

MATURITNÍ OKRUHY

MASÁŽE

Studijní obor: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční



Zpracovala: Simona Pospěchová

Doporučila: Mgr. Lenka Čížková, ZŘ-TV



Schválil: PaedDr. Mgr. Dan Blaha, ředitel školy

Schváleno předmětovou komisí dne 5. 10. 2022

V Olomouci dne 4. 10. 2022

1. Sportovní masáž zad a šíje

- příprava pracoviště a masážních pomůcek
- komunikace s klientem
- výběr vhodného masážního prostředku
- praktické provedení masáže
- vyúčtování služeb
- úklid a dezinfekce pracoviště

Havajská masáž

- charakteristika a účinek masáže
- indikace a kontraindikace
- provedení masáže

2. Sportovní masáž dolních končetin zezadu

- příprava pracoviště a masážních pomůcek
- komunikace s klientem
- výběr vhodného masážního prostředku
- praktické provedení masáže
- vyúčtování služeb
- úklid a dezinfekce pracoviště

Působení masáže na lidský organismus

- účinky masáže
- vliv masáže na kůži

3. Sportovní masáž horních končetin

- příprava pracoviště a masážních pomůcek
- komunikace s klientem
- výběr vhodného masážního prostředku
- praktické provedení masáže
- vyúčtování služeb
- úklid a dezinfekce pracoviště

Reflexní terapie plosky nohy

- zásady při ošetření chodidel
- druhy hmatů a jejich účinek
- postup reflexní terapie

4. Sportovní masáž břicha a dolních končetin zepředu

- příprava pracoviště a masážních pomůcek
- komunikace s klientem
- výběr vhodného masážního prostředku
- praktické provedení masáže
- vyúčtování služeb
- úklid a dezinfekce pracoviště

Baňkování

- historie baňkování
- charakteristika a účinek masáže
- druhy baněk a technika baňkování
- indikace a kontraindikace

5. Sportovní masáž šije, hrudníku a břicha

- příprava pracoviště a masážních pomůcek
- komunikace s klientem
- výběr vhodného masážního prostředku
- praktické provedení masáže
- vyúčtování služeb
- úklid a dezinfekce pracoviště

Shiatsu masáž

- historie masáže
- charakteristika a účinek masáže
- indikace a kontraindikace

6. Klasická masáž zad, beder a hýždí

- příprava pracoviště a masážních pomůcek
- komunikace s klientem
- výběr vhodného masážního prostředku
- praktické provedení masáže
- vyúčtování služeb
- úklid a dezinfekce pracoviště

Masážní prostředky

- dělení masážních prostředků
- aplikace a skladování
- výhody a nevýhody

7. Klasická masáž hrudníku a horních končetin

- příprava pracoviště a masážních pomůcek
- komunikace s klientem
- výběr vhodného masážního prostředku
- praktické provedení masáže
- vyúčtování služeb
- úklid a dezinfekce pracoviště

Hygiena maséra a masírovaného

- základní hygienická pravidla
- dezinfekce a postup
- druhy dezinfekce

8. Klasická masáž břicha a dolních končetin zepředu

- příprava pracoviště a masážních pomůcek
- komunikace s klientem
- výběr vhodného masážního prostředku
- praktické provedení masáže
- vyúčtování služeb
- úklid a dezinfekce pracoviště

Dezinfekce

- druhy dezinfekce
- postup dezinfekce
- základní hygienická pravidla

9. Klasická masáž dolních končetin zezadu

- příprava pracoviště a masážních pomůcek
- komunikace s klientem
- výběr vhodného masážního prostředku
- praktické provedení masáže
- vyúčtování služeb
- úklid a dezinfekce pracoviště

Vybavení masérské provozovny

- základní požadavky pro vybavení masérské provozovny
- jednorázové náklady
- pravidelné měsíční náklady

10. Klasická masáž zad a šíje

- příprava pracoviště a masážních pomůcek
- komunikace s klientem
- výběr vhodného masážního prostředku
- praktické provedení masáže
- vyúčtování služeb
- úklid a dezinfekce pracoviště

Provozní řád masérské provozovny

- charakteristika a obsah provozního řádu
- základní požadavky z hlediska zákonných předpisů

11. Klasická masáž břicha hrudníku a obličeje

- příprava pracoviště a masážních pomůcek
- komunikace s klientem
- výběr vhodného masážního prostředku

- praktické provedení masáže
- vyúčtování služeb
- úklid a dezinfekce pracoviště

Thajská masáž

- charakteristika a účinek masáže
- indikace a kontraindikace
- pohyby a polohy

12. Reflexní masáž zádová sestava, sestava pro šíji a hlavu

- příprava pracoviště a masážních pomůcek
- komunikace s klientem
- výběr vhodného masážního prostředku
- praktické provedení masáže
- vyúčtování služeb
- úklid a dezinfekce pracoviště

