

# **ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**

FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

## **METODIKA MASÉRSKÝCH TECHNIK PRO SPORTOVNÍ A REKONDIČNÍ MASÁŽE – DOLNÍ KONČETINY (MULTIMEDIÁLNÍ DVD)** BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Lucie Vokáčová**

*Tělesná výchova a sport, obor TVV*

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

**Plzeň 2018**

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

V Plzni 1. března 2018

.....  
vlastnoruční podpis

Ráda bych tímto poděkovala vedoucí mé bakalářské práce, paní magistře Věře Knappové, Ph.D. za množství cenných rad, konzultací a ochotu probrat vše potřebné ke zpracování této práce. Dále bych chtěla poděkovat panu Petru Karkošovi, u kterého jsem absolvovala kurz masáží, a který mi pomohl nejen zdokonalit masérské hmaty, ale poskytl mi i cenné rady, jak přistupovat k masírovanému. Paní Mileně Pravdové za ochotu pomoci mi při realizaci DVD a poděkování patří i Oldřichu Burdovi, který mi předal své zkušenosti pro tvorbu multimediálního DVD a střih videozáznamu.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINALNÍ ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE

---

# OBSAH

1 Úvod .....	7
2 CÍL A ÚKOL PRÁCE.....	9
2.1 CÍL PRÁCE.....	9
2.2 ÚKOL PRÁCE.....	9
3 TEORETICKÁ ČÁST.....	10
3.1 DEFINICE MASÁŽE.....	10
3.2 HISTORIE MASÁŽE.....	10
3.3 CHARAKTERISTIKA MASÁŽE.....	12
3.3.1 Cíl sportovní masáže.....	12
3.4 ÚČINKY MASÁŽE.....	13
3.5 ZÁKLADNÍ MASÉRSKÉ HMATY A JEJICH POUŽITÍ.....	15
3.5.1 Tření.....	16
3.5.2 Hnětení.....	20
3.5.3 Roztírání.....	24
3.5.4 Tepání.....	27
3.5.5 Chvění.....	32
3.5.6 Pohyby v kloubech.....	33
3.6 MASÁŽNÍ PROSTŘEDKY.....	36
3.6.1 Emulzní přípravky.....	36
3.6.2 Lihové přípravky.....	37
3.6.3 Pudry.....	38
3.6.4 Gely.....	38
3.6.5 Dermatologika.....	38
3.6.6 Derivancia.....	40
3.6.7 Sportovní ochranné preparáty.....	40
3.7 DRUHY SPORTOVNÍ MASÁŽE.....	41
3.7.1 Masáž přípravná.....	41
3.7.2 Masáž pohotovostní.....	41
3.7.3 Masáž v přestávkách mezi výkony.....	42
3.7.4 Masáž odstraňující únavu.....	43
3.7.5 Masáž léčebná nebo rehabilitační.....	43
3.8 METODICKÝ POSTUP SPORTOVNÍ MASÁŽE DOLNÍCH KONČETIN.....	44
3.8.1 Metodika sportovní masáže dolních končetin zepředu.....	44
3.8.2 Metodika sportovní masáže dolních končetin zezadu.....	47
3.9 AUTOMASÁŽ DOLNÍCH KONČETIN.....	51
3.10 ÚVOD DO ZÁKLADŮ MASÁŽE REFLEXNÍCH ZÓN DOLNÍCH KONČETIN.....	57
3.11 INDIKACE A KONTRAINDIKACE MASÁŽE.....	64
3.11.1 Indikace.....	64
3.11.2 Kontraindikace.....	65
4 OBSAH MULTIMEDIÁLNÍHO DVD.....	67
5 DISKUZE.....	68
6 ZÁVĚR.....	70
7 RESUMÉ.....	71
8 SEZNAM LITERATURY.....	72
9 SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK.....	74
10 PŘÍLOHY.....	I

---

## SEZNAM ZKRATEK A VYSVĚTLIVKY

Např.:	-	Například
Tzn.:	-	To znamená
Tzv.:	-	Tak zvané
Tj.:	-	To je
Obr.:	-	Obrázek
Tab.:	-	Tabulka
Pzn.:	-	Poznámka

*Vazodilatace* = rozšíření cév, umožňuje větší průtok krve

*Metabolity* = látky, které vznikají v těle jako produkty látkové přeměny probíhající v organismu

*Metatarszofalangeální kloub* = je skloubení mezi kostí nártu (nártní kostí) a falangy neboli článků prstů

*Lisfrankův kloub* = je plochý a složený kloub, který tvoří funkční spojení, které umožňuje např. u dolní končetiny pérovací pohyby nohy, zahrnuje skloubení mezi tarsálními a metatarsálními kostmi

---

# 1 Úvod

Téma bakalářské práce jsem vybrala, protože mě oslovil předmět Sportovní masáže, který nabízí katedra Tělesné výchovy a sportu. Zájem o toto téma bylo podmíněno také nabídkou kurzu sportovních a rekondičních masáží, na který jsem se přihlásila.

Při zpracovávání literatury pro moji bakalářskou práci jsem nastudovala mnoho knih a pramenů od autorů, kteří se zabývali masážemi. Nejvíce mě ovlivnili autoři Josef Kvapilík, Dagmar Pavlů, Blanka Hošková, Jarmila Riegerová a s jejich názory se plně ztotožňuji.

Problematika masáží je stále více aktuální, neboť se nacházíme v době, kdy nám schází dostatek přirozeného pohybu, než tomu bylo v minulosti. Lze se domnívat, že lidé budou čím dál častěji vyhledávat masáže, jelikož dnešní populace není tak aktivní, jak by měla být kvůli sedavému zaměstnání, špatné životosprávě a lenivosti lidí. Lidé tedy budou čím dál častěji potřebovat regenerační účinky, které poskytují právě masáže.

Optimální je, aby byli lidé aktivní, v rámci svých možností sportovali, ať již by se jednalo o klasický sport, tak rekreační pohyb, procházky, apod. Lidské tělo bylo stvořeno k pohybu, pohyb mu svědčí a aktivní člověk předchází řadě civilizačních chorob. Bohužel v dnešní době je člověk sváděn vymoženostmi moderní doby a technologiemi k stále většímu pohodlí a po náročném vystresovaném dni v práci nechce o pohybu ani slyšet. Na druhou stranu je u určitých skupin obyvatel viděn nebývalý zájem o cvičení v různých sportovních klubech a fitcentrech, o běh, tenis či jízdu na kole, kdy toto je určitou součástí jejich aktivního životního stylu a pocitu toho, že jsou „IN“. Pokud mluvíme o pohybu, zaujímá zde své místo také masáž, která je velmi žádaná hlavně u sportovců a aktivně žijících lidí. Správně provedenou masáží lze pomoci člověku jak ze zdravotního hlediska, tak také z hlediska duševního, což je v dnešní době nejčastějším důvodem masáže.

V mé bakalářské práci je psáno o masážích, o účincích masáže, základních masérských hmatech a jejich použití. Dále jsou zde uvedeny masážní prostředky, druhy masáže, metodický postup sportovní masáž dolních končetin. V kapitole 3.9 je pak představena automasáž dolních končetin. V poslední kapitole jsou poté shromážděny indikace a kontraindikace masáže. V praktické části práce je vypracováno multimediální DVD, které popisuje postup sportovních a rekondičních masáží dolních končetin. Součástí

---

tohoto DVD je i ukázka automasáže, kterou lze provádět na vlastním těle. V praktické části není zahrnuta videoukázka z reflexologie plosky nohy, jelikož je na toto téma vypracovaná samostatná práce.



---

## **2 CÍL A ÚKOL PRÁCE**

### **2.1 CÍL PRÁCE**

- cílem této bakalářské práce je tvorba multimedialního DVD, které metodicky popisuje postup sportovních a rekondičních masáží dolních končetin

### **2.2 ÚKOL PRÁCE**

- zmapování literatury pojednávající o masážích dolních končetin a porovnávání metodiky
- na základně prostudovaných postupů, představit metodickou řadu masáží a masérských hmatů, vhodnou pro maséra i pro masírovaného
- představit multimedialní DVD, které obsahuje metodiku a techniku hmatů sportovních a rekondičních masáží

---

## 3 TEORETICKÁ ČÁST

### 3.1 DEFINICE MASÁŽE

Abychom se lépe orientovali v problematice masáží, považuji za nutnost vymezit tento pojem.

*„Masáž je speciální procedura, která je využívána především k upevnění tělesného i duševního zdraví, k posilování organismu, ke zvýšení výkonnosti nebo k osvěžení (regeneraci) po fyzické i psychické zátěži, ke zlepšení celkového vzhledu, popřípadě k léčení nebo doléčování některých chorobných a porážkových stavů.“*

(PAVLŮ, 1994; str.61)

Masáž můžeme provádět pomocí různých mechanických pomůcek a přístrojů nebo ji můžeme provádět mechanicky tzn. pomocí rukou.

### 3.2 HISTORIE MASÁŽE

Masáž, pojmenování, které k nám přichází ze starověkého Řecka.

*„A právě v řeckém massé, nacházíme základ slova, podobně jako v arabském mass nebo latinském massa. Všude mělo stejný význam – původně tvrdá hmota, přeneseně tvarovati, hnísti.“* (HOŠKOVÁ, 2000; str.7)

Masáže jsou jednou z nejstarších druhů terapie, které pomáhají od bolesti, stresu, zlepšují krevní oběh a uvolňují napětí ve svalech. Jako vše na světě, tak i masáž má bohatou historii, která sahá až do pravěku.

*„Již v pravěku člověk vlivem různých zkušeností poznával, že masáž je velmi účinným prostředkem k léčení následků různých úrazů. Aby zmírnil nebo zcela potlačil bolest, třel a hnětl si pravěký člověk poraněná místa a tyto dobré zkušenosti se postupně rozvíjely a zdokonalovaly.“* (KVAPILÍK, 1989; str.8)

Odstupem času se masáž začala užívat i k odstraňování únavy a k celkovému zregenerování člověka, což dokazují poznatky různých mořeplavců a cestovatelů, kteří jej získali u domorodců jednodušších národů, které žily primitivním způsobem.

---

J. Kvapilík (1995) prohlašuje, že: „Podle informací německého botanika Fostra, který se účastnil výpravy známého mořeplavce Cooka, byli unavení mořeplavci na Tahiti osvěženi masáží prováděnou domorodkyněmi.“

Další způsob masáže byl poskytnut v letech 1870-1883 ruskému cestovateli J.J Mikulcho-Maklajovi domorodkyní z Nové Guineje, která mu prováděla masáž hlavy.

(KVAPILÍK, 1995; str.8)

Studiem Mezopotánie, Egypta i Číny, si můžeme povšimnout zmiňování klasické masáže.

„ Na území Mezopotánie, v oblasti rozkládající se mezi toky řek Eufkrat a Tigris, se první známky o masáži objevují v době Asyrské říše ( 2.poll 3 tisíciletí př.n.l).“

V této oblasti to dokazuje nalezená váza, kterou objevili ve městě Ninive a znázorňovala masáž člověka. (FLANDERA, 2005; str.11)

Na území Egypta, byly důkazy o masáži nalezeny ve svitku, který se nazýval Ebersův papyrus. Tento svitek obsahuje medicínské poznatky i léčebné postupy, které užívali tehdejší léčitelé a masáž je zde popsána jako jedna z prospěšných léčebných prostředků.

Nejstarší zmínka o masáži na území Číny se objevuje v knize Nej-t'ing Su Wen. Masáží se zabýval i čínský filosof Konfucius, který žil v 6.-.5.století př.n.l a byla jím vypracována metodika masáže.

Masáž byla známá i ve starověké Indii. Její poznatky byly a stále jsou předávány a používány v tzv. ájurvédských masážích. Tento název je odvozen od slova Ájurvéda, slovo sanskrtského původu, které znamená věda o životě. Tento druh tradičního indického lékařství ve spojení s alternativní a komplementární medicínou je praktikován i na území České republiky a i v sousedních zemích. (FLANDERA, 2005)

Masáž se rozvíjela po celém světě, a i v Evropě. V Čechách i na Moravě se první publikace spojená s masáží objevila roku 1906. Základem byly masérské techniky, které byly zpracovány panem Zabludovským a ve 30. letech byly panem Cmuntem předávány do praxe. Veškerá snaha ale nepřinesla očekávané odezvy mezi sportovci. Až po druhé světové válce se masáž stává součástí vzdělávacích tělovýchovných kurzů.

---

B. Hošková (2000) uvádí, že: „*Sportovní masáž se stala povinným studijním předmětem na Fakultě tělesné výchovy a sportu a na školách zdravotnického zařízení. Velkou měrou se o její uplatnění jako výukového předmětu a o její popularizaci zasloužili MUDr. Josef Kvapilík, MUDr. Ján Jánosdeák a K. Žaloudek. V současné době je masáž velmi populární nejen ve výkonnostním sportu, ale také v různých formách léčebných a rekreačních aktivit.*” (HOŠKOVÁ, 2000; str.7)

### **3.3 CHARAKTERISTIKA MASÁŽE**

Masáž lze charakterizovat jako působení mechanických podnětů na lidské tělo za léčebným účelem, kdy lze příznivě ovlivnit poruchy a chorobné záněty tkání, nebo za účelem regenerace organismu. V oblasti sportu má masáž za úkol připravit sportovce na podání skvělého výkonu, podpořit urychlení nebo zdokonalení zotavení po sportovních výkonech.

Obecně lze říci, že masáž slouží k upevnění tělesného i duševního zdraví a k posílení lidského organismu. Účinky masáže záleží velice na volbě masážních hmatů a na jejich intenzivní aplikaci, směru i rychlosti provedení. Je dokázáno, že vhodnou masáží ve vhodnou dobu lze zkvalitnit regeneraci lidského těla po jakékoliv fyzické zátěži, a to nejen po sportovních výkonech.

Sportovní masáž nemusí využívat jen výkonnostní sportovci, ale také ostatní lidé provádějící různé pohybové aktivity, jako jsou např. turisté apod. Pro spoustu lidské populace se masáže stávají příjemným doplňkem dnešního stylu života.

(HOŠKOVÁ, 2000)

#### **3.3.1 CÍL SPORTOVNÍ MASÁŽE**

Sportovní masáž musí mít jasně stanovený cíl. Zvolení druhu masáže je závislé na fázi období ve kterém se sportovec nachází.

Rozdělení cílů dle Hoškové, 2000:

- příprava na sportovní výkon (trénink, soutěž)
- pomoc při rozcvičování i během déle trvající (více kolové) soutěže

- 
- specifická pomoc při strečinku
  - podpora zotavovacích procesů po zátěži (tréninkové, soutěžní)
  - navození pocitu pohody a relaxace
  - specifická pomoc při doléčování zranění po schválení příslušným lékařem

(HOŠKOVÁ, 2000; str.12)

### 3.4 ÚČINKY MASÁŽE

Účinky masáží jsou mnohostranné. Masáže zlepšují podmínky pro svalovou a kloubní činnost, zvyšují prokrvení kůže čímž způsobují, že pokožka je pružnější, pevnější a odolnější vůči vnějším vlivům. Dále masáž působí na celkové zlepšení krevního a mízního oběhu, zlepšuje odtok zplodin z těla, má pozitivní vliv na nervovou soustavu a urychluje odstraňování pocitu únavy. (KVAPILÍK,1985)

Další účinky masáže můžeme najít v publikaci od J. Riegerové a od S. Flandera

Rozdělení účinků dle Riegerové, 1999 :

- Mechanické – zlepšení žilního oběhu a pohyby mízy, ulehčuje se práce srdce, masáží se dá pohyb mízy zrychlit až osminásobně. Velmi intenzivní masáží se dá ovlivňovat i tuková tkáň
- Chemické – ve tkáních se uvolňují histaminové látky a to má za následek reflexní rozšíření cév
- Reflexní – dráždění volných nervových zakončení v kůži vyvolává impulsy ovlivňující CNS a zpětně celý organismus

(RIEGEROVÁ, 1999; str.9)

---

### Rozdělení účinků dle Flandery, 2005:

- Místní účinky
  - ➔ dochází ke zvýšení sekrece potních a mazových žláz, urychluje se odstranění zrohovatělé vrstvy kůže
  - ➔ dostředivě aplikované masážní hmaty podporují návrat žilní krve do srdce a urychluje vyprazdňování lymfatických cév
  - ➔ rozšířením kapilár se zvyšuje prokrvení, přísun kyslíku a živin a současně dochází ke zvýšenému odplavování produktů látkové výměny
  - ➔ prokrvením se současně zlepšuje vstřebávání různých otoků a krevních výronů, zlepšuje se výživa, činnost tkání a svalová činnost
  - ➔ snižuje se svalové napětí
- Vzdálené účinky
  - ➔ působením na nervová zakončení na povrchu těla vyvoláváme odezvu na místech vzdálených; jde totiž o reflexní účinky masáže, které se projevují změnou prokrvení a zlepšením činnosti hluboko uložených tkání a orgánů
- Celkové účinky
  - ➔ dráždění nervových zakončení vede ke vzniku biologicky aktivních látek, ty jsou důležité při plnění svých funkcí v nervovém systému
  - ➔ příznivě ovlivněny jsou nervové funkce
  - ➔ látková výměna se zvyšuje
  - ➔ nastává změna vnitřního prostředí organismu a činnosti žláz s vnitřní sekrecí
  - ➔ masáž přispívá k podpoře fyziologických pochodů v organismu

(FLANDERA, 2005; str.14-15)

---

### 3.5 ZÁKLADNÍ MASÉRSKÉ HMATY A JEJICH POUŽITÍ

Dlouze jsem přemýšlela jakého autora, který popisuje techniku a metodiku masérských technik, si vybrat a nakonec jsem se rozhodla, použít převážně techniku a metodiku masérských hmatů od pana Petra Karkoše, u kterého jsem absolvovala rekvalifikační kurz sportovních masáží.

