-micky/

HOŠKOVÁ, Blanka. Masáž ve sportu. Praha: Olympia, 2000. ISBN 80-7033-093-7.

HOŠKOVÁ, Blanka; MAJOROVÁ, Simona a NOVÁKOVÁ, Pavlína. Masáž a regenerace ve sportu. 2. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-3099-1.

JANČA, Jiří. Reflexní terapie: tajemná řeč lidského těla. 2. vyd. Ilustroval Magdalena MARTÍNKOVÁ. Praha: Eminent, [1996]. ISBN 8085876175.

JIN SONG, Hyun; SEO, Hyun-Ju; LEE, Heeyoung; SONG, Heejeong; MI CHOI, Sun, et al. Effect of self-acupressure for symptom management: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine* [online]. 2015, s. 68–78 [cit. 2025-06-23]. Dostupné z: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0965229914001848

KARKOŠ, Petr, certifikovaný masér [ústní sdělení]. Plzeň, 15. 4. 2025.

KAZIMÍR, Július a KLENKOVÁ, Monika. Blackroll: posilování, strečink, automasáž s pěnovým válcem. Praha: Slovart, 2017. ISBN 978-80-7529-382-4.

KONDRAD, Andreas; MOČNIK, Richard; NAKUMARA, Masatoshi. Effects of tissue flossing on the healthy and impaired musculoskeletal system: A scoping review.

[online]. 2021 [cit. 2025-04-03]. Dostupné z: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8176205/

KVAPILÍK, Josef. Sportovní masáž pro každého. 3. vyd. Praha: Olympia, 1991. ISBN 80-7033-120-8.

MOHAMED, Ayman; ZHANG, Xueyan; JAN, Yih-Kuen. Evidence based and adverse-effects analyses of cupping therapy in musculoskeletal and sports rehabilitation: A systematic and evidence-based review. [online]. 2023 [cit. 2025-04-22]. Dostupné z: https://content.iospress.com/articles/journal-of-back-and-musculoskeletal-rehabilitation/bmr210242

MORASKA, Albert a CHANDLER, Clint. Changes in psychological parameters in patients with tension-type headache following massage therapy: A pilot study. [online]. 2009 [cit. 2025-05-02]. Dostupné z: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20046550/

PAVLŮ, Dagmar a KVAPILÍK, Josef. Základy masáže. Praha: Scientia Medica, 1994. ISBN 80-85526-11-5.

PHYSIOPEDIE. Modern cupping from clinical approach [online]. B.r. [cit. 2025-03-20]. Dostupné z: https://www.physio-pedia.com/Modern_Cupping_from_Clinical_Approach

RITFIT SPORTS. 10 Muscles roller stick benefits you should know [online]. 2016 [cit. 2025-03-25]. Dostupné z: https://www.ritfitsports.com/blogs/article/10-benefits-using-massage-body-stick-roller

STRETCHFIT. Jak používat masážní pistoli FlexGun™? [online]. B.r. [cit. 2025-02-23]. Dostupné z: https://www.stretchfit.cz/pages/jak-spravne-pouzivat-masazni-pistoli?srsltid=AfmBOoq5fUetbK40dFtAa5HuCpbhTaN-SzKAbn5Hb8s7vEagUwQVA9DV

TESAŘ, Vlastimil. Klasické masáže. Praha: Grada Publishing, 2015c. ISBN 978-80-247-5528-1.

TESAŘ, Vlastimil. Lymfatické masáže: Manuální lymfodrenáž celého těla. Praha: Grada, 2015b. ISBN 978-80-247-5456-7.

TESAŘ, Vlastimil. Sportovní masáže. Praha: Grada, 2015a. ISBN 978-80-247-5528-1.

