

**MATURITNÍ OKRUHY**  
**REKONDICE A REGENERACE**

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

Zpracovala: Mgr. Michaela Chodilová, Mgr. Lenka Kotyzová

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. Charakteristika, cíle a úkoly rekondice**

- pojmy: rekondice, kondice, regenerace, rehabilitace
- pohybové schopnosti a využití
- faktory a složky zdravého životního stylu
- vliv pohybu a výživy na zdraví jedince
- civilizační onemocnění

### Profesní komunikace

- využití techniky v komunikaci, proces komunikace, chyby v komunikaci
- asertivita

## **2. Lidské tělo v základním anatomickém postavení**

- základní anatomické postavení
- anatomické směry a roviny
- pohyby v kloubech

### Osobnost maséra

- osobnost maséra, rozhovor s klientem
- duševní hygiena

## **3. Páteř jako základní segment postavení**

- stavba a funkce páteře
- fyziologické a patologické zakřivení páteře
- správné držení těla a hodnocení
- vadné držení těla a ovlivňující faktory
- korekce a prevence vadného držení těla
- vrozené a získané vady páteře

### Motivace

- zákonitosti motivace, principy motivace lidského chování
- třídění potřeb

#### **4. Somatometrie a antropometrie**

- charakteristika oborů
- zásady somatometrického vyšetření
- zásady a postupy měření
- pomůcky měření a jejich použití
- index BMI a WHR
- základní antropometrické body
- měření tělesné výšky a hmotnosti
- měření délky a šířky končetin, hrudníku a lebky
- měření tloušťky kožních řas
- somatotyp

#### **Osobnost klienta**

- typy klientů, způsoby jednání s různými typy klientů
- pravidla komunikace s klientem

#### **5. Svalová rovnováha**

- charakteristika svalové dysbalance
- faktory vzniku, příznaky, prevence a léčba
- svaly fixační, neutralizační a posturální, tonické a fázické
- svaly s tendencí ke zkracování
- svaly s tendencí k oslabování
- podstata pohybových stereotypů
- pojmy: agonista, synergista, antagonist, spasmus, tonus
- popis svalových dysbalancí

#### **Profesní komunikace**

- verbální komunikace – druhy
- neverbální komunikace – druhy
- důležitost komunikace v cizím jazyce

## **6. Flexibilita**

- charakteristika flexibility
- dynamické a statické protahování (strečink)
- využití nepodmíněných reflexů při strečinku
- využití dýchání při strečinku
- diagnostika flexibility
- hypomobilita a hypermobilita

### Člověk a jeho aktivačně motivační vlastnosti

- charakteristika motivace, třídění motivů

## **7. Přístroje a zařízení používané k terapii**

- charakteristika přístrojů a zařízení v terapii
- využití, výčet a účinek přístrojů v terapii
- výčet, využití a účinek zařízení v terapii
- kryopacky a hotpacky – účinek, použití, indikace
- inhalátory - účinek, použití, indikace
- solux terapie a solux lampa - účinek, použití, indikace
- infrazářič a biolampa - účinek, použití, indikace
- přístroje na aplikaci elektroléčby - účinek, použití, indikace

### Popis psychických jevů

- dělení psychických jevů
- vnímání, představy, fantazie

## **8. Fyzikální terapeutické procedury**

- definice fyzikálních terapeutických procedur
- účinek, využití a význam procedur
- fyzikálně terapeutické procedury – vodoléčba, teploléčba, světlolečba, elektroléčba
- indikace a kontraindikace terapií

## Psychologie osobnosti

- charakter, postoje, hodnotová orientace
- vlastnosti osobnosti – schopnosti, dovednosti, charakter, vědomosti, návyky, temperament, typologie

## **9. Termoterapie**

- definice termoterapie, druhy, účinky, využití a význam
- pozitivní a negativní termoterapie
- teplo a využití tepelných procedur, zásady při aplikaci
- regenerační tepelné procedury vodní, aplikace peloidů, aplikace parafínu
- solux, infra sauna, diatermie, sauna, parní lázeň
- indikace a kontraindikace terapie