Co se týče knih s touto tematikou, které jsem prostudovala, dle mého názoru má Kvapilík, 1991 zpracovanou metodiku masérských hmatů a spousta autorů, jako je Riegerová, 1999 nebo Hošková, 2000, z jeho publikace vycházela. Proto jsem se rozhodla, že budu vycházet převážně z knih pana Kvapilíka a paní Hoškové, ale samozřejmě budu čerpat mnohé i od jiných autorů, jako jsou například Riegerová, 1999, Veselý a Urbánek, 1975, Sedmík 1995, Tesař , 2015.

Pro zpracování metodiky masérských hmatů jsem se rozhodla představit metodickou řadu pana Petra Karkoše a vycházet z ní. Jeho několikaletá praxe vede stále k lepší účinnosti masérských hmatů a jeho metodika se tedy stává více propracovanější než za dob dřívějších, jako je tomu např. U Kvapilíka 1985.

#### Rozdělení hmatů dle Kvapilíka, 1995:

- Tření
- Hnětení
- Roztírání
- Tepání
- Chvění
- Pohyby v kloubech

*„Při vlastní masáži postupujeme ve výše uvedeném pořadí. Masáž vždy začínáme a končíme třením (úvodní a závěrečné tření). (KVAPILÍK, 1995; str.19)*

---

### 3.5.1 TŘENÍ

Tření patří k nejpoužívanější skupině masérských hmatů. Tyto hmaty můžeme provádět jednou nebo oběma rukama, kdy třeme masírovaného dlaní, hřbetem ruky nebo bříšky prstů. Účinky těchto hmatů se uplatňují zejména na kůži a podkožní tkáň.

*„Třením se zvyšuje prokrvení, urychluje se krevní a mízní oběh a tím i výměna látek ve tkáních.“* (KVAPILÍK, 1995; str.19)

Do skupiny tření řadíme šest základních masérských hmatů:

1. Tření plochou dlaně (*obr.1.*) – provádíme celou plochou dlaně od sebe k sobě (vpřed a zpět).
2. Tření obtahováním (*obr.2.*) – provádíme celou plochou hřbetu ruky od sebe (vpřed) a k sobě (zpět) dlaní, pracujeme buď současně oběma rukama, nebo jen jednou rukou.
3. Tření bříšky prstů (*obr.3.*) – provádíme celou dlaní od sebe (vpřed) a k sobě (zpět) klikatě mírně ohnutými a zabořenými bříšky prstů.
4. Tření vytírání přes ruku (*obr.4.*) – provádíme střídavě jednou a druhou dlaní (celou plochou), pozor na postavení palce, který je vždy v opozici.
5. Tření kolébkou (*obr. 5.*) – provádíme sepnutými rukama, přičemž masírujeme jen částmi dlaně
6. Tření nůžkovým hmatem (*obr.6.*) – provádíme ukazovákem a prostředníkem ohnutými do vidlice.

(KVAPILÍK, 1989)



---

## Účinky tření – hloubka a intenzita masáže

### Stupeň 1

- volíme lehké pohyby, které uplatňujeme zejména na začátku a na konci masáže
- přizpůsobení tkáně na masáž
- podporuje odtok krve a míry z povrchových cév
- podpora odtoku krve a mízy z povrchových cév
- snižuje svalový tónus a nervozitu sportovce

### Stupeň 2

- působíme větším tlakem než při stupni 1
- vyvolání vazodilatace v masírované části
- zrychluje cirkulaci v hlubších vrstvách tkáně

### Stupeň 3

- působení větším tlakem nebo rychlostí, ovlivnění hlubších tkání
- vyvolána psychologický efekt intenzivní masáže
- zrychlení krevního a mízního oběhu

(HOŠKOVÁ, 2000; str.17)

## Účinky lehkého tření:

### Stupeň 1

- snižuje svalový tónus a uklidňuje
- masáž na místech citlivých na doteky
- snižuje svalový tónus a navozuje relaxaci

### Stupeň 2

- podporuje krevní oběh a odtok krevní mízy

---

*„Lehké tření – od základního se liší hlavně hloubkou působení a směrem. Směr může být jak dostředivý, tak odstředivý. Jde v podstatě o typ hlazení. Tento hmat slouží k přípravě masírovaného, k aplikaci masážního prostředku nebo na konci masáže k uklidnění.“*

(HOŠKOVÁ, 2000; str.17)

DOPORUČENÍ:

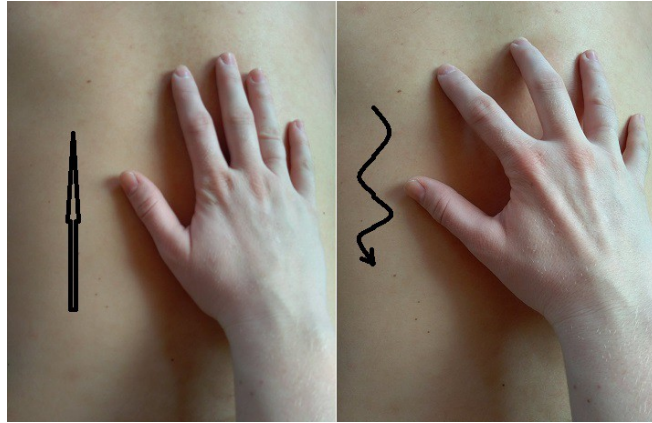
- Vnímejte veškeré reakce masírovaného
- Vždy používejte vhodné masážní prostředky určené k masáži
- Vždy striktně dodržujte zásady hygieny



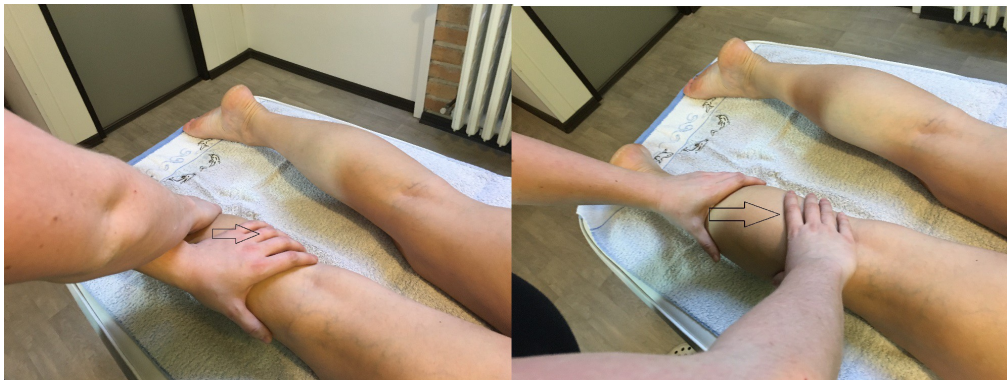
Obr. 1 – Tření plochou dlaně (zdroj: vlastní)



Obr. 2 – Tření obtahováním (zdroj: vlastní)



Obr. 3 – Tření bříšky prstů (zdroj: vlastní)



Obr. 4 – Tření vytírání přes ruku (zdroj: vlastní)



Obr. 5 – Tření kolébkou (zdroj: vlastní )



Obr. 6 – Tření „Nůžkovým hmatem“ (zdroj: vlastní)

### 3.5.2 HNĚTENÍ

Hnětení je určené především ke zpracování dlouhých břiškatých svalů. Tento hmat spočívá ve střídání stlačování, protahování a uvolňování svalů. Hnětení je spíše určeno pro masáž břiškatých svalů, které lze dobře uchopit a dá se s nimi dobře pracovat.

Při hnětení dbáme velice na to, aby bylo docíleno perfektního uvolnění masírovaných svalů.

Hnětení ovlivňuje zejména krevní a mízní oběh, výrazně také působí i na nervová zakončení ve svalech. Je neúčinnějším a nejvydatnějším masážním hmatem, při jeho aplikaci se zvyšuje nebo naopak snižuje svalové napětí podle způsobu použití hmatů.

(VESELÝ, 1975)

- Přerušovaný stisk (stiskání a odtahování) provádí se v krajinách s mohutnou svalovinou břiškatých svalů, které lze dobře uchopit. Kožně svalovou řasu pevně uchopíme vidlicí palce proti ostatním prstům. Obě ruce jsou přiloženy tak, že oba palce jsou na jedné straně, ostatní prsty na straně druhé. Uchopenou kožně svalovou řasu stiskneme, odtáhneme kolmo od podélné osy končetiny a pustíme; postupně přitom rytmicky postupujeme ve směru podélné osy končetiny (*obr. 7.*)

- 
- Hnětení vlnovité se po uchopení a odtažení kožně svalové řasy provádí oběma rukama proti sobě a na podélnou osu kolmých pohybů, přičemž posunujeme obě ruce současně proximálním směrem. Ruka, která je první ve směru posunu, kožně svalovou řasu připravuje a druhá ji plynule hněte protlačováním do stran – střídavě tlakem palce a prstů (*obr. 8.*).
  - Krouživé hnětení se podobá předchozí variantě. Provádí se však na těch částech končetin, kde je nemožné či velmi obtížné po uchopení masírované krajiny vytvořit kožně svalovou řasu a odtáhnout ji. Rukama přiloženými na masírovanou krajinu provádíme protisměrný pohyb kolmý na podélnou osu. Současně ruce postupně posouváme v podélné ose končetiny.
  - Finské hnětení: dlaněmi nebo prsty lehce vyzvedneme kožně svalovou řasu, kterou potom masírujeme některým z následujících způsobů:
    - A) spirálovitými pohyby palců každým zvlášť nebo současně (*obr.9 vlevo*)
    - B) klikatě vedenými palci protisměrným pohybem proti sobě
    - C) slalomovitým (klikatým) pohybem palců souhlasně a paralelně vedle sebe (*obr.9 vpravo*)
  - Pomalé válení provádíme pouze na končetinách protisměrným pohybem rukou přiložených k masírované krajině dlaněmi a napnutými prsty. Pohyby se provádí kolmo na podélnou osu končetiny se souběžným posunem rukou v proximálním směru (*obr.10*)
  - Protlačování provádíme na velkých plochách nebo místech s mohutně vyvinutou svalovinou. Po přiložení ruky na masírovanou krajinu postupně zesilujeme tlak a pomalu pronikáme do hloubky. Tlak uvolníme rychlým a elastickým oddálením ruky. Hmat lze provést dlaní, prsty složenými do špetky nebo pěstí. (*obr. 11*)

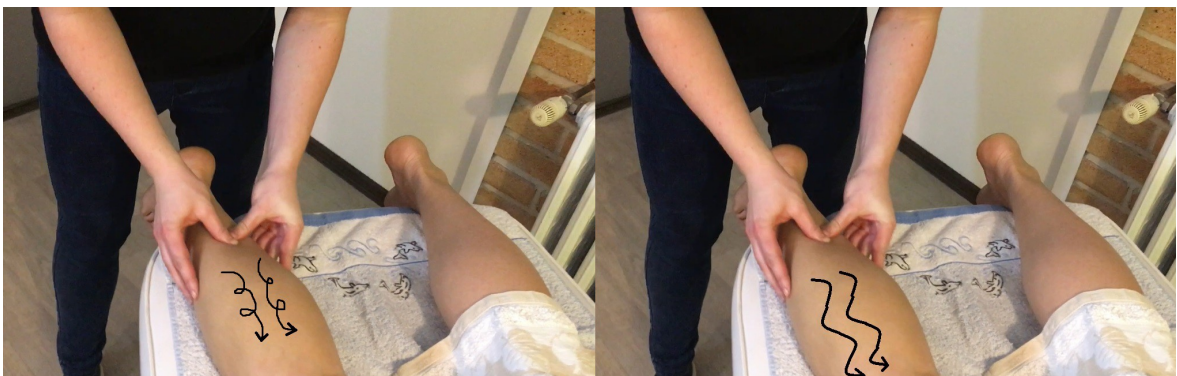
(VESELÝ, 1975)



Obr. 7 – Přerušovaný stisk (zdroj: vlastní )



Obr. 8 – Hnětení vlnovité (zdroj: vlastní )



Obr. 9 – Finské hnětení spirála (vlevo), slalom (vpravo) (zdroj: vlastní )



Obr.10 – Pomalé válení (zdroj: vlastní )



Obr.11 – Protlačování (zdroj: vlastní )

### **Účinky hnětení – hloubka a intenzita masáže**

#### Stupeň 1

- urychlení odtoku krve a mízy z povrchových cév
- rozvolnění povrchových tkání a zlepšení jejich pohyblivosti
- příprava měkkých tkání na rozcvičení a strečink

#### Stupeň 2

- rozvolnění hlubších tkání
- odvod nahromaděných tekutin do krevního a mízního oběhu

- 
- podpora při odstraňování metabolitů
  - větší tlak na hlubší tkáň působí i na podkoží

Stupeň 3

- používá se velmi málo, hmat by byl pro masírovaného bolestivý

(HOŠKOVÁ, 2000; str.21)

#### DOPORUČENÍ:

- Buďte opatrní při stisku, nikdy nestlačujte tkáň příliš silně ihned po sportovním výkonu, vyvarujte se poškození povrchové tkáňe štípáním
- Používejte přiměřený masážní prostředek, umožňující hladký a plynulý pohyb

### **3.5.3 ROZTÍRÁNÍ**

Roztírání je velmi podobná skupina hmatů jako je tření, ale těmito hmaty působíme více do hloubky svalových tkání, více působíme na vazivo a svalstvo. Velice účinné je roztírání kloubů, zejména pak roztírání kloubních pouzder a nejbližšího okolí. Hmaty se též provádí na plochých svalech, roztíráme kruhovými či spirálovitými pohyby palce, bříšky prstů, dlaní či pěstí.

#### Roztírání svalů:

- Roztírání částí dlaně („patkou“) – (obr. 12)
- Roztírání čtyřmi prsty – mírně ohnutými, eventuelně se zatížením (obr. 13)
- Roztírání osmi prsty – (obr. 14)
- Roztírání palcem – eventuelně se zatížením druhou rukou (obr. 15)
- Roztírání pěstí – hřbetem pěstí, eventuelně se zatížením druhou rukou, provádíme buď směrem tam a zpět (tzv. žehlení) na zádech podél páteře či otáčivým pohybem pěstí při roztírání dlaně (obr.16)



---

### Roztírání kloubů:

- Roztírání části dlaně – patkou
- Roztírání špetkou – prsty jsou složeny blízko vedle sebe
- Roztírání palcem – táhlými pohyby směrem tam či spirálovitě, palcem jedné ruky, palci obou (tzv. obkružování), nebo osmičkovým hmatem palci obou rukou

(KVAPILÍK, 1991; str.22-25)



Obr. 12 – Roztírání částí dlaně „ patkou“ (zdroj: vlastní )



Obr. 13 – Roztírání čtyřmi prsty (zdroj: vlastní )



Obr. 14 – Roztírání osmy prsty (zdroj: vlastní )



Obr. 15 – Roztírání palcem ( zdroj: vlastní )



Obr. 16 – Roztírání pěstí (zdroj: vlastní )

---

### Účinky roztírání – hloubka a intenzita masáže:

#### Stupeň 1

- protažení a uvolnění tkáně
- zvýšení cirkulace v místě masáže

#### Stupeň 2 a 3

- postupným zvyšováním tlaku podněcujeme odtok krve a mízy
- způsobuje rozvolnění srostlých tkání, spasmů a obnovení jejich pohyblivosti
- napomáhá při odstraňování metabolitů
- ovlivnění stavu pohybového systému po sportovním výkonu

(HOŠKOVÁ, 2000; str.25)

### DOPORUČENÍ:

- ➔ Dbejte nato, aby se masírovaná tkáň pohybovala s konečkem palce nebo prstů
- ➔ Použijte vždy vhodný masážní prostředek
- ➔ Vnímejte veškeré pocity masírovaného a komunikujte s ním

### **3.5.4 TEPÁNÍ**

Tepání je velmi účinná technika, která povzbuzuje a osvěžuje. Pohyby provádíme v rychlém a stále stejném tempu.

