



**Vlastimil Tesař**

# Sportovní masáže



**masérské hmaty**

**masáž jednotlivých částí těla**

**pohotovostní masáž**

**automasáž**

 **GRADA®**





**Vlastimil Tesař**

# Sportovní masáže



**Grada Publishing**

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.*

**Vlastimil Tesař**

## **SPORTOVNÍ MASÁŽE**

---

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

obchod@grada.cz, www.grada.cz

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

jako svou 5797. publikaci

Fotografie Martina Tesařová, Jiří Polášek

Odpovědná redaktorka Ivana Kočí

Jazyková úprava Gabriela Janů

Grafická úprava a sazba Šimon Jimel

Počet stran 120

První vydání, Praha 2015

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2015

Cover Photo © fotobanka Allphoto

Cover Design © Grada Publishing, a.s., 2015

ISBN 978-80-247-5415-4

---

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-9010-7 (ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-9011-4 (ve formátu EPUB)

# OBSAH

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| <b>ÚVOD</b>                           | 7  |
| <b>HISTORIE MASÁŽE</b>                | 8  |
| <b>PŮSOBENÍ MASÁŽE NA ORGANISMUS</b>  | 10 |
| <b>MASÁŽNÍ PROSTŘEDKY</b>             | 12 |
| Mýdla                                 | 12 |
| Zásypy (pudry)                        | 12 |
| Lihové masážní prostředky             | 13 |
| Emulze                                | 13 |
| Tukové masážní prostředky             | 14 |
| Gely                                  | 14 |
| <b>HYGIENA MASÁŽE</b>                 | 15 |
| <b>KONTRAINDIKACE MASÁŽE</b>          | 17 |
| <b>MASÁŽ A JEJÍ DRUHY</b>             | 19 |
| Sportovní masáž                       | 19 |
| <b>ZÁKLADNÍ MASÉRSKÉ HMATY</b>        | 21 |
| Tření                                 | 21 |
| Hnětení                               | 22 |
| Roztírání                             | 23 |
| Tepání                                | 24 |
| Chvění                                | 25 |
| Pohyby v kloubech                     | 26 |
| Závěrečné tření                       | 27 |
| <b>MASÁŽE JEDNOTLIVÝCH ČÁSTÍ TĚLA</b> | 28 |
| Záda                                  | 28 |
| Šíje                                  | 33 |
| Dolní končetiny – zadní strana        | 36 |
| Dolní končetiny – přední strana       | 48 |
| Horní končetiny                       | 58 |
| Hrudník                               | 72 |
| Břicho                                | 75 |

|                                                           |                |
|-----------------------------------------------------------|----------------|
| <b>POHOTOVOSTNÍ MASÁŽE . . . . .</b>                      | <b>78</b>      |
| Pohotovostní masáž dolní končetiny – zkrácená . . . . .   | 79             |
| Pohotovostní masáž horní končetiny . . . . .              | 83             |
| Pohotovostní masáž zad . . . . .                          | 85             |
| Pohotovostní masáž dolní končetiny – nezkrácená . . . . . | 88             |
| <br><b>AUTOMASÁŽ . . . . .</b>                            | <br><b>93</b>  |
| Automasáž dolní končetiny . . . . .                       | 94             |
| Automasáž zad . . . . .                                   | 103            |
| Automasáž břicha . . . . .                                | 104            |
| Automasáž hýždí . . . . .                                 | 106            |
| Automasáž šíje . . . . .                                  | 107            |
| Automasáž horní končetiny . . . . .                       | 108            |
| <br><b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY . . . . .</b>            | <br><b>116</b> |

# ÚVOD

V současné době člověk žije v daleko složitějších podmínkách, než tomu bylo kdykoli v minulosti. Dnešní svět vyžaduje lidi připravené po všech stránkách. Narůstá však sedavých zaměstnání a ubývá tělesné práce a fyzické aktivity. Celkový způsob pohodlného života s nedostatkem pohybu vede ke svalové ochablosti, snižuje se odolnost všech kloubů, zhoršuje se držení těla a funkční zdatnost celého organismu. Tento pohodlný způsob života s nedostatečnou tělesnou aktivitou přináší s sebou i vážné degenerativní změny na lidském těle (klouby, páteř). Situace se postupně zhoršuje a není divu, že celkově stoupá výskyt tzv. civilizačních chorob (mozkové, cévní a srdeční příhody). Přibývá také obézních lidí.

Rozumný člověk si však potřebu vhodné a dostatečné pohybové činnosti plně uvědomuje a přiměřený pohyb v různých formách ve svém životě provozuje (jízda na kole, na kolečkových bruslích, turistika, běhání, lyžování, plavání apod.). Správně zvolenou masáží si pak tento člověk urychlí regeneraci sil jak po práci, tak i po jiné fyzické zátěži.

Nejlepší zkušenosti s využitím masáží mají sportovci, kteří využívají „sportovní masáže“, což je masáž upravená pro posilování zdravého organismu, pro udržování kvalitní tělesné a duševní kondice a pro náležité odstraňování únavy po práci, tréninku, závodech apod. Sportovní masáž může být tedy využívána nejen aktivními sportovci, ale i nesportující veřejností, pro které může být nejen příjemná, ale i nanejvýš potřebná.