Sportovní masáž a její druhy

- charakteristika
- masáž přípravná, pohotovostní, o přestávkách mezi výkony, odstraňující únavu
- indikace a kontraindikace

13. Reflexní masáž hrudní sestava, sestava pro šíji a hlavu

- příprava pracoviště a masážních pomůcek
- komunikace s klientem
- výběr vhodného masážního prostředku
- praktické provedení masáže
- vyúčtování služeb
- úklid a dezinfekce pracoviště

Lávové kameny

- charakteristika a účinek
- indikace a kontraindikace
- druhy kamenů

14. Reflexní masáž zádová sestava a hrudní sestava

- příprava pracoviště a masážních pomůcek
- komunikace s klientem
- výběr vhodného masážního prostředku
- praktické provedení masáže
- vyúčtování služeb
- úklid a dezinfekce pracoviště

Měkké techniky – Míčkování

- historie techniky
- charakteristika a účinek
- indikace a kontraindikace
- pomůcky

15. Reflexní masáž hrudní sestava a pánevní sestava

- příprava pracoviště a masážních pomůcek
- komunikace s klientem
- výběr vhodného masážního prostředku
- praktické provedení masáže
- vyúčtování služeb
- úklid a dezinfekce pracoviště

Klasická masáž

- charakteristika
- účinky masáže
- sled a směr hmatů klasické masáže
- indikace a kontraindikace

16. Reflexní masáž zádová sestava a terapie plosky nohy

- příprava pracoviště a masážních pomůcek
- komunikace s klientem
- výběr vhodného masážního prostředku
- praktické provedení masáže

- vyúčtování služeb
- úklid a dezinfekce pracoviště

Sportovní masáž

- charakteristika
- účinky masáže
- indikace a kontraindikace
- sled a směr hmatů sportovní masáže

17. Baňkování zářadová sestava

- příprava pracoviště a masážních pomůcek
- komunikace s klientem
- výběr vhodného masážního prostředku
- praktické provedení masáže
- vyúčtování služeb
- úklid a dezinfekce pracoviště

Vyšetření klienta před masáží

- aspekce, anamnéza, palpáce
- vstupní pohovor s klientem
- kontraindikace

18. Lávové kameny zářadová sestava

- příprava pracoviště a masážních pomůcek
- komunikace s klientem
- výběr vhodného masážního prostředku
- praktické provedení masáže
- vyúčtování služeb
- úklid a dezinfekce pracoviště

Reflexní – segmentová masáž

- charakteristika a účinek masáže
- využití masáže
- indikace a kontraindikace

19. Lávkové kameny sestava dolních končetin zezadu

- příprava pracoviště a masážních pomůcek
- komunikace s klientem
- výběr vhodného masážního prostředku
- praktické provedení masáže
- vyúčtování služeb
- úklid a dezinfekce pracoviště

Lymfatická masáž

- historie masáže
- charakteristika a účinek
- indikace a kontraindikace

20. Měkké techniky – míčkování hrudníku a Breussova masáž

- příprava pracoviště a masážních pomůcek
- komunikace s klientem
- výběr vhodného masážního prostředku
- praktické provedení masáže
- vyúčtování služeb
- úklid a dezinfekce pracoviště

Historie reflexní masáže

- dějiny reflexní terapie
- významné osobnosti
- Headovy zóny

21. Lymfatická masáž krk zepředu a horních končetin

- příprava pracoviště a masážních pomůcek
- komunikace s klientem
- praktické provedení masáže
- vyúčtování služeb
- úklid a dezinfekce pracoviště

Historie lávových kamenů

- dějiny lávových kamenů
- druhy a údržba lávových kamenů

22. Lymfatická masáž krk zepředu, dolních končetin zepředu a dolních končetin zezadu

- příprava pracoviště a masážních pomůcek
- komunikace s klientem
- praktické provedení masáže
- vyúčtování služeb
- úklid a dezinfekce pracoviště

Zábaly

- druhy a účinek
- indikace a kontraindikace
- pomůcky

23. Lymfatická masáž krk zepředu, krk zezadu a záda

- příprava pracoviště a masážních pomůcek
- komunikace s klientem
- praktické provedení masáže
- vyúčtování služeb
- úklid a dezinfekce pracoviště

Aromaterapie

- historie aromaterapie
- charakteristika a účinek
- druhy esenciálních olejů

24. Havajská masáž zad

- příprava pracoviště a masážních pomůcek
- komunikace s klientem
- výběr vhodného masážního prostředku
- praktické provedení masáže

- vyúčtování služeb
- úklid a dezinfekce pracoviště

Historie masáží

- první písemné zmínky o masáži
- významné osobnosti

25. Havajská masáž dolních končetin zezadu

- příprava pracoviště a masážních pomůcek
- komunikace s klientem
- výběr vhodného masážního prostředku
- praktické provedení masáže
- vyúčtování služeb
- úklid a dezinfekce pracoviště

Měkké techniky – Breussova masáž

- charakteristika a účinek
- indikace a kontraindikace
- postup masáže