*„Účinek závisí na hloubce a frekvenci provedení. Používá se obvykle jako stimulační masáž před sportovním výkonem a během kondiční fáze tréninku.“*

(HOŠKOVÁ, 2000; str.26 )

Tepání lze rozdělit na dvě základní skupiny: tepání povrchové a tepání hloubkové.

Tepání provádíme rychlými údery střídavě oběma rukama. Jde o sérii úderů, na jejímž začátku i konci tepeme pomaleji a s menší intenzitou. Tyto hmaty jsou vždy

---

prováděny na dobře uvolněných svalech. Při tepání dobře uvolněné svaly nikdy nebolí. Tepání nikdy neprovádíme na kostech a masáž by nikdy neměla být bolestivá.

Účinky tepání velmi závisí na druhu užitého hmatu, jeho intenzitě provedení a na místě aplikace. Slabé tepání zvyšuje svalový tonus a vyvolává přechodnou vasokonstrikci (zúžení průsvitu cév). Naopak silnější tepání má na svaly vliv opačný, cévy rozšiřuje (vasodilatace) a nervový systém utlumuje. (KVAPILÍK, 1991)

*„Tepání je charakteristické i účinkem na vzdálenějších tělních krajinách, které přímo nemasírujeme. Tento účinek je vyvolán reflexní cestou. Slabé povrchní tepání uklidňuje, středně intenzivní tepání dráždí (rychlé tepání vějířovité), silné tepání může tlumit bolest.“* (KVAPILÍK, 1991; str. 27)

### **Tepání povrchové:**

- Tepání tleskáním – celou plochou dlaní a prstů, dlaně i prsty jsou napjaté do jedné roviny
- Tepání pleskáním – dlaň do misky, masáž je prováděna působením stlačovaného vzduchu (*obr. 17*)
- Tepání smetáním – smetání konečky prstů, bříšky prstů, provádíme vždy směrem k sobě (*obr. 18*)
- Tepání konečky prstů – tepeme střídavě oběma rukama a současně všemi prsty jedné ruky, prsty jsou ohnuty podobně jako při hře na klavír. Někdy je možno tepat postupně jednotlivými prsty (*obr. 19*)

### **Tepání hloubkové:**

- Tepání vějířovité – střídavé a rytmické tepání hranou pátých prstů, na které postupně dopadají prsty ostatní. Pohyb vychází převážně ze zápěstí (*obr. 20*)
- Tepání sekáním – malíkovou hranou dlaní, napnuté prsty jsou přiloženy těsně vedle sebe. Pohyb vychází převážně z loketního kloubu

- 
- Tepání pěstmi – ruce sevřeny v pěsti, provádí se pouze na hýždích. Pohyb horními končetinami může vycházet až z ramenního kloubu (obr. 21)

(KVAPILÍK, 1991; str.27)



Obr. 17 – Tepání pleskáním (zdroj: vlastní )



Obr. 18 – Tepání smetáním (zdroj: vlastní )



Obr. 19 – Tepání konečky prstů (zdroj: vlastní )



Obr. 20 – Tepání vějířovité (zdroj : vlastní)



Obr. 21 – Tepání pěstmi (zdroj: vlastní)

---

### Účinky tepání – hloubka a intenzita masáže:

#### Stupeň 1

- v mírné intenzitě všechny hmaty ze skupiny povrchového tepání
- uklidnění, uvolnění, prokrvení

#### Stupeň 2

- při vyšší intenzitě zvýšení svalového tonu
- navození pocitu povzbuzení, dráždění jako příprava na výkon

#### Stupeň 3

- vysoká intenzita navozuje pocit zahřátí, rozšíření cév a urychlení cirkulace tělních tekutin
- povzbuzení nervového systému přes senzorické nervy, částečné utlumení bolesti

(HOŠKOVÁ, 2000; str.29)

### DOPORUČENÍ:

- ➔ Vždy tepejte pouze dobře uvolněné a masírované svaly
- ➔ Nikdy nesmíte cítit tvrdý odpor kostí pod svalovinou, kterou právě tepete a údery nesmí být nikdy bolestivé

---

### 3.5.5 CHVĚNÍ

Pro tuto skupinu masážních hmatů je velice důležité, aby masírované oblasti byly naprosto uvolněné před aplikováním hmatů Chvění. Hmaty na větších plochách kůže a větších skupinách svalů provádíme uchopením všemi prsty a palci, menší plochy poté uchopujeme pomocí jednoho, dvou i tří prstů a palce a takto uchopenou tkáň poté chvějeme rychlými pohyby do stran. (HOŠKOVÁ, 2000)

#### Základní hmaty chvění

- Chvění dlaní – dlaň je přiložena na jednom místě nebo masírujeme s posunem po vlnovce a eventuálně s poněkud roztaženými prsty od sebe; chvějeme rychlými a krátkými pohyby do stran
- Chvění vidlicí – vidlici tvoří palec proti ostatním prstům (*obr. 22*)
- Chvění rychlým válením – provádí se podobně jako pomalé válení, ale rychlými pohyby
- Chvění vytrásáním – vytrásání celých končetin najednou. Masér musí uchopit končetinu rukama pevně, aby vytrásaná končetina nevyklouzla, zvláště masírujeme-li pomocí velmi kluzkých masážních prostředků.

(KVAPILÍK, 1985; str.29-30)

#### Účinky chvění – hloubka a intenzita masáže:

##### Stupeň 1

- uvolnění svalů
- zlepšení pohyblivosti měkkých tkání

##### Stupeň 2

- povzbuzení krevního oběhu
- uvolnění hlubších tkání

##### Stupeň 3

- zvýšení svalového tonu (HOŠKOVÁ, 2000; str.31)



---

### DOPORUČENÍ:

- ➔ Dbejte nato, aby masírovaná oblast byla naprosto uvolněná
- ➔ Pohyby provádějte v dostatečné frekvenci, musíte mít vždy dostatečně pevný úchop
- ➔ Chvěním nesmíte vyvolat napětí ani zpětnou reakci v kloubech a před vytřásáním otřete místo úchopu, aby nebylo kluzké



Obr. 22 –Chvění vidlicí (zdroj: vlastní)

### **3.5.6 POHYBY V KLOUBECH**

Závěrem sportovní masáže provádíme tzv. pohyby v kloubech.

*„ Účinek pohybů má vliv na prokrvení, dráždíme jimi hluboká nervová zakončení a přímo působíme na vlastní kloubní systém. Velký význam mají i při doléčování některých kloubních poranění sportovců (masáž sportovně léčebná).” (KVAPILÍK, 1991; str.30)*

#### Pohyby se provádí:

- A) pasivně – kdy pohyby provádí masér
- B) aktivně – pohyby v kloubech provádí sám masírovaný
- C) pohyby se kombinují

---

Pro zvolení aktivního, pasivního nebo smíšeného pohybu je rozhodný stav pohybového systému a organismu. Nejčastěji se využívá pasivního pohybu.

(HOŠKOVÁ, 2000)

**Pohyby provádíme:**

V jednom kloubu

- ohýbáním a natahováním (*obr.23*)
- kroužením

Ve více kloubech

- kombinací ohýbáním a natahováním
- kroužením (*obr.24*)

**Účinky procvičování kloubů**

- zlepšení prokrvení
- dráždění hlubokých nervových zakončení
- zlepšení pohyblivosti v kloubech

(HOŠKOVÁ, 2000; str.32-33)

**DOPORUČENÍ:**

- ➔ Rozsah pohybu postupně zvětšujte, pohyby musí být vždy plynulé
- ➔ Berte ohled na stav kloubů a respektujte kontraindikace



Obr. 23 – Pohyby v kloubu ohýbáním a natahováním (zdroj: vlastní)



Obr. 24 - Pohyby v kloubu kroužením (zdroj: vlastní)

---

### 3.6 MASÁŽNÍ PROSTŘEDKY

I když lze provádět masáž tzv. nasucho (např.: reflexní masáž), u většiny prováděných masáží používáme pomocné masážní prostředky. Jejich užití umožňuje lepší skluz ruky po těle masírovaného a obsahují-li farmakologicky účinné látky, působí i léčebně.

Za nejstarší masážní prostředky jsou považovány rostlinné oleje s aromatickými přísadami, které byly využívány již ve Staroegyptské říši.

Vedle rostlinných tuků lze používat i živočišné tuky, jako je čerstvé vepřové sádlo. Minerální oleje, např.: medicínské parafinové oleje a bílá vazelína, se používají minimálně. Pro částečnou masáž mohou posloužit i mastné krémy, přičemž k masáži obličeje volíme ty méně parfémované. (SEDMÍK, 1995)

K vyššímu účinku sportovní masáže může masér přispět mnoho faktory. Jedním z nich je vhodně zvolený masážní prostředek, který umožňuje snadnější provedení některých masérských hmatů, jako je např.: tření, hnětení nebo roztírání. Někdy lze ovšem provádět masáž i automasáž bez jakýchkoliv pomocných masážních prostředků, ale podstatné je zdůraznit, že masáž je víceméně potom omezena jen na provádění hmatů tepáním, chvěním nebo pohybů v kloubech. (KVAPILÍK, 1991)

#### 3.6.1 EMULZNÍ PŘÍPRAVKY

##### EMSPOMA

Masážní přípravek, který je průmyslově vyráběn. Součástí obsahu tohoto přípravku jsou tuky, emulgátory, dezinfekční přípravky a farmakologické přísady.

Na trhu je k dostání pět druhů:

- Bílá – univerzální. Má chladivý účinek, odstraňuje únavu.
- Oranžová – obsahuje derivační přísady, které způsobují roztažení podkožních cévek a dobré prokrvení kůže. Vyvolává pocity tepla a je nevhodná k masáži obličeje, neboť dráždí sliznice a oční spojivky.

- 
- Modrá - obsahuje mentol a těkavé látky. Působí příjemně chladivě. Má povzbuzující účinek a odstraňuje únavu.
  - Zelená – jako léčivá složka je v této emulzi metylsalicylát, který má protizánětlivé a protirevmatické účinky. Je vhodná k masáži bolestivých kloubů, šlach a svalů. Nepoužíváme ji u osob alergických na salicyláty (např. Acylpyrin).
  - Speciální – má podobné účinky jako oranžová emulze navíc však obsahuje silikonový olej, ten utvoří na těle ochranný film, chrání tělo před prochlazením (deštěm). Je vhodná v chladném počasí.

(SEDMÍK, 1995)

PZN.: Každý druh se označuje počátečním písmenem oranžová Empsona se označuje Empsona O, modrá Empsona M, zelená má označení Empsona Z, speciální Empsona je poté značena Empsona S.

### **3.6.2 LIHOVÉ PŘÍPRAVKY**

Jedna z nevýhod tohoto druhu masážního prostředku je jejich nevyhovující skluz po pokožce.

- ALPA, francovka – velmi oblíbená a rozšířená, má chladivé účinky
- Sportovka základní – je nažloutlé barvy; je označována za univerzální, tudíž se hodí pro všechny druhy masáže
- Sportovka červená – obsahuje kapucín a kafr, tudíž je hřejivá. Dráždí kůži a prokrvuje ji. Nehodí se na masáž v oblasti obličeje jelikož silně dráždí sliznice.
- Sportovka modrá – účinnou složkou je mentol, který má chladivé účinky

(SEDMÍK, 1995)

---

### 3.6.3 PUDRY

Přípravky jako je AVIRIL či SYPSI jsou běžně dostupné v lékárnách či obchodech s drogerií (pudry kosmetické se neužívají). Je tedy zřejmé, že jejich dostupnost je velikou výhodou.

*„ Pudry umožňují jen menší klouzavost, takže tření a roztírání se provádí obtížně. Uplatňují se zvláště tehdy, když chceme, aby pudr vysušil kůži. ” (KVAPILÍK, 1995; str.87)*

Pudry se neužívají na poraněnou kůži. U sportovní masáže používáme tyto přípravky pouze nemáme-li k dispozici vodu. Po masáži je možno přebytečný pudr lehce otřít např. ručníkem.

### 3.6.4 GELY

Jsou masážní prostředky, které jsou dováženy ze zahraničí. Jsou to přípravky na bázi rosolu a obvykle jsou odlišovány barevně. Červené gely jsou dráždivé a hřejí, modré gely jsou poté s chladivým účinkem. Je ale nutné vždy brát v potaz doporučení jednotlivých výrobců. (PAVLŮ, 1994)

### 3.6.5 DERMATOLOGIKA

- Calcium pantothenicum spofa – mast obsahující vápenatou sůl kyseliny pantothenové (vitamín b5), která je důležitá pro metabolické procesy v kůži. Užívá se k léčebné masáži obličeje. Lze ji roztírat na povrchové, nekvrácející odřeniny, drobné lehké popáleniny (POZOR – pouze jen popáleniny prvního stupně), záněty kůže způsobené sluněním, ozářením ultrafialovými, rentgenovými nebo radioaktivními paprsky.
- Erevit mast – obsahuje vitamin E. Má příznivý účinek na zrohovatělou nebo zatvrdlou kůži.
- Heparoid spofa mast – obsahuje heparinoid, látku, která snižuje krevní srážlivost. Mast vhodná k masáži pohmožděných měkkých tkání. Neužívá se na velké plochy, protože by mohla způsobit krvácivé stavy. Nesmí se užívat u osob trpících hemofilií nebo s prodlouženou krvácivostí.

- 
- Infadolan – mast s obsahem vitaminů A a D, které jsou důležité pro kožní metabolismus. Užíváme ji k roztírání na kůži postiženou chronickým ekzémem v klidovém stadiu. Mast je vhodná jako masážní prostředek na extrémně suchou kůži. Používáme ji jen k částečné masáži, kvůli možnosti předávkování vitamínem D
  - Ketazon mast – tato mast obsahuje ketofenylbutazon, který má výrazné protizánětlivé, protirevmatické a slabé protibolestivé účinky. Je vhodná k lokální léčebné masáži revmatismem postižených kloubů, šlach, vazů a svalů i k namasírování poúrazových stavů s přetrvávající bolestí, jako jsou stavy po pohmožděninách, zvrtnutí kloubů, natažení šlach či svalů, natržení šlach, vazů a svalů. Nepoužíváme ji u osob alergických na protirevmatické léky. Vzhledem k možnosti předávkování není vhodná k celkové masáži.
  - Ketazon mix unguentum – tato mast má shodné účinky s ketazonem, navíc obsahuje benzylester kyseliny nikotinové, který rozšiřuje kožní a podkožní cévy. V místě aplikace pociťuje masírované teplo. Tento preparát je vhodný k částečné léčebné masáži. Neužíváme u alergiků a neaplikujeme ji při masáži obličeje, neboť dráždí oči a sliznice.
  - Neopevito mast – mast obsahuje kyselinu nikotinovou, jeden z vitaminů B - komplexu s mohutným vasodilatačním (cévy rozšiřujícím) účinkem. Způsobuje rozšíření nejmenších tepének, kapilár a žilek a tím vydatné prokrvení. Je vhodná jako masážní prostředek u pacientů postižených špatným prokrvením končetin, které bývá způsobeno sklerotickým cévním procesem.
  - Virapin mast – obsahuje jed včely medonosné. Je vhodná k lokální masáži bolestivých onemocnění pohybového aparátu, včetně bolestí páteře. Nepoužíváme ji u osob alergických na včelí jed.
  - Vita-apinol mast – obsahuje mateří kašičku, hormony, vitaminy a další povzbuzující látky. Je vhodná ke kosmetickým masážím a masáži obličeje.

(SEDMÍK, 1995)

---

### 3.6.6 DERIVANCIA

Tyto preparáty obsahují látky, které dráždí kůži. Při aplikaci těchto preparátů dochází k podráždění nervových zakončení v kůži a tím dochází reflexně k rozšíření cév. To vede k lepšímu prokrvení, které způsobuje lepší přísun živin a kyslíku k nemocným orgánům a zároveň se lépe odplavují látky, které vyvolávají pocit bolesti nebo pocitu únavy.

K masáži lze použít tyto derivační preparáty:

- Calovat mast
- Jodosapol roztok
- Pain expeller roztok
- Rheumosin mast a roztok

(SEDMÍK, 1995)

### 3.6.7 SPORTOVNÍ OCHRANNÉ PREPARÁTY

- Indulona masážní – prostředek, který vytváří ochranný film díky obsahu silikonových olejů, dobře se odstraňuje teplou vodou
- Indulona sport derivační – je dráždicí masážní přípravek, který prokrvuje kůži díky obsahu derivačních látek. Je vhodná při aplikaci pohotovostní masáže, zejména pak při nízkých teplotách. Lze použít i k masáži odstraňující úlevu
- Indulona sport ochranná – vytváří silikonový film na povrchu pokožky, chrání masírovaného sportovce před nepříznivými klimatickými podmínkami (jako např.: chlad, déšť) a zabraňuje zbytečné ztrátě tepla sportovce.