UCLA HEALTH. Considering a massage gun? Here's what you need to know about percussive therapy. [online]. 2022 [cit. 2025-02-15]. Dostupné z: https://www.uclahealth.org/news/article/considering-a-massage-gun-heres-what-you-need-to-know-about-percussive-therapy

VERYWELL HEALTH. Acupressure uses and benefits. [online]. 2023 [cit. 2025-04-10]. Dostupné z: https://www.verywellhealth.com/the-benefits-of-acupressure-88702

WILLIAM, Joseph. Use of the Thera Cane. *Motion is Medicine - Sports Medicine* [online]. 2014 [cit. 2025-06-23]. Dostupné z: https://www.motionismedicinedfw.com/wp-content/uploads/2020/02/Thera-Cane-Uses.pdf?

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ

OBRÁZEK Č.1: ÚVODNÍ TŘENÍ CELÉ DOLNÍ KONČETINY A TŘENÍ OBTAHOVÁNÍM DOLNÍ KONČETINY (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ) 28
OBRÁZEK Č.2: ROZTÍRÁNÍ PATKOU, ŠPETKOU A PALCI NA NÁRTU (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ) ... 28
OBRÁZEK Č.3: TŘENÍ OBTAHOVÁNÍM NA CHODIDLE (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ) 29
OBRÁZEK Č.4: ROZTÍRÁNÍ PATKOU, PALCI A HŘBETEM PĚSTI NA CHODIDLE (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ) 30
OBRÁZEK Č.5: ROZTÍRÁNÍ ŠPETKOU, PALCEM A DVĚMA PALCI NA HLEZENNÍM KLOUBU (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ) 30
OBRÁZEK Č.6: TŘENÍ NŮŽKOVÝM HMATEM A HNĚTENÍ VLNOVITÉ NA ACHILLOVCE (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ) 31
OBRÁZEK Č.7: TŘENÍ VYTÍRÁNÍM PŘES RUKU A TŘENÍ OBTAHOVÁNÍM NA LÝTKU (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ) 32
OBRÁZEK Č.8: HNĚTENÍ UCHOPOVÁNÍM A ODTAHOVÁNÍM, HNĚTENÍ VLNOVITÉ A HNĚTENÍ FINSKÉ NA LÝTKU (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ) 32
OBRÁZEK Č.9: ROZTÍRÁNÍ DLANÍ A TEPÁNÍ ZEVNÍ STRANY BÉRCE (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ) .. 33
OBRÁZEK Č.10: TEPÁNÍ SMETÁNÍM A CHVĚNÍ POMOCÍ VIDLICE NA LÝTKU (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ) 33
OBRÁZEK Č.11: ROZTÍRÁNÍ PATKOU, ŠPETKOU A OBĚMA PALCI NA KOLENI (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ) 34
OBRÁZEK Č.12: TŘENÍ VYTÍRÁNÍM PŘES RUKU, HNĚTENÍ UCHOPOVÁNÍM A ODTAHOVÁNÍM A HNĚTENÍ VLNOVITÉ NA STEHNĚ (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ) 35
OBRÁZEK Č.13: HNĚTENÍ FINSKÉ, POMALÝM VÁLENÍM A ROZTÍRÁNÍ POSTRANNÍCH FASCIÍ NA STEHNĚ (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ) 36
OBRÁZEK Č.14: TEPÁNÍ VĚJÍŘOVITÉ A TEPÁNÍ SMETÁNÍM NA STEHNĚ (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ) 36
OBRÁZEK Č.15: CHVĚNÍ VIDLICÍ A RYCHLÝM VÁLENÍM NA STEHNĚ (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ) 37
OBRÁZEK Č.16: TŘENÍ PLOCHOU DLANĚ, HNĚTENÍ VLNOVITÉ A ROZMAČKÁVÁNÍ PĚSTÍ HÝŽDĚ (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ) 38
OBRÁZEK Č.17: ROZTÍRÁNÍ ČTYŘMI PRSTY, TEPÁNÍ PĚSTÍ A CHVĚNÍ VIDLICÍ NA HÝŽDI (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ) 39
OBRÁZEK Č.18: TŘENÍ DLANĚMI, HŘBETY RUKOU A VLNOVITÉ HNĚTENÍ ZAD (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ) 40
OBRÁZEK Č.19: ROZTÍRÁNÍ ČTYŘMI PRSTY, PĚSTÍ A TEPÁNÍ SMETÁNÍM BEDER (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ) 41
OBRÁZEK Č.20: TŘENÍ DLANÍ NA BŘIŠE (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ) 42
OBRÁZEK Č.21: TŘENÍ POMOCÍ DLANĚ A HŘBETU RUKY NA BŘIŠE (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ) .. 43
OBRÁZEK Č.22: TŘENÍ POMOCÍ DLANĚ A HŘBETU RUKY NA BŘIŠE DO STRAN (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ) 43
OBRÁZEK Č.23: HNĚTENÍ VLNOVITÉ, ROZTÍRÁNÍ ŠPETKOU NA BŘIŠE (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ) 44
OBRÁZEK Č.25: TŘENÍ DLANÍ, DLANĚMI A ROZTÍRÁNÍ ŠPETKOU PO ŠÍJI (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ) 45
OBRÁZEK Č.27: ÚVODNÍ TŘENÍ HORNÍ KONČETINY (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ) 47
OBRÁZEK Č.28: ROZTÍRÁNÍ NŮŽKOVÝM HMATEM, ROZTÍRÁNÍ POMOCÍ VŠECH PRSTŮ DRUHÉ RUKY, ROZTÍRÁNÍ PATKOU NA RUCE (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ) 48