## Popis psychických jevů

- myšlení, pozornost, vůle, paměť, učení

## **10. Hydroterapie**

- definice hydroterapie, druhy, účinky, využití a význam
- účinek hydroterapeutických procedur
- stupně hydroterapeutických podnětů
- zásady při aplikaci hydroterapeutických procedur
- hydroterapeutické procedury: uhličitě izotermní koupele, přísadové koupele přírodní a umělé, perličkové koupele, vířivé koupele, skotské stříky, kneippův chodník
- indikace a kontraindikace terapie

## Psychologie jako věda

- předmět psychologie, metody
- psychické jevy, psychologické vědní disciplíny, význam psychologie pro práci maséra
- psychologické směry a jejich představitelé

## **11. Kryoterapie**

- definice kryoterapie, druhy, účinky, využití a význam
- otužování, jeho význam a postupy
- kryokomora, kryosáčky, aplikace chladného vzduchu ofukem
- indikace a kontraindikace terapie

### Popis psychických jevů

- řeč, emoce, učení

## **12. Fototerapie**

- definice fototerapie, druhy, účinky, využití a význam
- mechanismus účinku optického záření, účinky infračerveného záření a ultrafialového záření, denní světlo
- přístrojová technika zdrojů IR záření
- obsluha a dávkování přístrojů IR zářením - rozdělení fototypů
- biotronová lampa a využití laseru
- využití fototerapie při masáži a k léčbě onemocnění
- indikace a kontraindikace terapie

### Psychologie osobnosti

- vymezení pojmu osobnost, normality
- činitelé podílející se na utváření osobnosti

## **13. Elektroléčba**

- definice elektroterapie, druhy, účinky, využití a význam
- zásady bezpečnosti práce při práci s elektropřístroji
- základní pojmy: elektrický proud, vedení elektrického proudu, dělení elektrického proudu dle frekvence, účinky elektrického proudu na organismus
- využití elektroterapie a elektropřístrojů v masérské praxi
- indikace a kontraindikace terapie

### Socializace osobnosti

- socializace osobnosti
- předmět sociální psychologie
- sociální pozice, role, status

### **14. Sestavení cvičební jednotky**

- definice cvičební jednotky a tréninkové jednotky
- struktura cvičební jednotky
- strečink – druhy, význam
- motorické učení a jeho fáze
- obsah cvičební jednotky: zařazení kondičních, regeneračních, relaxačních, posilovacích, protahovacích, centračně stabilizačních

### Psychologie trhu

- marketing a psychologie
- trh a jeho psychologická charakteristika

### **15. Cvičení s pomůckami**

- charakteristika a využití jednotlivých typů cvičebních pomůcek
- rozdělení, význam a použití cvičebních pomůcek
- funkce organismu při cvičení – jednotlivé soustavy
- funkce metabolismu při cvičení
- aerobní a anaerobní cvičení
- negativní aspekty cvičení na organismus

### Relaxace

- význam relaxace
- syndrom vyhoření
- dechová a tělesná relaxace, autogenní trénink

## **16. Dechová cvičení**

- definice dechového cvičení
- principy a zásady dechových cvičení
- druhy cviků
- výčet dýchacích svalů (inspirační, expirační)
- pojmy: ventilace, ispirium, expirium, mrtvý prostor, vitální kapacita plic, kyslíkový dluh, aerobní a anaerobní práh, dechová frekvence, dechový objem, hypoxie, hyperventilace, spirometrie

### **Jedinec v sociální skupině**

- vliv skupiny na jednotlivce, klasifikace a struktura sociální skupiny, konformita

## **17. Rekondiční a regenerační cvičení – programy**

- charakteristika, účel a cíl programů
- kondiční a rekondiční cvičení
- regenerační cvičení a rehabilitační cvičení
- dechová cvičení a relaxace
- wellness centra a day spa

### **Společenské chování**

- zásady společenského chování, profesní vystupování a chování
- etika a její zásady, stereotypy a její předsudky

## **18. Relaxační metody**

- definice, cíl, úkoly a podstata relaxačních cvičení
- Jacobsonova metoda – účel, cíl metody, způsob nácviku, vliv na organismus
- Schultzův autogenní trénink – účel, cíl metody, způsob nácviku, vliv na organismus