(SEDMÍK, 1995)



---

### 3.7 DRUHY SPORTOVNÍ MASÁŽE

Sportovní masáž má několik druhů. Masáž volíme podle požadovaného cíle a účinnosti masáže k masírovanému.

#### Rozdělení masáží dle Veselého, 1975:

- Masáž přípravná
- Masáž pohotovostní
- Masáž v přestávkách mezi výkony
- Masáž odstraňující únavu
- Masáž léčebná nebo rehabilitační

(VESELÝ, 1975)

#### 3.7.1 MASÁŽ PŘÍPRAVNÁ

Masáž kterou lze též nazvat jako hygienickou, kondiční či tréninkovou se provádí u sportovců, kteří museli snížit nebo přerušit tréninkovou zátěž. Masáž pomáhá připravit lidský organismus pro zatížení, kdy je lidská výkonnost jednotlivých orgánů snížena. Masáž se může aplikovat i po delším onemocnění či po dlouhotrvajícím úrazu. (HOŠKOVÁ, 2000)

#### 3.7.2 MASÁŽ POHOTOVOSTNÍ

Masáž má za úkol zkvalitnit přípravu organismu sportovce na výkon, ale nikdy nenahrazuje správné rozcvičení. Může jen zlepšit připravenost organismu. Při zvolení tohoto druhu masáže, musí masér postupovat individuálně.

Podle aktuálního stavu sportovce i jeho psychického rozpoložení musí masér volit mezi masáží dráždivou nebo uklidňující. (HOŠKOVÁ, 2000)

---

### Typ pohotovostní masáže dle Hoškové, 2000:

- Dráždivá – masáž je vhodná pro sportovce, u kterých před soutěží převládá útlum, svým charakterem je tvrdá a rychlá, hmaty velmi rychle střídáme
- Uklidňující – u sportovce s převahou podráždění a netrpělivé, masáž je jemná, masážní hmaty plynule přecházejí v další, rytmus hmatů je plynulý a pravidelný, neprovádíme tepání ani pohyby v kloubech
- Zkrácená pohotovostní masáž se používá při nedostatku času a některé hmaty se vynechávají

(HOŠKOVÁ, 2000)

### Cíle pohotovostní masáže

- příprava svalů na námahu a zvýšení cirkulace v těle
- posílení účinku zahřátí a rozcvičení
- mentální příprava na výkon

(HOŠKOVÁ, 2000)

### **3.7.3 MASÁŽ V PŘESTÁVKÁCH MEZI VÝKONY**

Tento druh masáže má přispět k lepšímu výkonu po přestávce. Masáž je prováděna za stísněných časových podmínek a mnohdy v improvizovaných zařízeních. Jde vlastně o kombinaci částečné masáže odstraňující únavu a masáže pohotovostní. Nejsložitější je určení jejich vzájemného poměru a včasného přechodu k masáži pohotovostní.

Důsledek správného provedení je zvýšený sportovní výkon a zvýšená pracovní výkonnost. (VESELÝ, 1975)

---

### **3.7.4 MASÁŽ ODSTRAŇUJÍCÍ ÚNAVU**

Masáž provádíme po skončení sportovního výkonu, tréninku nebo závodě. Využívají se masážní hmaty v celém základním rozsahu převážně na celém těle. Pro vysokou účinnost této masáže se doporučuje sportovci přijít na masáž ihned po sportovním výkonu osprchovaný teplou vodou nebo zahřátý ze sauny, neboť je známo, že zahřátím se účinek zvýší. Délka masáže je závislá na velikosti masírované plochy. (HOŠKOVÁ, 2000)

#### Cíle masáže odstraňující únavu dle Hoškové, 2000:

- podpořit odplavení odpadních látek ze svalů
- podpořit zotavení
- navrátit srdečně cévní systém do stavu před výkonem
- ošetřit zdravotní problémy po výkonu
- odstranit nebo zmírnit nepříznivé stavy sportovce

(HOŠKOVÁ, 2000; str.61-66)

### **3.7.5 MASÁŽ LÉČEBNÁ NEBO REHABILITAČNÍ**

Jde o léčebnou proceduru, která se užívá k doléčení poúrazových stavů, zejména u vrcholových sportovců, na které jsou kladeny vysoké nároky a jejich doba léčení musí být co nejkratší. (KVAPILÍK, 1995)

---

### 3.8 METODICKÝ POSTUP SPORTOVNÍ MASÁŽE DOLNÍCH KONČETIN

Při studiu literatury je znatelné, že metodika je vykládána od různých autorů s menšími odchylkami, ale v podstatných věcech se všichni shodují.

Ráda bych uvedla metodu, kterou jsem se naučila díky rekvalifikačnímu kurzu, který vedl pan Petr Karkoš, zkušený masér s dlouholetou masérskou praxí. Jeho metodika, kterou vyučuje ve své vlastní masérské škole se trochu liší, od výše zmiňovaných autorů. Metodika pana Karkoše vychází z jeho osobní praxe a je zaměřená zejména na funkčnost masírovaného i maséra.

#### 3.8.1 METODIKA SPORTOVNÍ MASÁŽE DOLNÍCH KONČETIN ZEPŘEDU

Masírovaný leží na zádech, horní končetiny v libovolné poloze dle pohodlnosti.

Uvolnění:

- Kotníky jsou mimo masérské lehátko
- Provedení kontroly dolních končetin
- Vyhýbáme se okostici
- Otevíráme lymfatický tok – začátek je v klíčku, poté tříselné krajíně v oblasti spodního prádla a v podkolenní jamce krouživými pohyby
- Uvolnění česky – vertikální i horizontální rozpohybování, protažení úponů
- Rozpohybování prsty dolních končetin
- Rozpohybování a uvolnění paty a kotníku
- Protažení Achillovy šlachy

#### CELÁ DOLNÍ KONČETINA

Úvodní tření:

- *Plochou dlaně* (dlaně na nártu a nad kolem se rozchází) – masér stojí u nohou za masírovaným
- *Obtahování tzv. Holič* (hmat nasazujeme nad kolenem)
- *Přerušovaný stisk*

---

## PRSTY

Roztírání: *Palci – tzv. Dojení* provádíme vždy ob jeden prst

**NÁRT** - zde pracuje vnější ruka maséra, vnitřní ruka je podložena pod patou

Roztírání:

- *Patkou dlaně* – vnější a vnitřní
- *Špetkou*
- *Oběma palci* (provádíme vytírání meziprstních prostor přitlakem)

**BÉREC** - vnitřní ruka maséra je zatnuta v pěst, opřením o podložku fixuje dolní končetinu masírovaného u kotníku

Tření:

- *Obtahování tzv. Holič* – hmat provádíme pouze zvenku, dáváme pozor na okostici

Roztírání:

- *Patkou dlaně*
- *Palcem* – jedna ruka je položena nad kolenem, druhá ruka provádí jemné kroužky pod holenní kostí

**KOLENO** - dolní končetinu masírovaného pokrčíme; rukou, kterou masér nemasíruje provádí fixaci nohy tzv. pistolí

Roztírání:

- *Patkou dlaně* – vnější a vnitřní provádění
- *Špetkou*
- Dolní končetinu vracíme zpátky na podložku
- *Obkružování palci* – provádíme protipohyby nad a pod kolenem do pomyslné osmičky
- *Vidlicí* – (masér si poodstoupí od stolu a s přitlakem oběma rukama pod a nad kolenem tlačí svaly ke koleni)
- *Uvolnění česky ze strany na stranu*

- 
- *Uvolnění česky*
  - *Uvolnění česky uchopováním a lehkým odtahováním*

## STEHNO

### Tření:

- *Vytírání přes ruku*
- *Obtahování postranní fascie* (vnitřní ruka maséra fixuje končetinu nad kolenem)

### Hnětení:

- *Vlnovité* – provádíme na celém stehenním svalu a poté segmentově na jednotlivých hlavách svalů
- *Finské tzv. slalom*
- *Finské tzv. spirála*

### Roztírání:

- *Patkou dlaně* – provádíme půl kroužky hmaty směrem nahoru

### Tepání:

- *Vějířovité*
- *Kombinovaný hmat tzv. zadělávání těsta* – končetina je pokrčena, vnitřní ruka masíruje, vnější ruka končetinu fixuje, (masér stojí zády k masírovanému)

### Chvění:

- *Rychlé válení* (oběma rukama) – směrem nahoru a dolů, (masér stojí čelem ke stehnu)
- *Vytrásání končetiny* – (končetina je napnutá – masér uchopí končetinu za patu a za nárt, propne ji a mírně nadzdvihne; končetinu masér lehce vytrásá lehkými údery o podložku)

---

## POHYBY V KLOUBECH

- *prsty* – krouživé pohyby všech prstů najednou
- *nárt* – tzv. ždímání
- *kotník* – krouživé pohyby
- *protážení achillovy šlachy* – masér stojí z boku, dlaň vnitřní ruky zasune přes plosku nohy pod patu, tlačí předloktím na plosku směrem k hlavě, poté ruku přetočí a pomocí druhé ruky, která je podsunuta pod kolenem nohu nadzdvihne
- *koleno a kyčel* – přitažení pokrčené nohy k tělu, krouživé pohyby v kloubech

### Závěrečné tření:

Celé závěrečné tření dolní končetiny je shodné s třením úvodním  
(OSOBNÍ SDĚLENÍ ŠKOLITELE PETRA KARKOŠE, 2015)

### **3.8.2 METODIKA SPORTOVNÍ MASÁŽE DOLNÍCH KONČETIN ZE ZADU**

Masírovaný leží na břiše, jeho horní končetiny jsou v jakékoliv poloze dle vlastního pohodlí. Před zahájením masáže je velice důležitá kontrola a zhodnocení stavu dolních končetin.

#### Uvolnění:

- Uvolnění hýždí (k lopatě kyčelní, ke kyčli a fascii)
- Promačkání lýtkové oblasti dlaněmi a promačkání lýtkového svalu rukama proti sobě
- V místě zvýšené citlivosti až bolesti, kůži mírně vytahujeme a uvolňujeme místní spazmata

---

## CELÁ DOLNÍ KONČETINA

### Úvodní tření:

- *Plochou dlaně* (malíkové hrany směřují dopředu) - (masér stojí u nohou za masírovaným)
- *Obtahování* – od Achillovy šlachy ke kolenu (po hlavách trojhlavého lýtkového svalu)
- *Přerušovaný stisk* – provádíme od kotníků směrem nahoru

**PLOSKA NOHY** – pracuje vnitřní ruka, ruka venkovní fixuje dolní končetinu pod nártem

### Tření:

- *Obtahování tzv. holič*

### Roztírání:

- *Patkou dlaně* – pracuje vnitřní ruka
- *Oběma palci* (ostatní prsty jsou sepnuté pod nártem)
- *Pěští kroužením* (na patě pracujeme s vysunutým prostředníkem)
- *Pěští obtahováním* – provádíme tzv. hoblování pěstí

## ACHILLOVA ŠLACHA

### Tření:

- *Nůžkový hmat* (dolní končetina je pokrčena, masér stojí u nohou masírovaného zády k jeho hlavě)
- *Kolíbka* (masér stojí z boku masírovaného, čelem k hlavě a dolní končetina je opřena o rameno maséra)

### Hnětení:

- *Vlnovité (prsty)* – dolní končetina je položena, masér stojí ze strany masírovaného čelem k jeho tělu
- *Palci* – tzv. odpichování (masér stojí u nohou za masírovaným)



---

## LÝTKO

### Tření:

- *Vytírání přes ruku*

### Hnětení:

- *Uchopování a odtahování* (masér stojí ze strany masírovaného, čelem k tělu)
- *Vlnovité* – provádíme na celém trojhlavém lýtkovém svalu a poté segmentově na každé hlavě trojhlavého svalu
- *Finské tzv. slalom* – začínáme na vnitřní straně
- *Finské tzv. spirála*

### Tepání:

- *Smetáním*
- *Vějířovité*

### Chvění:

- *Vidlicí* – dolní končetina je pokrčena

## STEHNO

### Tření:

- *Vytírání přes ruku*
- *Odtahování tzv. holič postranní fascie* (těsně nad podložkou), vnitřní ruka je zatnutá v pěst, fixujeme opřením o podložku stehno nad kolenem

### Hnětení:

- *Uchopování a odtahování*
- *Vlnovité* – provádíme na celém stehenním svalu a poté segmentově (pracujeme od podložky k podložce)
- *Finské tzv. slalom*
- *Finské tzv. spirála a tzv. sbírání fascií* – provádíme kroužky celou dlaní

---

### Roztírání:

- *Patkou dlaně* – provádíme na postranní fascii (fixujeme pěstí)

### Tepání:

- *Sekáním* – lze uplatnit i ostatní způsoby

### Chvění:

- *Vidlicí* – dolní končetina je pokrčena

## **HÝŽDĚ**

### Tření:

- *Plochou dlaně* (dlaně třou za sebou zespondu obvyklým směrem) – ven!

### Hnětení:

- *Vlnovité* – postupujeme směrem ke křížové kosti (masér stojí zády k hlavě masírovaného)
- *Pěstmi stlačováním a stáčením* (masér stojí čelem k tělu masírovaného)
- *Pěstmi obkružováním tzv. „Jing-jang“* - směr pohybu je opačný, tedy směruje do třísel, ruce má masér křížem a překládá je na opačnou stranu

### Roztírání:

- *Čtyřmi prsty*
- *Osmi prsty*

### Tepání:

- *Pěstmi* (lze použít i jiné způsoby tepání)

### Chvění:

- *Vidlicí*

### Závěrečné tření:

- Celé závěrečné tření dolní končetiny je shodné s třením úvodním

Přecházíme na masáž druhé dolní končetiny, kde celý postup masáže provádíme stejně.

---

## UVOLNĚNÍ KLOUBŮ DOLNÍCH KONČETIN

Končetina je pokrčena v koleni, mírně nadzdvížena sepnutýma rukama (pod nártem)

- Provádíme pohyby do stran, které postupně uvolňují klouby kotníku, kolene a kyčle
- Následuje uvolnění kloubů druhé dolní končetiny

## PROTAŽENÍ DOLNÍCH KONČETIN

- Protážení končetiny stlačením pokrčené nohy směrem k sedacím svalům
- Protážení končetiny stlačením pokrčené nohy směrem k řitnímu otvoru - končetinu fixujeme na hýždí
- Protážení provedeme i na druhé končetině
- Dále protáhneme končetiny překřížením v nártu a jejich přitažení směrem k sedacím svalům
- Překřížení obou končetin, v nártu se končetiny prokříží a následuje jejich přitažení směrem k sedacím svalům

(OSOBNÍ SDĚLENÍ ŠKOLITELE PETRA KARKOŠE, 2015)

### **3.9 AUTOMASÁŽ DOLNÍCH KONČETIN**

Automasáž je druh masáže, při které je masírovaný masírován sám sebou. Od masáže, které provádí masér či jiná osoba se automasáž liší polohami těla, poněkud odlišnou technikou provedení některých hmatů a svými omezenými možnostmi.

Jednotlivé hmaty jsou obdobné jako při masáži veřejné; co se vůbec neliší od normální masáže, jsou pomocné masážní prostředky a systém hmatů.

Již je známo, že masáž má velmi příznivý účinek na činnost lidského organismu. Aplikací automasáže nebo též zvané samomasáže lze docílit stejného příznivého účinku na organismus. Za předpokladu dobrého seznámení se s pravidly a správným provedením automasážních hmatů si pak může každý dopřát celkově příznivý účinek automasáže.

Aplikace automasáže může být i dobrým vydatným cvičením pro jedince. Automasáž není užívána jako celková masáž odstraňující úlevu, spíše jako pohotovostní

---

automasáž před závodním výkonem. Vhodným doplňkem denního režimu sportovce je poté aplikovat částečnou automasáž s použitím vhodných pomocných prostředků, kterých je v dnešní době k dostání na trhu nespočet. (VESELÝ, 1975)

Automasáž dolních končetin se liší od běžné masáže v poloze masírovaného a to tak, že osoba která provádí automasáž sedí na lavičce, nízké židli nebo na zemi, někdy s mírným natočením na bok. Při masáži hýždí se provádí automasáž zejména ve stoje, pouze při některých hmatech lze být v poloze na břiše. Při všech polohách je nezbytně nutné, aby svaly v oblasti masírované krajiny byly zcela uvolněné.

Svou snadností a lehčí náročností je automasáž nejlépe dostupná pro každého sportovce, v podstatě v jakýkoliv čas. Např. automasáž lýtkového svalu lze provést v podstatě kdekoliv, ať je tomu v tělocvičně, doma či venku při sportování apod. Je důležité uvědomit si, že automasáž by měla provádět každá osoba, která má pravidelnou pohybovou aktivitu. (VESELÝ, 1975)

#### Automasáže dolní končetiny dle Kvapilíka, 1995:

Tento druh masáže provádíme nejčastěji, neboť dolní končetiny jsou nejvíce namáhány a zároveň je tato krajina těla pro automasáž nejpřístupnější.