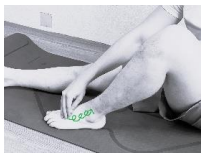
OBRÁZEK Č.29: ROZTÍRÁNÍ ŠPETKOU A PALCEM HŘBET RUKY (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ).....49
OBRÁZEK Č.30: ROZTÍRÁNÍ DRUHOU RUKOU, SEVŘENOU PĚSTÍ A HNĚTENÍ VLNOVITÉ DLANĚ RUKY (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ).....50
OBRÁZEK Č.31: ROZTÍRÁNÍ PATKOU, ŠPETKOU A PALCEM NA ZAPĚSTÍ (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ) 50
OBRÁZEK Č.32: TŘENÍ VIDLICÍ, HNĚTENÍ VLNOVITÉ A TEPÁNÍ VĚJÍŘOVITÉ NA PŘEDLOKTÍ (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ) 51
OBRÁZEK Č.33: ROZTÍRÁNÍ PATKOU, ŠPETKOU A PALCEM NA LOKTI (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ) 52
OBRÁZEK Č.34: TŘENÍ VIDLICÍ NA PAŽI (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ).....52
OBRÁZEK Č.35: HNĚTENÍ UCHOPOVÁNÍM A ODTAHOVÁNÍM A HNĚTENÍ VLNOVITÉ NA PAŽI (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ) 53
OBRÁZEK Č.36: FINSKÉ HNĚTENÍ A CHVĚNÍ NA PAŽI (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ) 54
OBRÁZEK Č.37: TŘENÍ VIDLICÍ, HNĚTENÍ UCHOPOVÁNÍM A ODTAHOVÁNÍM A ROZTÍRÁNÍ PATKOU NA RAMENI (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ) 54
OBRÁZEK Č.38: ROZTÍRÁNÍ ČTYŘMI PRSTY, TEPÁNÍ TLESKÁNÍM A TEPÁNÍ VĚJÍŘOVITÉ NA RAMENI (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ).....55
OBRÁZEK Č.39: TŘENÍ DLANÍ NA HRUDI (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ).....56
OBRÁZEK Č.40: HNĚTENÍ VLNOVITÉ, ROZTÍRÁNÍ PATKOU NA HRUDI A ROZTÍRÁNÍ ČTYŘMI PRSTY V MEZIŽEBŘÍ (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ) 57
OBRÁZEK Č.41: ROZTÍRÁNÍ ČTYŘMI PRSTY, TEPÁNÍ SMETÁNÍM A CHVĚNÍ VIDLICÍ NA HRUDI (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ) 57

PŘÍLOHY

Metodická karta – automasáž dolních končetin

Úvodní tření celé dolní končetiny – plochou dlaně, obtahování dlaní a hřbetem ruky

Nárt (sed pokrčmo)
- *Roztírání patkou* – krouživé pohyby směrem vzhůru
- *Roztírání špetkou* – krouživé pohyby směrem vzhůru
- *Roztírání palci* – krouživé pohyby směrem vzhůru, „brnkání“ šlach do stran