## Vývojová psychologie

- jednotlivá vývojová stádia - předškolní období, mladší školní věk, pubescence, adolescence

### **19. Centračně-stabilizační systém a posilovací cvičení**

- hluboký stabilizační systém - charakteristika, význam, výčet svalových skupin
- popis jednotlivých svalů systému
- pojmy: svalové napětí, posturika, svalová dysbalance
- východiska a zásady centračně-stabilizačních cvičení
- baterie centračně-stabilizačních cviků

## Vývojová psychologie

- charakteristika ontogenetického vývoje
- novorozenecké, kojenecké, batolecí období

### **20. Lázeňská péče**

- česká lázeňská medicína
- indikační seznam lázeňské péče
- procedury lázeňské péče
- masáže v lázeňské péči
- rozdíly mezi českou a světovou lázeňskou péčí

## Vývojová psychologie

- jednotlivá vývojová stádia – dospělost, stáří

### **21. Klimatoterapie**

- charakteristika klimatoterapie
- podmínky a využití klimatoterapie
- vliv jednotlivých složek počasí klimatu na člověka
- dělení klimatoterapie - kategorie klimatu ve vztahu k nemocem
- aeroterapie a helioterapií – procedury, indikace a kontraindikace

- helioterapie - terénní léčba, skupinová cvičení, terénní chůze, sport a hry v otevřeném terénu v rámci klimatoterapie, indikace a kontraindikace
- talasoterapie a speleoterapie a jejich využití v rámci léčení, indikace a kontraindikace

### Sociální interakce a komunikace

- utváření sociálních interakcí, sociální chování
- formy mezilidské komunikace, struktura komunikace, komunikační styl

## **22. Balneoterapie**

- charakteristika balneoterapie
- obecné účinky, význam a využití balneoterapie
- jednotlivé fáze terapie
- přírodní léčivé zdroje, vnější a vnitřní balneoterapie
- léčivé vody – siriá, jódová a uhličitá
- léčivé plyny, peloidy a klima
- pitná kúra - fyziologické účinky pitných kúr, dávkování pitné kúry a postup léčivé vody
- indikace a kontraindikace
- lázně a lázeňská péče

### Tíživé životní situace

- problémové situace, konflikt, stres, následky stresu, prevence stresu
- frustrace, deprivace, reakce člověka na tíživou životní situaci

## **23. Metabolismus**

- definice, význam a řízení metabolismu
- složky metabolismu a jejich vliv na organismus v klidu a při zátěži
- význam jednotlivých složek při pohybové aktivitě

- odpadní látky metabolismu
- pojmy: glykemický index, glykémie a její řízení, kalcémie a její řízení, svalová hypertrofie a atrofie, osifikace, vitální kapacita plic, ventilace, kyslíkový dluh, aerobní a anaerobní cvičení
- bazální metabolismus a měření
- poruchy metabolismu

### Relaxace

- druhy relaxačních technik
- relaxace hudbou
- meditace, jóga

## **24. Vadné držení těla**

- definice vadného držení těla
- segmenty páteře – výčet, funkce
- vertebrogenní onemocnění – charakteristika, faktory vzniku, příznaky, prevence a léčba (páteř, meziobratlové ploténky)

### Vývojová psychologie

- charakteristika ontogenetického vývoje
- jednotlivá vývojová stádia - prenatální období, natální období

## **25. Civilizační choroby a zdravý životní styl**

- definice civilizačních chorob
- příčiny a projevy civilizačních chorob
- nejčastější civilizační choroby
- prevence (primární, sekundární, terciální)
- léčba civilizačních chorob

- vymezení pojmu životospráva
- správná výživa, dostatečně dlouhý a kvalitní spánek, odpočinek, zátěž a společenské zázemí
- zdravý životní styl a zásady zdravého životního stylu
- důsledky zdravého životního stylu a projevy na zdraví člověka

### Psychologie práce

- okruhy zájmů psychologie práce, princip úspěchu
- finanční gramotnost
- vedení a řízení týmů, organizace času