#### **ÚVODNÍ TŘENÍ CELÉ DOLNÍ KONČETINY** dlaněmi od nohou směrem

nahoru a zpět a obtahováním – hřbety rukou od sebe a dlaněmi zpět

**AUTOMASÁŽ NOHY – HŘBETNÍ STRANA** – dolní končetina je pokrčena v kolenu, chodidlo se opírá patou nebo celou plochou o podložku

- *roztírání částí dlaně tzv. Patkou*
- *roztírání špetkou*
- *roztírání palci tzv. Spirálovitě a směrem nahoru a dolů*

**AUTOMASÁŽ CHODIDLA** – koleno je lehce vybočeno stranou, ruka která masíruje, dolní končetinu přidrží:

- *tření obtahováním – hřbetem ruky od sebe a dlaní k sobě*
- *roztírání částí dlaně*

- 
- *roztírání palci* – obdobné jako při finském hnětení
  - *roztírání hřbetem pěsti* – podélně po chodidle i spirálovitě

#### **AUTOMASÁŽ HLEZENÍHO KOUBU** – masírujeme zevní a pak vnitřní kotník

- *roztírání části dlaně*
- *roztírání špetkou*
- *roztírání jedním palcem*
- *roztírání dvěma palci – osmičkový hmat*

#### **AUTOMASÁŽ ACHILLOVY ŠLACHY** – koleno je ohnuto

- *tření nůžkovým hmatem* bočních stran Achillovy šlachy (masáž vidlicí, tvořenou ohnutým druhým a třetím prstem)
- *hnětení vlnovité oběma palci* ruky směrem k lýtku

#### **AUTOMASÁŽ LÝTKA** – koleno je ohnuto a lýtko je masírováno zezadu

- *vytírání přes ruku* – začínáme od paty a směřujeme k podkolenní jamce
- *hnětení uchopováním a odtahováním*
- *hnětení vlnovité*
- *hnětení finské (spirálovité a slalom)*
- *tepání vějířovité*
- *tepání hřbety rukou*
- *chvění vidlicé*

#### **AUTOMASÁŽ ZEVNÍ PLOCHY BÉRCE**

- *tření obtahováním* – hřbetem ruky od sebe a dlaní zpět
- *roztírání části dlaně* (končetina je pokrčená)
- *roztírání palcem* (ostatní prsty přidržují bérec)

---

## AUTOMASÁŽ KOLENNÍHO KLOUBU

- *roztírání částí dlaně* (končetina je ohnuta v kolenním kloubu)
- *roztírání špetkou*
- *roztírání oběma palci tzv. Osmičkový hmat* (končetina je natažena)

## AUTOMASÁŽ STEHNA

- *tření vytírání přes ruku* směrem od kolena vzhůru – přední plochu stehna masírujeme při natažené dolní končetině, zadní a vnitřní a zevní plochu stehna masírujeme při pokrčené dolní končetině

Všechny druhy hmatů provádíme nejprve na přední straně, dále na zadní, vnitřní a zevní ploše stehna.

- *Hnětení uchopováním a odtahováním*
- *Hnětení vlnovité*
- *Hnětení finské* – oba způsoby tzv. spirálovité i slalom
- *Pomalé válení*
- *Roztírání částí dlaně na zevní ploše stehna*
- *Tepání vějířovité*
- *Tepání sekáním na zadní straně stehna*
- *Chvění vidlicí*
- *Chvění rychlým válením*

**AUTOMASÁŽ HÝŽDÍ** provádíme ve stoje nebo v kleče; masírovaná končetina je odlehčená, trochu zanožená a ohnutá v kolenním kloubu

- *Tření plochou dlaně*
- *Hnětení vlnovité*
- *Hnětení rozmačkáváním pěstmi*
- *Roztírání čtyřmi prsty*

- 
- *Roztírání pěstmi*
  - *Tepání vějířovité*
  - *Tepání sekáním*
  - *Tepání pěstmi*
  - *Chvění vidlicí*

Automasáž celé dolní končetiny zakončíme závěrečným třením, které je shodné s úvodním třením.

(KVAPILÍK, 1995)

Tab. 1 - Přehled základních hmatů automasáže (KVAPILÍK, 1995; str. 82-84)

<i>Tření</i>	<i>Hnětení</i>	<i>Roztírání</i>	<i>Tepání</i>	<i>Chvění</i>	<i>Pohyby v kloubech</i>
<b>Dolní končetina - celá</b>					
- dlaněmi oběma směry				- vytrásáním celé končetiny (na závěr)	- aktivní pohyby v kolenním a kyčelním kloubu ohýbáním a natahováním, kroužením
<b>Hřbet nohy včetně prstů</b>					
		- částí dlaně - špetkou - palci			
<b>Ploska nohy včetně prstů</b>					
- obtahováním		- částí dlaně - palci - pěstí			
<b>Hlezenní kloub</b>					
		- částí dlaně - špetkou - palci			- ohýbáním a natahováním - kroužením
<b>Achillova šlacha</b>					
- nůžkovým hmatem	- vlnovité				
<b>Lýtko</b>					
- vytírání přes ruku	- uchopováním a odtahováním - vlnovité - finské		- vějířovité	- vidlicí	
<b>Zevní plocha bérce</b>					
- obtahováním		- částí dlaně - palcem			
<b>Kolenní kloub</b>					
		- částí dlaně - špetkou - palci (osmičkový hmat)			
<b></b>					



<b>Stehno</b>					
- vytírání přes ruku přední, zadní a vnitřní plochy stehna	- pomalým válením				
<b>Přední plocha</b>					
	- uchopováním a odtahováním - vlnovité - finské		- vějířovité - sekáním	- vidlicí	
<b>Zevní plocha</b>					
- obtahováním		- částí dlaně	- vějířovité		
<b>Vnitřní plocha</b>					
- vytrásání přes ruku	- uchopováním a odtahováním		- smetáním		
<b>Zadní plocha</b>					
	- uchopováním a odtahováním - vlnovité - finské		- sekáním - pěstmi	- rychlým válením - vidlicí	
<b>Hýždě</b>					
- plochou dlaně	- vějířovité - rozmačkáváním pěstmi	- čtyřmi prsty - pěstí	- vějířovité - sekáním - pěstmi	- vidlicí	

### 3.10 ÚVOD DO ZÁKLADŮ MASÁŽE REFLEXNÍCH ZÓN DOLNÍCH KONČETIN

V této kapitole nepatrně zavítám do úvodu reflexologie, bude zde uveden jen stručný základ, který nám pouze nastíní, že následně po sportovně rekondiční masáži dolních končetin lze provádět i jiný druh masáže a to „Reflexologii plosky nohy“. Detailní postupy reflexologie zde nebudou popsány, jelikož je na toto téma zpracována samostatná práce, která se zabývá výhradně tímto druhem masáže. Samozřejmě ale také nalezneme mnoho jiných publikací, kde jsou postupy reflexních uchopů popsány, tak jako je tomu např. v publikaci z roku 1995 „Masáže“ napsané Janem Sedmíkem nebo v díle „Kniha o masáži“ od Lucindy Lidell z roku 1992.

---

*„ Reflexologie je založena na předpokladu, že na nohou a rukou existují určité oblasti nebo body, které jsou ve spojení s jednotlivými orgány, žlázami a tělesnými tkáněmi. Působením na tato místa snižují reflexologové napětí v celém těle. Tyto oblasti či body nazýváme reflexní. ” (Lidell, 1992 str. 130)*

Přesné počátky reflexologie nejsou známe, ale její vznik se datuje zhruba okolo 4000 př.n.l. jelikož v té době vznikla akupunktura, která má s touto technikou spojené mnohé prvky. Podle nástěnných maleb z Egypta lze říci, že se reflexologie určitě používala za těchto dob, kolem roku 2300 př.n.l.

Počátky znovuzrození reflexologie jsou přiřazovány do roku 1917, kdy americký psycholog Dr. William H. Fitzgerald zavedl tzv. zónovou terapii. Ta předpokládala existenci deseti zón energie rozdělující tělo od hlavy k nohám. Dr. William H. Fitzgerald zjistil, že působením tlaku na určitá místa na těle pomocí prstů a různých mechanických prostředků lze zmírnit bolesti v jiných částech těla v odpovídající zóně.

Do dnešní podoby byla reflexologie rozvinuta hlavně díky poznatkům američanky Eunice Inghamové, která zjistila, že chodidla reagují na tlak citlivěji než horní končetiny a na tomto poznatku založila tedy svůj způsob léčby a tedy první mezinárodní institut reflexologie byl založen roku 1973.

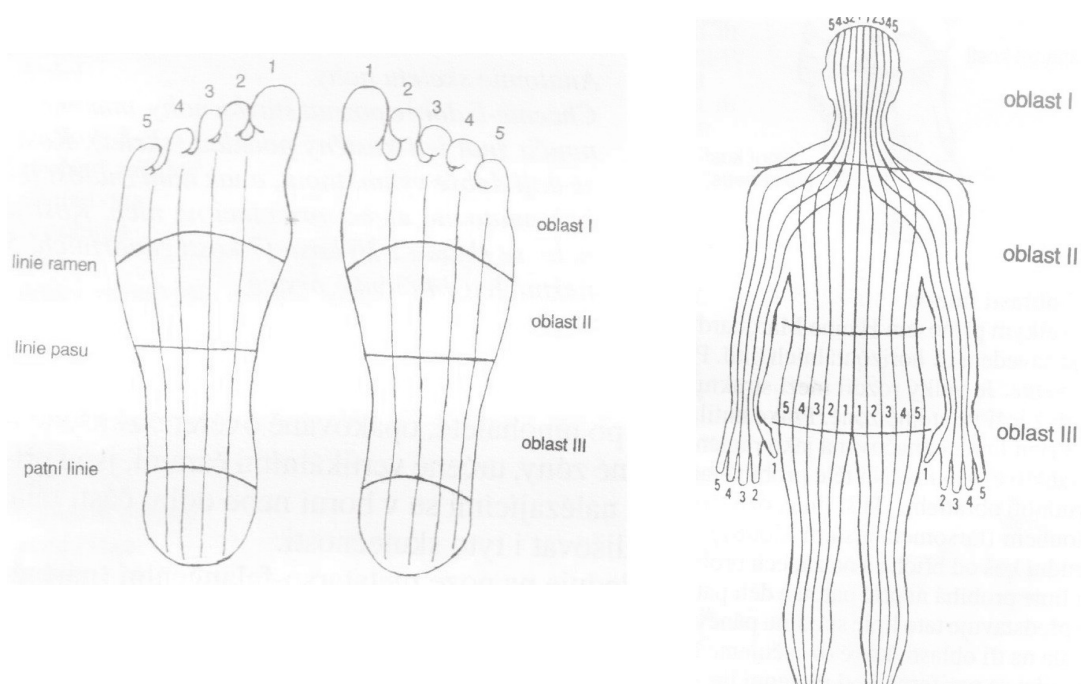
*„Podle názoru pracovníků Institutu trvale protéká kanály nebo zónami, jež končí v reflexních bodech na nohou a rukou, proud energie. Pokud tato energie volně proudí, jsme zdraví; jestliže dojde k jejímu zablokování v důsledku vzniklého napětí nebo měštnáním, onemocníme. Ovlivňováním reflexních bodů se zablokovaná místa uvolňují a obnovuje se harmonie všech systémů. ” (Lidell, 1992 str. 130)*

## **Reflexologie plosky nohy**

Reflexologie plosky nohy vychází z poznatků, že naše tělo má na všech svých zakončeních tzv. reflexní plošky, které přesně odpovídají různým orgánům našeho těla, popřípadě jejich oblastem. Dá se říci, že na chodidlech máme nervová zakončení celého těla a masáží těchto bodů dochází ke stimulaci vnitřních orgánů a ke zlepšení jejich funkce a podpory samoléčící schopnosti celého lidského organismu. (SEDMÍK, 1995)

## Zóny plosek nohou

Tak jako rozdělil Dr. Fitzgerald lidské tělo na deset zón, tak i plosky nohou můžeme podobně rozdělit na několik reflexních zón. Na každé plošce je pět podélných zón, kam do každé zóny spadá jeden prstec. První zón začíná na vnitřním, tedy palcovém okraji chodidla a na vnějším, tedy malíkovém okraji končí pátá zóna. Zóny tedy číslujeme vždy od vnitřku směrem ven do stran. Palce, které představují hlavu, lze opět rozdělit do pěti pomocných zón. Princip vzájemného reflexního ovlivňování spočívá v tom, že např. Zóna 1 na levé polovině těla koresponduje se zónou 1 na plošce levé nohy. (SEDMÍK, 1995)



Obr. 25 - Zóny plosek nohou (SEDMÍK, 1995; str. 125)

## Tři oblasti nohou

Velkým přínosem po mnohaleté zkušenosti Hanne Marquardtové, je zavedení tří horizontálních linií.

Podélné zóny jsou příliš velké nato, aby byly všechny pod jedním značením, proto jsou určeny vertikálními čarami. Velmi se liší struktury v horní a dolní části těla i když jsou ve stejné zóně.

První zóna, též nazývaná jako zóna ramenní, sleduje na noze metatarso-falangeální klouby. Tuto linii nalezneme mezi ramenním kloubem, 7. krčním a 1. hrudním obratlem.

---

Druhá linie, neboli linie pasu prochází Lysfrankovým kloubem. Na těle sleduje pas a odděluje od břicha hrudní koš. Tato linie probíhá mezi 12. hrudním a 1. bederním obratlem. Třetí linie, linie patní, prochází napříč patou a dělí patní kost na dvě přibližně stejně velké části. Marquartové příčné linie rozdělují tělo i chodidlo na tři oblasti. Tyto oblasti se poté značí římskými číslicemi a značení začíná vždy od hlavy. (SEDMÍK, 1995)

*„Oblast I, nalézající se periferně od ramenní linie, představuje hlavu a krční páteř. Oblast II, jejímž podkladem jsou metatarsy, reflexně souvisí s hrudníkem a jeho orgány a hrudní páteří. Oblast III, reprezentovaná tarsem, neboli zanártím, reflektuje orgány břicha a pánve. Zbytek paty se již jako oblast neoznačuje. Promítají se sem zevní genitálie a mimopánevní struktury.“* (SEDMÍK, 1995, str. 126)

### **Reflexní zóny na chodidle**

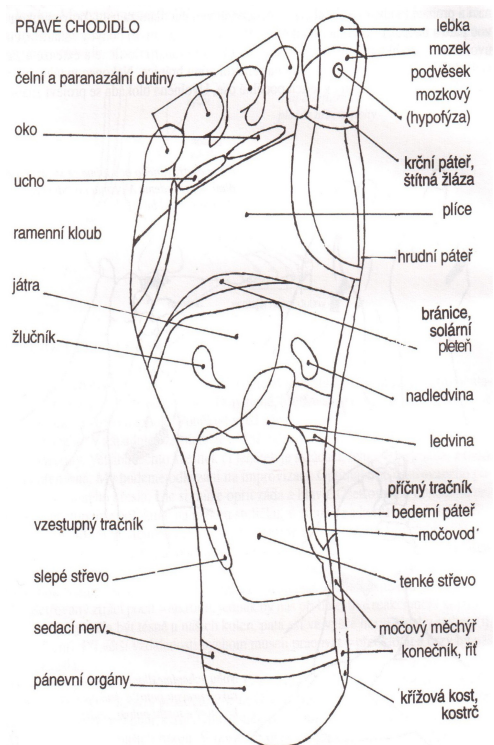
Nohy tvoří nedílnou jednotku, proto je nezbytné provádět diagnostiku i léčbu na obou ploskách nohy. Orgány nebo tělní krajiny jsou vyhledávány pomocí podélných zón, které popsal pan Fitzgerald a podle příčných oblastí popsané paní Marquartovou.

Orgány, které jsou umístěné na pravé části těla, mají své reflexní body umístěny na pravé plosce nohy, orgány na levé části těla se reflexují na levé noze. V případě párových orgánů se jejich reflexe provádí na obou nohách. Orgány, které jsou umístěny blízko středové čáry, mají reflexní body na vnitřním okraji chodidla, orgány uložené laterálně se promítají blíže k zevní straně (okraji) plosky nohy.