Chodidlo (Sed roznožný skrčmo)
- *Tření obtahováním* – pohyb hřbetem ruky od paty ke špičce a zpět dlaní ruky
- *Roztírání patkou a palci* – plošné a cílené krouživé pohyby
- *Roztírání hřbetem pěsti* – hřbetem ruky tam a zpět



Kotník – hlezenní kloub (sed pokrčmo)
- *Roztírání špetkou* – jemné krouživé pohyby kolem kloubu
- *Roztírání jedním palcem* – jemné krouživé pohyby kolem kloubu
- *Roztírání dvěma palci* (osmičkový hmat) – střídavý tlak naproti sobě



Achillova šlacha (sed pokrčmo)
- *Tření vidlicí* – jemné tahy mezi 2. a 3. prstem
- *Hnětení palci* – vlnovité pohyby podél šlachy



Lýtko (sed pokrčmo)
- *Tření vytírání přes ruku a obtahováním* – na zevní i zadní straně bérce
- *Hnětení uchopovaní a odtahování, vlnovité* – na zadní straně bérce
- *Hnětení finské oběma způsoby* – na zadní straně bérce
- *Roztírání patkou a tepání vějířovité* – na zevní straně bérce
- *Tepání smetáním a chvění vidlicí* – na zadní straně bérce



Koleno (sed pokrčmo)
- *Roztírání patkou* – krouživými pohyby kolem kloubu ze stran
- *Roztírání špetkou* – jemná práce kolem kolene
- *Roztírání palci* – střídavé pohyby pod a nad čéškou v sedu



Stehno (sed či sed pokrčmo, masírujeme všechny čtyři části stehna)
- *Tření vytírání přes ruku* – dlaněmi od kolene k tříslu
- *Hnětení uchopování a odtahování, vlnovité, finské, pomalé válení*
- *Roztírání patkou* – krouživé pohyby po vnitřní a vnější straně stehna
- *Tepání vějířovité a tepání smetáním*
- *Chvění vidlicí a rychlým válením*



Závěrečné tření je obdobné tření úvodnímu

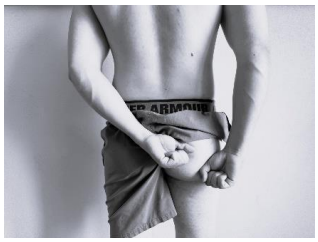
Metodická karta – automasáž hýždě

Hýždě (stoj nebo klek, opora o stehno nebo pevný bod, uvolněná masírovaná oblast)

- *Tření plochou dlaně* – tření směrem do strany a vzhůru
- *Hnětení vlnovité* – střídavé stlačování hýždě dlaní a prsty
- *Hnětení rozmačkávání pěstí* – opakovaný hluboký tlak sevřenou pěstí
- *Roztírání čtyřmi prsty* – jemné krouživé pohyby od středu hýždě do strany a vzhůru
- *Tepání pěstí* – lehké údery celou plochou pěstí na povrch svalu
- *Chvění vidlicí* – jemné vibrace otevřenou dlaní do stran





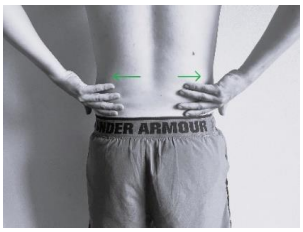



Závěrečné tření je obdobné tření úvodnímu

Metodická karta – automasáž zad

Záda (sed nebo stoj s mírným předklonem)

- *Tření dlaněmi* – klouzavé pohyby od páteře do stran
- *Tření hřbety rukou* – klouzavé pohyby od páteře do stran
- *Hnětení vlnovité* – rytmické přenášení tlaku prstů po postranních vláknech širokého svalu zádového
- *Roztírání čtyřmi prsty* – krouživé pohyby bříšky prstů po celé oblasti beder
- *Roztírání hřbety pěstí* – pohyb hřbety pěsti od páteře do stran a zpět po bederní oblasti
- *Tepání smetáním* – rychlý smetající pohyb prsty od páteře směrem ven