Orgány, které leží ventrálně, mají reflexní body uloženy na hřbetní straně nohy. Z toho vyplývá, že orgány, které jsou uloženy dorsálně, mají reflexní body uloženy na ploskách. (SEDMÍK, 1995)

*„Podobnost mezi uložením orgánů v těle a jejich projekcí na nohou má svou zákonitou logiku. Mechanismus reflexního spojení nebyl doposud uspokojivě vysvětlen, klíčovou úlohu zde však určitě sehrává vegetativní nervová soustava.“*

(SEDMÍK, 1995; str. 128)



Obr. 26 - Mapa reflexních plošek nohy (SEDMÍK, 1995; str. 130-131)

Tab. 2 - Orientační tabulka lokalizace důležitých reflexních ploch na noze

(SEDMÍK, 1995; str. 127)

	oblast	zóna	
Appendix (červovitý přívěsek)	III	5	
Břicho	III	1,2,3,4	
Dutiny čelní	I	2,3	
Dutiny lící	I	4,5	
Hlava, nos, ústa	I	1	
Hrtan, průdušky	I,II	1,2	
Hrudník	II	1,4	
Hypofýza (podvěsek mozkový)	I	1	
Játra	II	2,3,4,5	vpravo
Koleno	II - III	5	
Kyčel	III - IV	5	dorsálně
Ledvina	II	2,3	
Močovod	II, III	1,2,3	
Močový měchýř	III	1	
Nadledvina	II	2,3	
Nosohltan	I	1	
Oko	I,II	2,3	
Pánev včetně pánevních orgánů	IV	1,2,3,4,5	
Páteř krční	I,II	1	
Páteř hrudní	II	1	
Páteř bederní a křížová	III	1	
Páteř kostrč	IV	1	
Paže	II	5	
Plíce	II	1,2,3,4,5	
Pohlavní orgány	IV	1,2	
Prsní žlázy	II	3,4	
Rameno	I,II	5	
Slinivka břišní (Pankreas)	II,III	1 / 1,2,3,4	vpravo/ vlevo
Slezina	II	4,5	vlevo
Spona stydká	III,IV	1	
Srdce	II	1	vpravo
		1,2,3,4	vlevo
Štitná žláza	I,II	1	
Ucho	I,II	4,5	
Zuby	I	1,2,3,4,5	
Žaludek	II,III	1	vpravo
		1,2,3	vlevo
Žebra	II	1,2,3,4	
Žlučník	II	3,4	

---

## Základní techniky

*„Technika používání prstů a palců v reflexologii se nepodobá žádným tahům, které se užívají v lékařství a proto je jejímu osvojení nutno věnovat delší dobu.“*

### Základní techniky :

- Práce palcem – v reflexologii se používání svých palců řadí hlavně k ošetření reflexních oblastí na ploskách a někdy na stranách nohy; techniku provádíme tak, že při tahu palcem střídavě ohýbáme a narovnáujeme kloub; kontaktu s ploskou dosahujeme palcovou hranou
- Práce ukazovákem – tu uplatníme zejména v oblasti nártu a nohy ze strany nejdříve se dotýkáme vnitřní hranou prstu, s mírně ohnutým prvním koubem projíždíme po nártu, palec v tomto případě vytváří protitlak ze strany chodidla a tlačí zespoda na nártní kosti, aby se usnadnila práce ukazováku na nártu
- Technika zanořování – je vhodná pro aktivaci na obzvlášť malých reflexních bodech, kde je kůže tvrdá, jako je tomu např. na patě
- Otáčení v reflexní oblasti – technika je vyvinuta k propracování bolavé reflexní reakce, uplatňuje se na reflexech vztahujících se k horní oblasti břicha, vyznačené na obou nohách; technika je doporučena užívat na zvláště citlivých místech

*„Většina reflexologických procedur se provádí pomocí palce a ukazováku obou rukou, které se pohybují vpřed v těsném sledu za sebou. Zanořování prstů a otáčení částí nohy jsou speciálnějším techniky a uplatňují se pouze při vyvolávání některých reflexů.“*

Je nezbytné také brát v úvahu, že i reflexní masáž má své kontraindikace. Reflexní procedury by jsme neměli provádět lidem, kteří trpí křečovými žilami a těhotným ženám, pokud nemáme řádnou kvalifikaci. (LIDELL,1992; str. 136 - 139)

---

## Využití reflexologie plosky nohy ve sportovní masáži

Dříve si lidé aktivovali tyto body na ploskách nohou tím, že nepoužívali obuv a chodili bosí. V dnešní době tomu tak není, využívá se širokého výběru obuvi, která zamezuje lidem samoaktivování bodů a proto je nutné tuto aktivaci provádět formou masáže, která se nalézá právě v reflexologii plosky nohy.

Dá se říci, že tzv. Promačkávání plosek nohou při aplikaci reflexní masáže je základ všeho, jelikož se aktivují tímto veškeré orgány v těle a pohybový aparát.

Při provádění reflexních tlakových hmatů, lze u člověka odhalit i skryté problémy týkající se například určitého orgánu v těle nebo reflexologie působí preventivně.

Při masáži zad, je v reflexologii hlavní oblast palec nohy. Promačkáváním bodů na palcích působíme uvolňování zad, při menší změně hmatů, tím se myslí kroužením palce, se uvolňuje oblast krční páteře. (VESELÝ, 1975)

### 3.11 INDIKACE A KONTRAINDIKACE MASÁŽE

#### 3.11.1 INDIKACE

Masáž doporučujeme, tzn. indikujeme v různých situacích. K masáži může vést mnoho důvodu, ale není to vždy podmínkou. Tímto chci říci, že masáž nemusí být prováděna pouze na doporučení, jelikož je známo, že masáž působí nejen na náš pohybový aparát, ale působí příznivě i na duševní stav, pohodu a harmonii duše. Proto není třeba absolvovat masáž pouze při onemocnění, úrazu či jiné léčebné proceduře.

Masáž si lze dopřávat i pravidelně bez známek nějakých pohybových omezení.

- Upevnění tělesného i duševního zdraví
- Posílení organismu a zvýšení výkonnosti
- Vadné držení těla a vady na páteři, svalové bolesti zad, šíje či končetin
- Urychlení regenerace některých chorobných a poúrazových stavů
- Stres a zvýšené duševní napětí
- Chronické degenerativní onemocnění šlach, vazů a kloubů

(<http://www.rekondicnimasaze.cz>)



---

### 3.11.2 KONTRAINDIKACE

Kontraindikace, je jakýkoliv stav člověka, který znemožňuje nebo zakazuje provedení určitého léčebného nebo diagnostického výkonu, jako je tomu právě masáž. Kontraindikace tedy znamená zákaz nebo nevhodnost úkonu. Je vždy nutné mít na paměti, že v některých případech by masér mohl způsobit spíše zhoršení zdravotního stavu masírovaného než jeho zlepšení a proto rozeznáváme několik druhů kontraindikací masáže, které nám upřesňují kdy lze masáž provádět alespoň částečně a kdy je masáž zcela vyloučena. (HOŠKOVÁ, 2000 )

#### Rozdělení kontraindikací dle B. Hoškové, 2000:

##### *A. Kontraindikace celková*

- Masáž celého těla neposkytujeme v případech:
  - Při vyčerpání a po nadměrné tělesné zátěži
  - Po akutním zranění pohybového aparátu – masáž lze provést až 48 hodin po zranění
  - Při zánětech svalů
  - Při poruchách krevního oběhu
  - Při bakteriálním a virovém onemocnění
  - Při horečnatých stavech
  - Při nádorových stavech
  - Ihned po vydatném jídle

##### *B. Kontraindikace částečná*

- Masáž neprovádíme:
  - V místě, kde jsou přímo pod kůží hrany nebo trny kostí
  - V oblasti třísel, podkolenní, podpažní a loketní jamky
  - Vždy se vynechávají prsní bradavky u masáže mužů
  - Vždy se vynechávají celé prsy u žen

- 
- Vždy se vynechávají pohlavní orgány
  - Při menstruaci ženy se neprovádí masáž břicha
  - Při plísňovém onemocnění, zejména na dolních končetinách

(HOŠKOVÁ, 2000, str.94)

DOPORUČENÍ:

- ➔ Před masáží je vždy vhodné informovat se o zdravotním stavu masírovaného
- ➔ Pevně zvážte vhodnost masáže a pečlivě vyberte masážní prostředek

---

## 4 OBSAH MULTIMEDIÁLNÍHO DVD

- **Základní masérské hmaty**

- část multimediálního DVD, která je zaměřena na jednotlivé druhy masérských hmatů, ukázka jednotlivých masérských hmatů užívaných při sportovní masáži dolních končetin

- **Jednotlivé oblasti masáže dolních končetiny**

- **Masáž dolních končetin zepředu**

- poloha masírovaného při masáži dolních končetin zepředu
- úvodní tření celé dolní končetiny
- masáž v oblasti prstů dolní končetiny
- masérské hmaty aplikované na nártu
- masérské hmaty užívané v oblasti bérce a kolena
- masérské hmaty v oblasti stehna
- závěrečné tření celé dolní končetiny a pohyby v kloubech

- **Masáž dolních končetin zezadu**

- poloha masírovaného při masáži dolních končetin zezadu
- úvodní tření celé dolní končetiny a masáž v oblasti plosky nohy
- masáž Achillovy šlachy
- masérské hmaty aplikované na lýtkových svalech
- masérské hmaty aplikované v oblasti stehna a hýžďi
- závěrečné tření a uvolnění kloubů nohy

- **Fotoprojekce užití masérských hmatů sportovní masáže dolních končetin**

- **Automasáž** – ukázka vybraných hmatů aplikovaných při automasáži sportovce

---

## 5 DISKUZE

Ve své bakalářské práci jsem se zabývala metodikou masérských technik pro sportovní a rekondiční masáže v oblasti dolních končetin. Na základě moderních poznatků z praxe popisuji postup jednotlivých hmatů, jež volíme tak, aby byly vhodné pro maséra i pro masírovaného.

Teoretická část je tvořena podkladovým materiálem pro multimediální DVD, kde jsem se zaměřila na několik podtémat jako je definice masáže, historie masáže, charakteristika masáže, účinky masáže, základní masérské hmaty a jejich použití, masážní prostředky, druhy sportovní masáže, metodický postup sportovní masáže dolních končetin a automasáž. Kapitola základy reflexních zón plosky nohy je zpracovaná velice okrajově, jelikož na toto téma byla v minulosti zpracovaná jiná práce. V poslední kapitole této práce je pak souhrn indikací a kontraindikací masáže. Co se týče jednotlivých svalů, které při masáži dolních končetin masírujeme, zde jsem volila spíše tabulkový přehled svalů, jelikož při masáži těchto oblastí, tedy oblastí dolních končetin, masírujeme větší množství svalů. Přehled svalů je součástí přílohy této bakalářské práce spolu s tabulkovým přehledem základních hmatů pro masáž přípravnou a masáž odstraňující únavu. Dále je součástí přílohy i přehled pohybů dolních končetin, anatomické směry na lidském těle, obrazové znázornění svalové soustavy člověka, anatomie dolních končetin a jako poslední část přílohy je písemný souhlas pana Petra Karkoše, s užitím jeho metodické řady sportovní masáže v mé práci.

Příprava a realizace praktické části trvala velmi dlouho. Pro vznik multimediálního DVD bylo nezbytné zajistit vhodné prostředí pro zkušební natáčení, hlavní natáčení, zpracování videomateriálu, pořízení fotodokumentace, střih, začištění, ozvučení, revize. Bylo nezbytné sestavit realizační tým lidí, který se bude podílet na tvorbě DVD.

Vybraná metodika byla natočena s masérkou paní Milenou Pravdovou, která má též několikaletou praxi v tomto oboru a v oboru léčitelství, byla ochotna poskytnout své „masérské“ ruce pro vytvoření multimediálního DVD. Před natáčením jsem s ní konzultovala výběr masérských technik, které jsem si upevnila a zdokonalila v kurzu Sportovních a rekondičních masáží u pana Karkoše. Pro dabing byl vybrán ženský hlas, který byl vhodnější z estetického hlediska celého videa jelikož DVD bylo předváděno se ženou.

---

Vlastní natáčení s paní masérkou bylo rozvrženo do 5 fází. Jelikož poslední dvě fáze z technických důvodů nemohly být realizovány, byla jsem nucena veškerý doposud nashromážděný materiál odložit a obstarat si ve velmi krátké době nové záznamy pro vytvoření daného DVD, aby byly veškeré natočené sekce ve stejném prostředí. Byla jsem nucena zaujmout roli maséra a sehnat nové členy realizačního týmu a to v podobě kameramana, modelky, která souhlasila s tím, že veškerý pořízený materiál, ve kterém vystupuje může být prezentován v mé bakalářské práci. Při natáčení kapitoly Automasáž jsem byla nucena zajistit jiného figuranta. I přes větší komplikace, kdy celé natáčení muselo být třikrát kompletně opakováno byl pořízen veškerý potřebný materiál v rámci daných možností a časové tísňe.

Po několika dnech natáčení a shromažďování potřebných nových i starších materiálů, následovala několikátýdenní práce se zpracováním, roztříděním, stříhem, dabingem a tvorba kompletního multimediálního DVD.

Velmi jsem se bránila tomu aby se v DVD mísily starší a nové záznamy, ale v kapitole Základní masérské hmaty tomu nemohlo být jinak a musel být užít materiál, který nebyl točen ve stejném prostředí jako zbytek materiálu ostatních kapitol, které jsou součástí multimediálního DVD.

Výsledkem celé práce je tištěná teoretická část sportovních a rekondičních masáží a praktická část ve formě multimediálního DVD, která stvrzuje poznatky v teoretické části.

---

## 6 ZÁVĚR

Tato práce se zabývala sportovními a rekondičními masážemi dolních končetin, především jejich metodikou.

Cílem této bakalářské práce bylo vypracování multimedialního DVD, které metodicky popisuje postup sportovních a rekondičních masáží dolních končetin. Tohoto cíle bylo v práci dosaženo. Kromě hlavního cíle bylo v práci stanoveno několik úkolů, které byly realizovány. Jednalo se o zmapování literatury, která pojednává o masáži dolních končetin, a kompletaci teoretických poznatků z ní získaných. Na základě shromáždění těchto teoretických poznatků, byla představena metodická řada masáží a masérských hmatů, které jsou vhodné jak pro maséra, tak pochopitelně pro masírovaného. V závěru práce bylo vypracováno multimedialní DVD obsahující metodiku a techniku hmatů sportovních a rekondičních masáží ve filmové podobě a v podobě fotoprojekce užitých masérských hmatů. Věřím, že toto DVD bude přínosem a bude sloužit jako ukázkový průvodce pro začínající maséry a sportovce.

V bakalářské práci je psáno o masážích, o účincích masáží, o základních masérských hmatech a jejich použití. Dále zde byly uvedeny jednotlivé masážní prostředky, druhy masáží, metodický postup pro sportovní masáže dolních končetin podle maséra Petra Karkoše, který má mnohaleté masérské zkušenosti a vlastní i svojí masérskou školu. V této práci byla také představena automasáž dolních končetin, velmi stručně bylo zavítáno do základů masáže reflexních zón dolních končetin a v poslední kapitole byly představeny indikace a kontraindikace masáže. V praktické části práce je pak vypracováno zmiňované multimedialní DVD, které popisuje postup sportovních a rekondičních masáží dolních končetin podle metodické řady pana Petra Karkoše. Součástí DVD je i ukázka automasáže. Toto video dokresluje teoretické poznatky prezentované v teoretické části této práce.

Význam práce je možné vidět jak pro zájemce o problematiku masáží, tak pro budoucí maséry nebo pro začínající sportovce, kteří by si chtěli zvolit vhodnou masáž nebo automasáž.

---

## 7 RESUMÉ

Tato bakalářská práce je zaměřena na metodiku masérských technik sportovních a rekondičních masáží v oblasti dolních končetin.

V teoretické části jsem se zaměřila na definici a historii masáží, charakteristiku a účinky. Další kapitoly se zabývají tématy jako jsou základní masérské hmaty, masážní prostředky, druhy sportovních a rekondičních masáží, metodický postup sportovní masáže dolních končetin, automasáž dolních končetin, úvod do základů masáže reflexních zón dolních končetin. Poslední kapitolou v teoretické části je poté indikace a kontraindikace masáže.

Praktická část je tvořena multimediálním DVD, které obsahuje videoukázku jednotlivých masérských hmatů, metodické řady sportovní masáže dolních končetin, fotoprojekci a videoukázku automasáže.

This bachelor thesis is focused on the methodology of massage techniques of sports and reconditioning massages in the lower extremities.

In the theoretical part I concentrated on the definition and history of massages, characteristics and effects. Other chapters deal with topics such as basic massage, massages, types of sports and reconditioning massages, methodical procedure of sports massage of lower limbs, automassage of lower limbs, introduction to the basics of massage of reflex zones of the lower limbs. The last chapter in the theoretical part is then the indication and contraindication of the massage.

The practical part consists of a multimedia DVD, which contains a video of individual massage touches, a methodical series of sports massage of the lower limbs, a photoprojection and a videoshow of automassage.

---

## 8 SEZNAM LITERATURY

1. KVAPILÍK, Josef a kol. *Teorie a praxe masáže*. Ostrava: AKS, 1995. 179 s. ISBN 80-85798-49-2.
2. VESELÝ, Antonín. *Sportovní masáž a automasáž*. Praha: Olympia, 1975. 194 s.
3. SEDMÍK, Jan. *Masáže: kompletní kniha masážních technik*. Vyd. 1. Praha: Svoboda, 1995. 188 s. ISBN 80-205-0429-X.
4. HOŠKOVÁ, Blanka et al. *Masáž ve sportu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2000. 124 s. ISBN 80-7033-093-7.
5. JÁNOŠDEÁK, Ján. *Športová masáž a sebamasáž*. 2. vyd. Bratislava: Šport, 1989. 202 s. Šport a zdravie. ISBN 80-7096-011-6.
6. PAVLOVÁ, Zdeňka a kol. *Učební texty masáže a regenerace*. 1. vyd. České Budějovice: Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity, 1998. 93 s. ISBN 80-7040-277-6.
7. PAVLŮ, Dagmar a KVAPILÍK, Josef. *Základy masáže*. 1. vyd. Praha: Scientia medica, 1994. 205 s. ISBN 80-85526-11-5.
8. KVAPILÍK, Josef. *Sportovní masáž pro každého*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1985. 147 s. Sport a zdraví.
9. LIDELL, Lucy et al. *Kniha o masáži: podrobný průvodce orientálními a západními technikami masáže*. 1. vyd. Košice: Východoslovenské vydavateľstvo, 1992. 191 s. ISBN 80-234-0053-3.
10. RIEGEROVÁ, Jarmila, ed. a kol. *Regenerační a sportovní masáže*. Dotisk 5. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003. 88 s. ISBN 80-244-0432-X.
11. FLANDERA, Stanislav. *Klasické masáže: [příručka pro absolventy kvalifikačních masérských kurzů]*. Olomouc: Poznání, 2005. 212 s. ISBN 80-86606-36-8.
12. RIEGEROVÁ, Jarmila, ed., VAŘEKOVÁ, Renata a VODIČKA, Pavel. *Regenerační a sportovní masáže*. 4., přepracované vyd. Olomouc: Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého, 1999. 81 s. ISBN 80-7067-988-3.
13. FLEISCHMANN, JAROSLAV A LINC, RUDOLF. *Anatomie člověka. I*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1972. 1 sv.
14. RIEGEROVÁ, Jarmila, ed., VAŘEKOVÁ, Renata a VODIČKA, Pavel. *Regenerační a sportovní masáže*. 4., přepracované vyd. Olomouc: Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého, 1999. 81 s. ISBN 80-7067-988-3.
15. VIGUÉ, JORDI, ed. *Atlas lidského těla*. 10. vyd. Čestlice: Rebo Productions, 2013. 164 s. ISBN 978-80-255-0729-2.
16. TESAŘ, Vlastimil. *Klasické masáže*. První vydání. Praha: Grada Publishing, 2015. 101 stran. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-5528-1.
17. TESAŘ, Vlastimil. *Sportovní masáže*. První vydání. Praha: Grada Publishing, 2015. 120 stran. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-5415-4.
18. EVANS, Nick. *Body building anatomie*. Druhé vydání. Brno: CPress, 2013. 200 stran. ISBN 978-80-264-0342-5.



---

Internetové prameny:

20. <http://www.rekondicnimasaze.cz/masaze/indikace-a-kontraindikace/>
21. <https://eluc.kr-olomoucky.cz/>
22. [www.lekarske.slovniky.cz](http://www.lekarske.slovniky.cz)

Studijní materiály:

23. Materiály k předmětu BSM – sportovní masáže
24. Výuková skripta Petra Karkoše – Reflexní terapie chodidla okno do člověka
25. Výuková skripta Petra Karkoše – Sportovní a rekondiční masáže

---

## 9 SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK

Obrázek 1 – Tření plochou dlaně .....	str. 18
Obrázek 2 – Tření obtahováním .....	str. 18
Obrázek 3 – Tření břísky prstů .....	str. 19
Obrázek 4 – Tření vytírání přes ruku .....	str. 19
Obrázek 5 – Tření kolébkou .....	str. 19
Obrázek 6 – Tření nůžkovým hmatem .....	str. 20
Obrázek 7 – Přerušovaný stisk .....	str. 22
Obrázek 8 – Hnětení vlnovité .....	str. 22
Obrázek 9 – Finské hnětení .....	str. 22
Obrázek 10 – Pomalé válení .....	str. 23
Obrázek 11 – Protlačování .....	str. 23
Obrázek 12 – Roztírání částí dlaně tzv. „Patkou“ .....	str. 25
Obrázek 13 – Roztírání čtyřmi prsty .....	str. 25
Obrázek 14 – Roztírání osmi prsty .....	str. 26
Obrázek 15 – Roztírání palcem .....	str. 26
Obrázek 16 – Roztírání pěstí .....	str. 26
Obrázek 17 – Tepání pleskáním.....	str. 29
Obrázek 18 – Tepání smetáním .....	str. 29
Obrázek 19 – Tepání končky prstů .....	str. 30
Obrázek 20 – Tepání vějířovité .....	str. 30
Obrázek 21 – Tepání pěstmi .....	str. 30
Obrázek 22 – Chvění vidlicí .....	str. 33
Obrázek 23 – Pohyby v kloubech ohýbáním a natahováním .....	str. 35
Obrázek 24 – Pohyby v kloubech kroužením .....	str. 35
Obrázek 25 – Zóny plosek nohou .....	str. 59
Obrázek 26 – Mapa reflexních plošek nohy .....	str. 61

Tabulka 1 – Přehled základních hmatů automasáže .....	str. 56
Tabulka 2 – Orientační tabulka lokalizace důležitých reflexních ploch na noze .....	str. 62

### SOUČÁSTÍ PŘÍLOHY

Tabulka I – Přehled základních hmatů pro masáž přípravou a masáž odstraňující únavu dolních končetin zezadu.....	str. I
Tabulka II – Přehled základních hmatů pro masáž přípravou a masáž odstraňující únavu dolních končetin zepředu.....	str. II
Tabulka III - Přehled začátků, úponů a funkcí svalů dolní končetiny .....	str. III
Tabulka IV a,b,c – Přehled pohybů dolní končetiny .....	str. V
Obrázek I - Anatomické směry – orientace na lidském těle .....	str. VI
Obrázek II – Svalová soustava Celkový pohled zepředu .....	str. VII
Obrázek III – Svalová soustava Celkový pohled zezadu .....	str. VIII
Obrázek IV – Anatomie dolních končetin, pohled zepředu.....	str. IX
Obrázek V – Anatomie dolních končetin a hýždí, pohled zezadu.....	str. X
Souhlas s užitím metodiky masérských technik Petra Karkoše .....	str. XI

## 10 PŘÍLOHY

Tab.I - Přehled základních hmatů pro masáž přípravnou a masáž odstraňující únavu dolních končetin zezadu (KVAPILÍK,1995; str. 64-65)

*Poznámka: Při **masáži přípravné** se používají všechny uvedené hmaty.*

*Při **masáži odstraňující únavu** obvykle vynecháváme některé hmaty, které jsou uvedeny v závorkách.*

<i>Tření</i>	<i>Hnětení</i>	<i>Roztírání</i>	<i>(Tepání)</i>	<i>Chvění</i>	<i>(Pohyby v kloubech)</i>
<b>Dolní končetina zezadu</b>					
<b>Celá dolní končetina</b>					
- plochou dlaní - obtahováním					
<b>Chodidlo</b>					
- obtahováním		- částí dlaně - palci - pěstí			
<b>Achillova šlacha</b>					
- nůžkovým hmatem - kolíbkou	- vlnovité - vlnovité palcem				
<b>Lýtko</b>					
- vytírání přes ruku	- (uchopování a odtahování) - vlnovité - (finské)		- smetáním - vějířovité	- vidlicí	
<b>Stehno</b>					
- vytírání přes ruku - obtahováním	- (uchopováním a odtahováním) - vlnovité - (finské)	- částí dlaně	- sekáním	- vidlicí	
<b>Hýždě</b>					
- plochou dlaně	- vlnovité - (pěstmi)	- 8 prsty	pěstmi	- vidlicí	

Tab. II – Přehled základních hmatů pro masáž přípravnou a masáž odstraňující únavu dolních končetin zepředu (KVAPILÍK, 1995; str. 65-66)

<i>Tření</i>	<i>Hnětení</i>	<i>Roztírání</i>	<i>(Tepání)</i>	<i>Chvění</i>	<i>(Pohyby v kloubech)</i>
<b>Dolní končetina zepředu</b>					
<b>Celá dolní končetina</b>					
- plochou palci - obtahováním				- vytřásáním	- současně ohýbáním a natahováním v kloubu kolenním a kyčelním a kroužení v kloubu kyčelním
<b>Prsty</b>					
		- palci			
<b>Nárt</b>					
	- částí dlaně - špetkou - palci				
<b>Kotníky</b>					
	- částí dlaně - špetkou - palci				- ohýbáním a natahováním - kroužení oběma směry
<b>Bérec – zevní strana</b>					
- obtahováním		- částí dlaně - palcem			
<b>Koleno</b>					
		- částí dlaně - špetkou - palci „osmyčkový hmat“ - vidlicí oběma rukama proti sobě			- ohýbáním a natahováním
<b>Stehno</b>					
- vytírání přes ruku - obtahováním	- uchopováním a odtahováním - vlnovité - (finské) - pomalé válení	- částí dlaně	- vějířovité - kombinované tepání s chvěním tzv. Zadělávání těsta	- vidlicí - rychlým válením	

Tab. III - Přehled začátků, úponů a funkcí svalů dolní končetiny (Osobní seminární práce z Anatomie, 2015) – vybrané svaly

SVALY KYČELNÍ			
Vnitřní			
<u>Sval bedrokyčlostehenní</u> ( <i>m. iliopsoas</i> )	BS – meziobrat. ploténky, těla horních 4 beder. a 1 posl. hrud. obr. KS – kost kyčelní	Malý chocholík stehenní kosti	Ohyb kyčle, zevní rotace stehna, ohyb bederní páteře a sv. břišní
Zevní			
<u>Velký sval hýžděový</u> ( <i>m. gluteus maximus</i> )	Kost křížová a kostrč, vaz křížohrbolový, zevní plocha kosti kyčelní	Drsnatina hýžděová pod velkým chocholíkem, povázka stehenní	Natažení kyčle
<u>Sval hruškovitý</u> ( <i>m. piriformis</i> )	Přední plocha kosti křížové	Velký chocholík stehenní kosti	Zevní rotace a abdukce stehna
<u>Čtyřhranný sval stehenní</u> ( <i>m. quadratus femoris</i> )	Zevní okraj sedacího hrbolu	Mezochocholíková hrana	Zevní rotace a abdukce stehna
SVALY STEHENNÍ			
Skupina ventrální			
<u>Čtyřhlavý sval stehenní</u> ( <i>m. quadriceps femoris</i> )	1h.-před. dol. kyčelní trn 2h.-před. pl. st.k. 3h.-vnitř. okr. k.st. 4h.-zevní okr. k.st.	Drnatina holenní kosti (ve šlaše je uložena česka)	Extenze kolena, 1hl. flexe kyčelního kloubu
<u>Sval krejčovský</u> ( <i>m. sartorius</i> )	Přední horní kyčelní trn	Hlavice kosti holenní	Ohyb, abdukce a zevní rotace kloubu kyčelního, flexe kolena
Skupina dorsální			

<u>Sval pološlašitý</u> ( <i>m. semitendinosus</i> )	Sedací hrbol	Vnitřní strana hlavičky kosti holenní	Flexe a vnitřní rotace v kolenním kloubu
<u>Sval poloblanitý</u> ( <i>m. semimembranosus</i> )	Sedací hrbol	Horní konec kosti holenní	Flexe a zevní rotace v kolenním kloubu, extenze v kyčli

Skupina adduktorů			
<u>Dlouhý přitahovač</u> ( <i>m. adductor longus</i> )	Stydká kost po straně stydké spony	Vnitřní okraj kosti stehenní, 2/3	Addukce, flexe a zevní rotace kyčle
<u>Krátký přitahovač</u> ( <i>m. adductor brevis</i> )	Dolní okraj ucpaného otvoru	Horní 1/3 vnitřního okraje hřebene st. kosti	Addukce, flexe a zevní rotace kyčle
<u>Velký přitahovač</u> ( <i>m. adductor magnus</i> )	Dolní rameno stydké kosti, sedací kost	Vnitřní epikondyl stehenní kosti, podél steh. k., hýžděová drsnatina	Extenze a flexe kyčle

SVALY BÉRCE			
Skupina extensorů			
<u>Přední sval holenní</u> ( <i>m. tibialis anterior</i> )	Zevní kondyl holenní kosti, horní 2/3 zevní plochy holenní k.	Vnitřní kost klínovitá, báze palcového metatarzu	Extenze a supinace nohy
Skupina flexorů – povrchová			
<u>Dvojhlavý sval lýtkový</u> ( <i>m. gastrocnemius</i> )	Vnitřní a zevní epikondyl stehenní kosti	Hrbol kosti patní	Plantární flexe
<u>Šikmý sval lýtkový</u> ( <i>m. soleus</i> )	Hlavičky fibuly, zadní plocha tibie	Achillova šlacha	Plantární flexe

Tab. IV a,b,c – Přehled pohybů dolní končetiny (FLEISCHMANN, 1975; str. 262)

**Tab. IVA - Pohyby v kyčelním kloubu**

Flexe	Sval bedrokyčlostehenní Sval hřebenový Přímý sval stehenní Dlouhý a krátký přitahovač Napínač povázky stehenní Sval krejčovský
Extenze	Velký sval hýžd'ový Dvojhlavý sval stehenní Sval pološlašitý Sval poloblanitý Velký přitahovač
Abdukce	Střední sval hýžd'ový Malý sval hýžd'ový Sval hruškovitý Napínač povázky stehenní
Addukce	Přitahovač stehna
Zevní rotace	Skupina zevních rotátorů Sval krejčovský Skupina přitahovačů Sval bedrokyčlostehenní Velký sval hýžd'ový
Vnitřní rotace	Střední sval hýžd'ový Malý sval hýžd'ový Napínač povázky stehenní

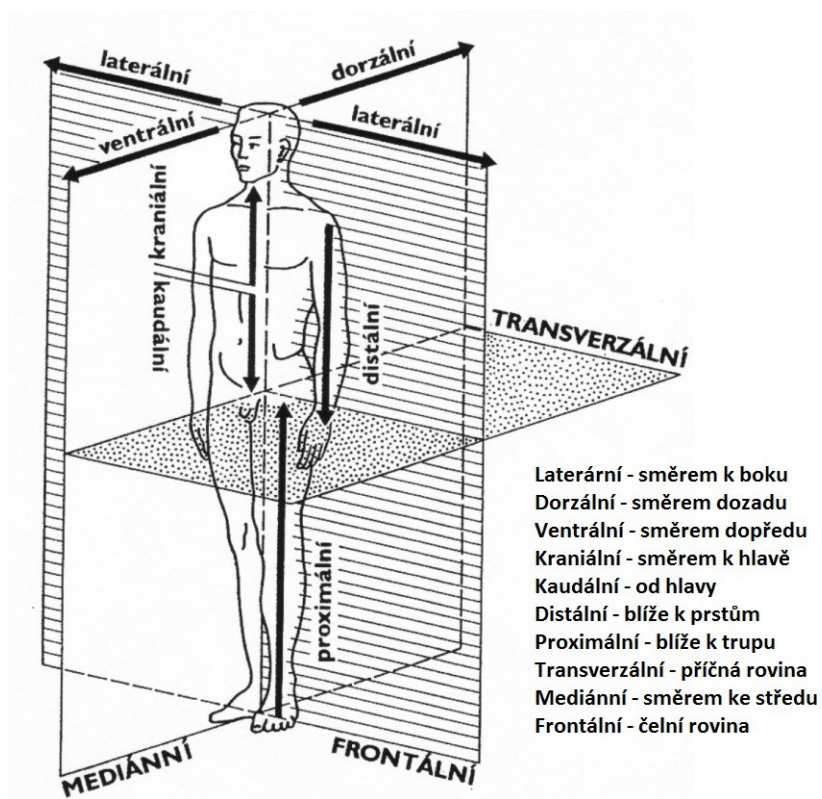
**Tab. IVB - Pohyby v kolenním kloubu**

Flexe	Dvojhlavý sval stehenní Sval poloblanitý Sval pološlašitý Štíhlý sval stehenní Krejčovský sval Zákolenní sval Dvojhlavý sval lýtkový
Extenze	Čtyřhlavý sval stehenní
Zevní rotace	Dvojhlavý sval stehenní Napínač povázky stehenní
Vnitřní rotace	Sval poloblanitý Sval pološlašitý Sval krejčovský Štíhlý sval stehenní Sval zákolenní