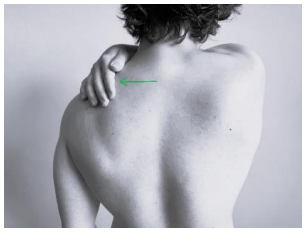
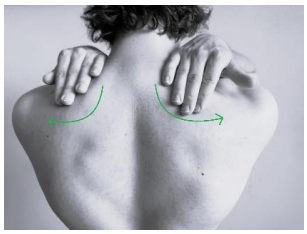
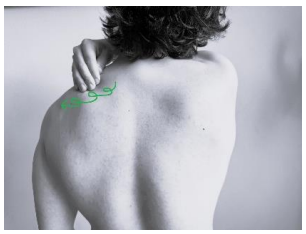


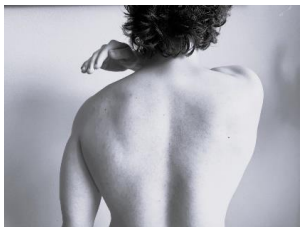
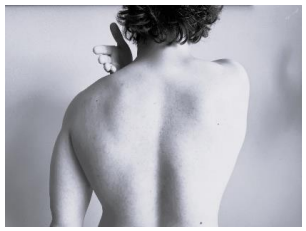
Závěrečné tření je obdobné tření úvodnímu

Metodická karta – automasáž šíje

Šíje (sed nebo stoj, hlava mírně předkloněná)

- *Tření dlaní* – šikmo od záhlaví přes horní část trapézu k rameni, jednou či oběma rukama
- *Roztírání špetkou* – drobné krouživé pohyby prsty od páteře směrem k rameni
- *Roztírání čtyřmi prsty* – rytmické krouživé pohyby v širším rozsahu směrem k rameni
- *Tepání pleskáním* – krátké údery miskovitou dlaní na šíjové svaly
- *Tepání vějířovité* – lehké dopady rozevřených prstů jako vějíř na šíjové svaly

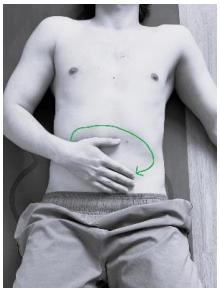
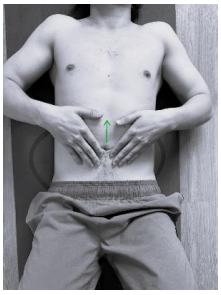



Závěrečné tření je obdobné tření úvodnímu

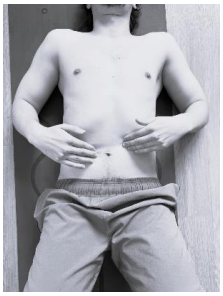
Metodická karta – automasáž břicha

Břicho (leh pokrčmo, uvolněná šíje a dechová klidová fáze)

- *Tření dlaní* – kruhový pohyb ve směru střevní peristaltiky
- *Tření obtahováním* – směrem k dolním žebrům dlaněmi, zpět hřbety rukou
- *Tření obtahováním* – od pupku do stran dlaněmi, zpět hřbety rukou
- *Hnětení vlnovité* – střídavý tlak dlaní a prstů ve směru peristaltiky
- *Roztírání špetkou* – drobné krouživé pohyby okolo pupku ve směru střevní peristaltiky
- *Tepání konečky prstů* – jemné bubnování po břišní stěně
- *Tepání smetáním* – lehké tahy prstů shora dolů nebo od středu těla
- *Chvění vidlicí* – jemné vibrace otevřenou dlaní



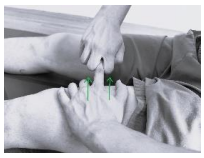




Závěrečné tření je obdobné tření úvodnímu

Metodická karta – automasáž horní končetiny

Úvodní tření celé horní končetiny – plochou dlaně

Prsty (sed, paže položená na stehně)
• *Roztírání nůžkovým hmatem* – sevření a roztírání jednotlivých prstů
• *Roztírání všech prstů druhé ruky* – propletení prstů, tah směrem k záprstí