Tab. IVC - Pohyby v hlezenních kloubech

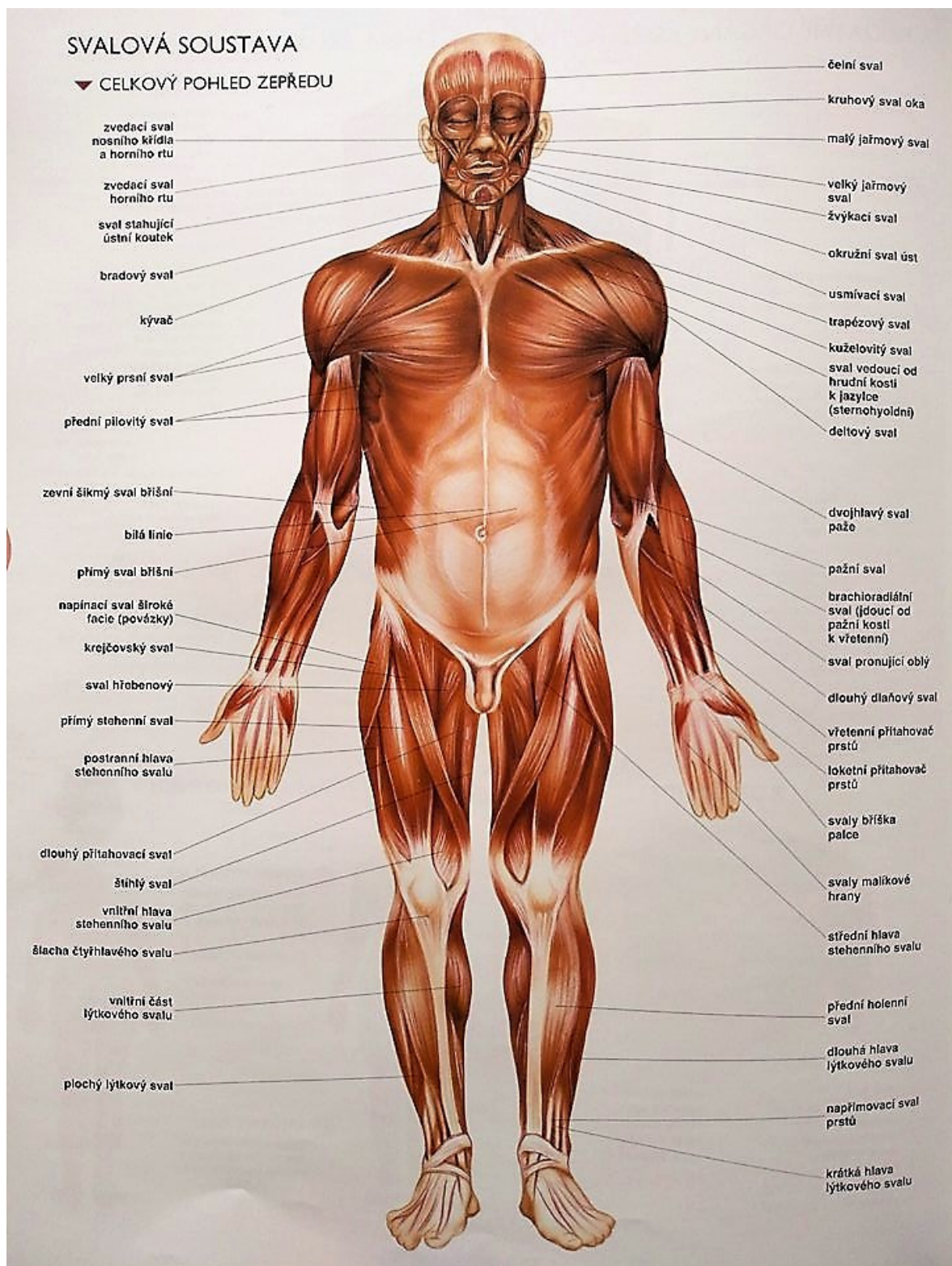
Flexe (plantární)	Trojhlavý sval lýtkový Zadní sval holenní Dlouhý ohýbač prstů Dlouhý ohýbač palce
Extenze (dorsální flexe)	Přímý sval holenní Dlouhý natahovač prstů Dlouhý natahovač palce
Supinace (inverze)	Zadní sval holenní Trojhlavý sval lýtkový Dlouhý ohybač prstů Dlouhý ohybač palce Přední sval holenní
Pronace (everze)	Dlouhý sval lýtkový Krátký sval lýtkový Třetí sval lýtkový

Obr. I – Anatomické směry – orientace na lidském těle (Elektronická učebnice ELUC)

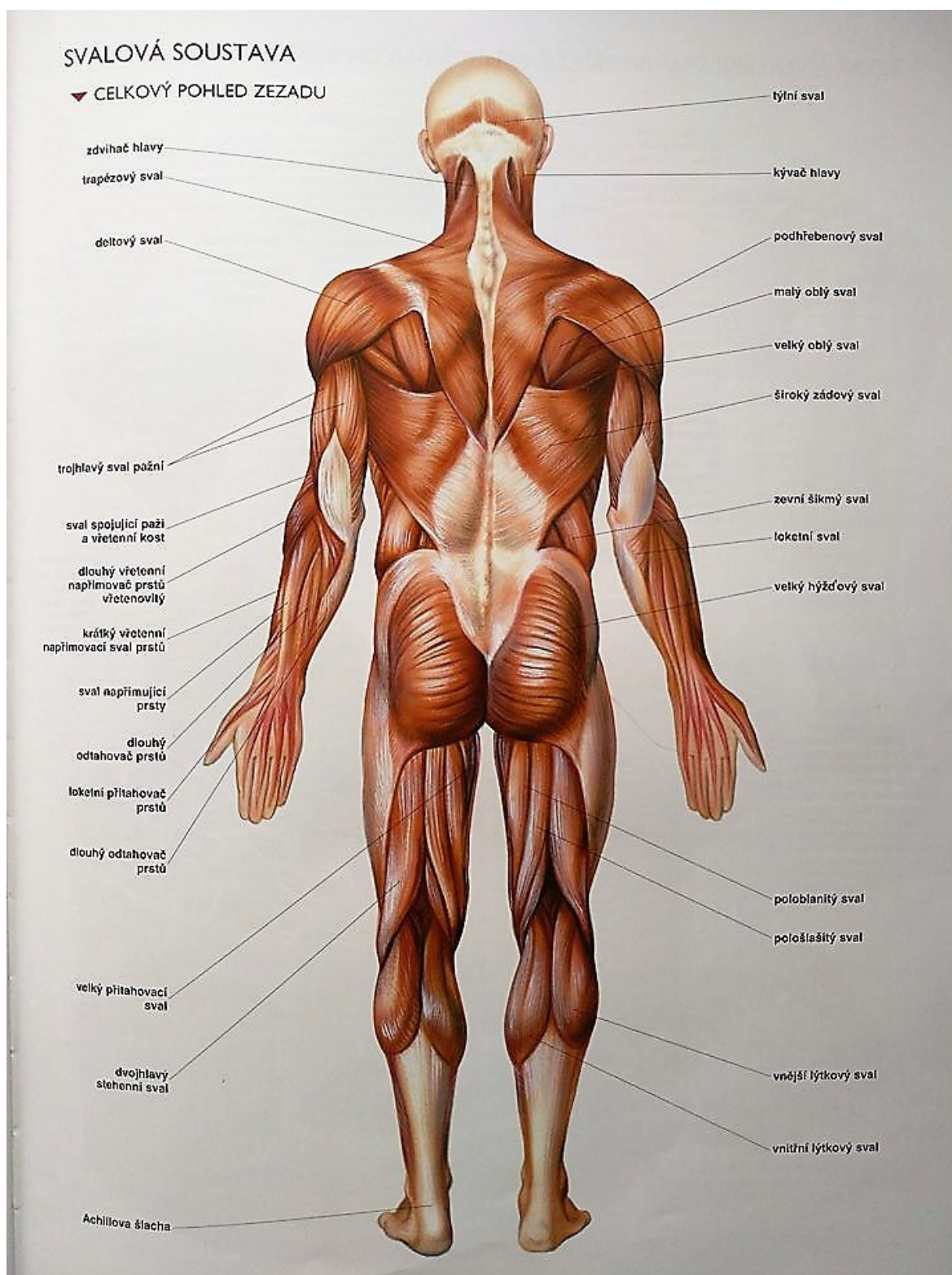




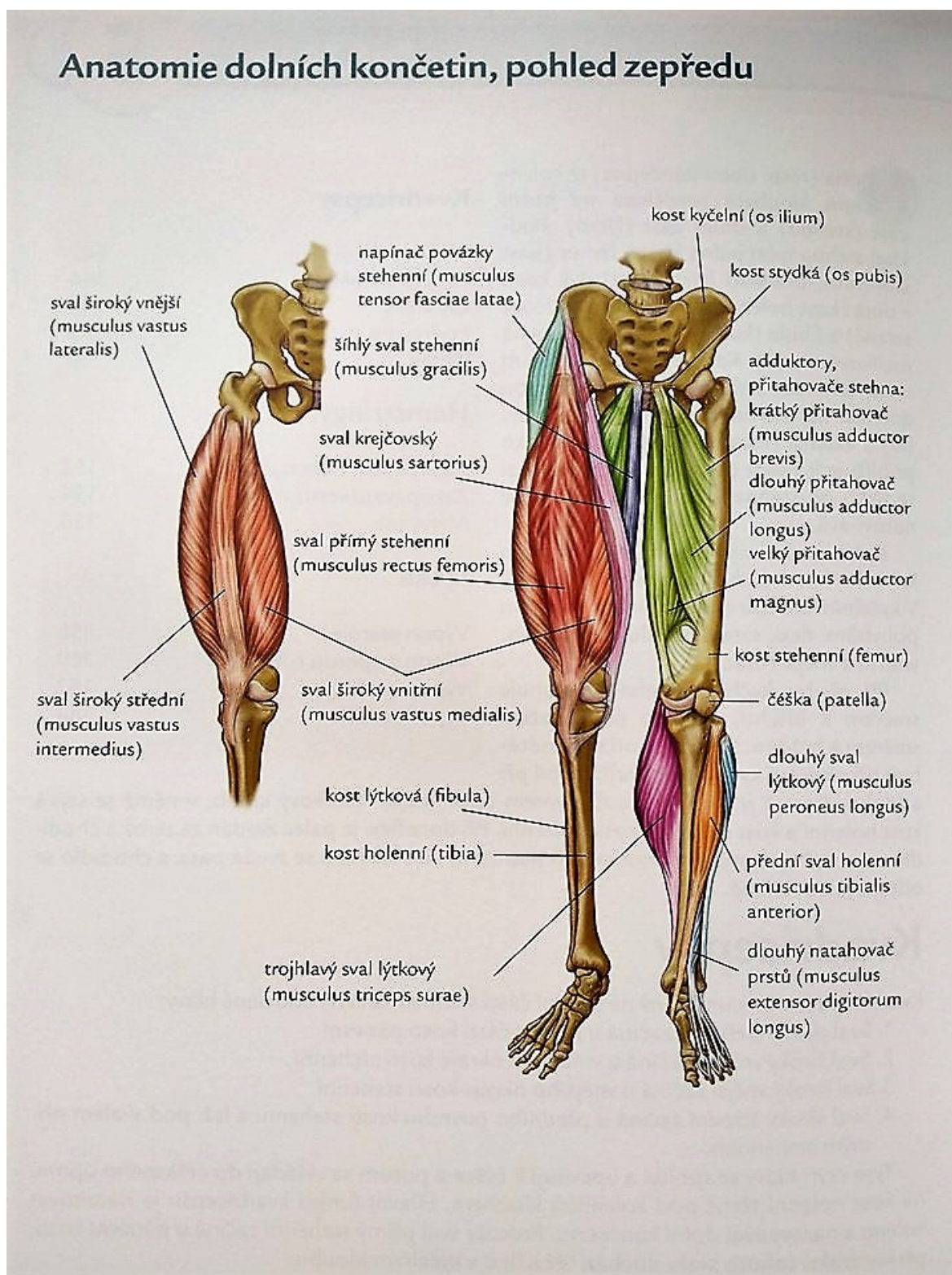
Obr. II – Svalová soustava Celkový pohled zepředu (Vigué, 2013; str. 22)



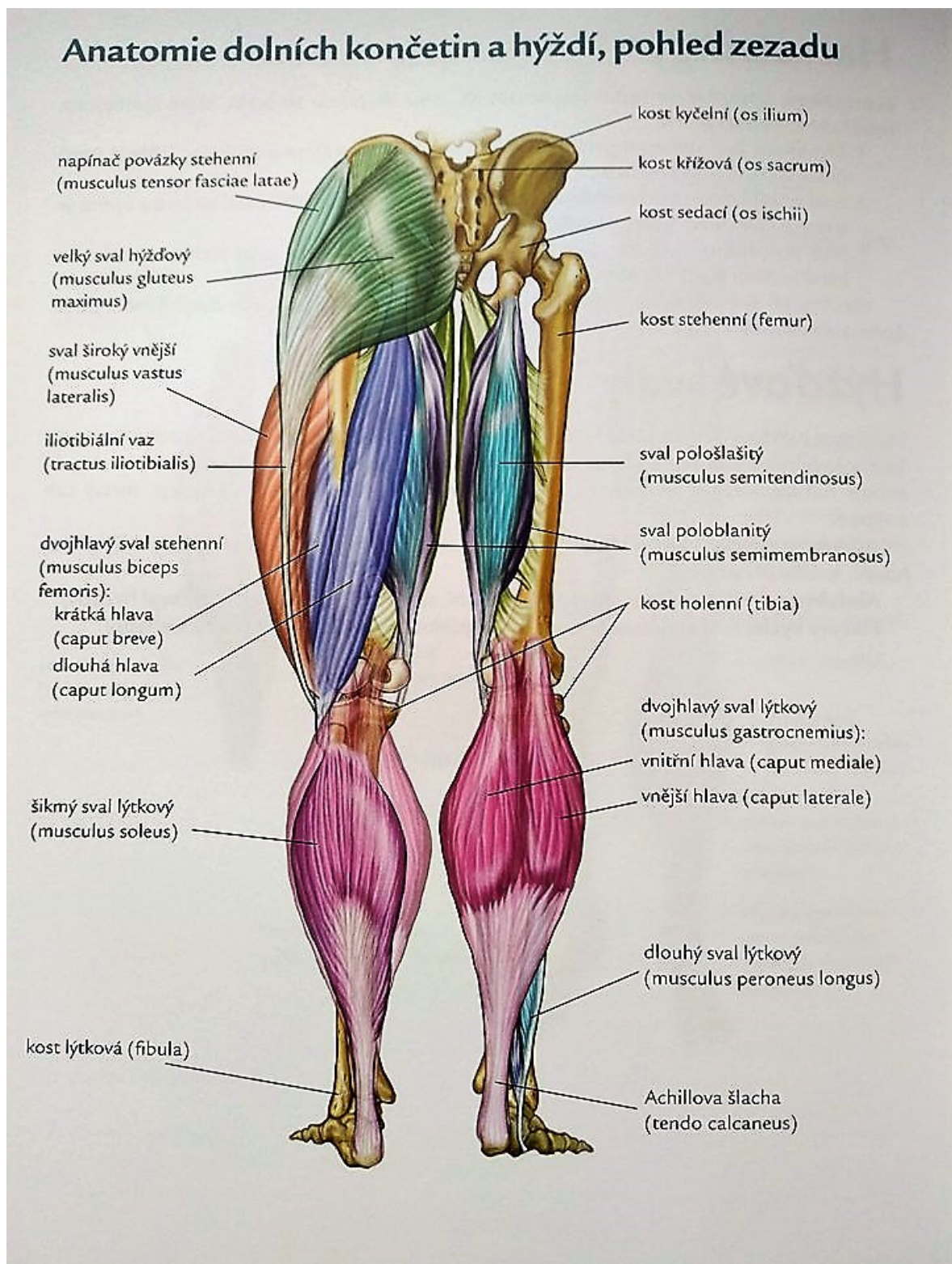
Obr. III – Svalová soustava Celkový pohled zezadu (Vigué, 2013; str. 23)



Obr. IV – Anatomie dolních končetin, pohled zepředu (Evans, 2013; str. 138)



Obr. V – Anatomie dolních končetin a hýždí, pohled zezadu (Evans, 2013; str. 140)



## Písenný souhlas

Souhlasím s užitím mých zkušeností a znalostí v oblasti Sportovních a rekondičních masáží. Dávám svolení Lucii Vokáčové, použít a prezentovat v její bakalářské práci prvky z metodické řady v oblasti Sportovní a rekondiční masáže dolních končetin, která byla použita na rekvalifikačním kurzu, který absolvovala na Západočeské Univerzitě v Plzni pod mým vedením.

V Plzni dne 22.1.2018



---

Petr Karkoš