Hřbet ruky (sed, paže položená na stehně)
• *Roztírání* patkou – krouživě od prstů k zápěstí
• *Roztírání špetkou* – krouživě od prstů k zápěstí
• *Roztírání palcem* – krouživě a podélně, „brnkání“ šlach do stran



Dlaň (sed, paže položená na stehně)
• *Roztírání dlaně druhou rukou* – plynulé kroužení od zápěstí ke kořenům prstů
• *Roztírání sevřenou pěstí* – rotační pohyby masírující rukou
• *Hnětení vlnovité* – palcový a malíkový val, tlak prstů



Zápěstí (sed, paže položená na stehně)
• *Roztírání patkou* – krouživé pohyby ze všech stran zápěstí
• *Roztírání špetkou* – krouživé pohyby ze všech stran zápěstí
• *Roztírání palcem* – krouživé pohyby ze všech stran zápěstí



Předloktí (sed, paže položená na stehně)
• *Tření vytíráním vidlicí* – od zápěstí k lokti po vnitřní a zevní straně
• *Hnětení vlnovité* – přenášení tlaku prstů na předloktí
• *Tepání vějířovité* – lehké rytmické dopady prstů



Loketní kloub (sed pokrčmo, paže opřená o koleno)
• *Roztírání patkou* – krouživé pohyby z obou stran kloubu
• *Roztírání špetkou* – krouživé pohyby z obou stran kloubu
• *Roztírání palcem* – krouživé pohyby z obou stran kloubu



Paže (sed, paže položená na stehně)
• *Tření vidlicí* – klouzání po přední a zadní části paže
• *Hnětení uchopováním a odtahováním, vlnovité a finské*
• *Tepání pleskáním, vějířovitě nebo smetáním*
• *Chvění vidlicí*



Rameno (sed, paže položená na stehně)
• *Tření vidlicí* – tření přes všechny 3 hlavy ramene
• *Hnětení uchopováním a odtahováním*
• *Roztírání patkou a čtyřmi prsty* – kroužení od přední části k zadní
• *Tepání pleskáním, vějířovité*

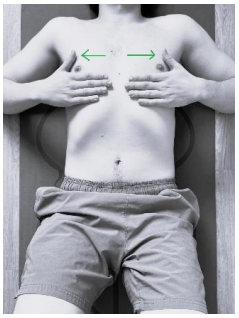


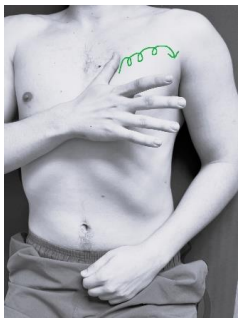
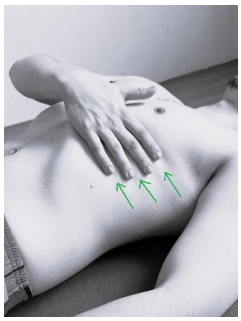
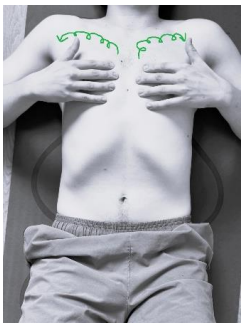
Závěrečné tření je obdobné tření úvodnímu

Metodická karta – automasáž hrudníku

Hrudník (stoj, sed nebo leh pokrčmo, vyhýbáme se prsním bradavkám a u žen prsní žláze)

- *Tření dlaněmi* – klouzavý pohyb od středu hrudníku do stran (horní i dolní část)
- *Hnětení vlnovité* – prováděné jednou nebo oběma rukama, na okrajích velkého prsního svalu
- *Roztírání patkou dlaně* – plošné tahy od hrudní kosti
- *Roztírání čtyřmi prsty* – podélně v mezižebří, spirálovité od hrudní kosti
- *Tepání smetáním* – jemné tahy prsty po povrchu směrem dolů nebo od středu
- *Chvění vidlicí* – třesavý pohyb mezi palcem a prsty přiloženými na hrudník




Závěrečné tření je obdobné tření úvodnímu