I když jde o jednu z nejstarších a nejdostupnějších regeneračních procedur, není masáž dosud nejširší veřejností dostatečně využita. K jejímu rozšíření a uplatnění by měla přispět i tato publikace, která není určena jen pro studenty středních škol se zaměřením na sportovní masáže, fyzioterapeutům či absolventům rekvalifikačních masérských kurzů, ale i široké veřejnosti.

Na závěr přeji všem budoucím i stávajícím sportovním masérům mnoho úspěchů.

Autor

# HISTORIE MASÁŽE

Již v pravěku člověk poznal, že masáž je velice účinným prostředkem k léčení následků různých úrazů. Aby zmírnil bolest, třel a hnětl si poraněné místo, a tím se léčil. Teprve později se začalo využívat masáže k odstranění únavy. Slovo masáž vzniklo také velmi dávno. Je pravděpodobně odvozeno od řeckého slova *massé*, což znamená mačkat, hnísti.

Nejstarší písemné zprávy o masáži jsou známy z Egypta z tzv. Ebersova papyru asi 5000 let př. n. l., kde je masáž uváděna jako jeden z léčebných prostředků.

Rovněž z Číny pocházejí velmi staré písemné zprávy o masáži z let 3700 př. n. l. Další zprávy obsahují knihy Konfuciovy (Kon-Fu, 551–467 př. n. l.). V 6. století byla v Číně vytvořena první vysoká škola lékařská na světě, kde se vyučovala i masáž. V 16. století vyšla v Číně velké encyklopedie pod názvem *Can-Tsai-Tu-hosi* s podrobným popisem základů masáže. Zájem o masáže v Číně trvá dodnes. Masáž provádějí zruční pouliční maséři zvaní *Ammas*. Na tělovýchovných školách jsou připravováni lékaři – *Taosse*, jejich úkolem je uplatňovat masáž při léčbě různých onemocnění.

Indie je zemí, kde je masáž také využívána od nejstarší po dnešní dobu. Je popsána ve Védách (kniha o poznání života, 1800 let př. n. l.), kde se doporučuje časně vstávání, vypláchnutí úst vodou, natření těla olejem, cvičení a masáž. Alexandr Veliký (327 let př. n. l.) zjistil při tažení do Indie, že indiští lékaři používali masáže jako léčebného prostředku.

V Japonsku masáž používali společně s vodními procedurami. K zesílení účinků masáže používali různé pomocné prostředky (paličky, válečky apod.).

Za zakladatele masáže lze také považovat Babyloňany a Asyřany. Masáž znali i staří Peršané a Egypťané, kteří používali různé vonné masti a směsi nilského bahna s olejem.

Do Řecka se masáž dostala z Egypta a první zmínka o ní je již v Homérově *Odyseji*. Také Hippokrates poznal, že vhodnou masáží lze napjaté svaly uvolňovat a svaly ochablé utužovat. Řecko je první zemí, kde se masáž uplatňovala při tělesných cvičeních. Hippokrates znal účinky masáže na krevní oběh, nespavost a hojení následků poranění. Masáž v Řecku byla také poskytována mládeži. Učitelé TV – *Pedotribové* – masírovali olejem a pískem.

Římané převzali masáž od Řeků. Převzal ji asi Asklepiades, který začal dělit masáž na suchou a s olejem a dále podle trvání na krátkodobou a dlouhodobou. Zavedl také nový masážní hmat – chvění. Největší zásluhu na rozvoji masáží v tomto období má římský lékař Claudius Galenus (131–201 n. l.). Masíroval zápasníky. Začal rozeznávat masáž přípravou (frictio) a masáž k odstranění únavy (masáž apoterapeutická). Galenus je pokládán za prarotce sportovní masáže.

Ve středověku je zaznamenán pokles o přírodní vědy, tedy i o masáže. Rozšíření infekčních chorob a časté epidemie vedly k omezení lázní, a tím i masáží. Staří Slované využívali při masáži březové či dubové metličky. Používali též různé masti nebo výtažky z rostlin svařené na oleji. Tepání metličkami se udrželo v parních lázních nebo saunách dodnes. V 16. století v Evropě dochází k renesanci lékařství, a tím i masáží. Zasloužili se o to např. Chambie, Fux, Paré. Mezníkem v tomto období byl Hieronym Mercurialis, který v roce 1569 shromáždil všechny dosavadní znalosti o masáží a léčebné gymnastice v knize *De arte gymnastica*.

Teprve v 19. století nastává vlastní rozvoj moderní sportovní masáže. Vzniká švédská tělovýchovná soustava založená Peerem Lingem (1776–1839). Tento původně misionář v Orientu, kde se s masáží seznámil, založil v roce 1813 ve Stockholmu Ústřední ústav pro gymnastiku, kde vyučoval i masáže. V této době se od sebe odděluje tělesné výchova a masáž. Vznikají masérské školy, např. škola Zabłudowského, který napsal více jak 100 pojednání o masážích. Je považován za otce novodobé masáže. Samostatná sportovní masáž vzniká u severských národů. Švédskou a finskou masáž si osvojili američtí atleti na olympijských hrách v roce 1900, přepracovali ji a na OH v roce 1912 ji znovu od Američanů přebírali evropští sportovci.

První českou publikaci o masáží napsal V. Chlumský a vydal ji v roce 1906 pod názvem *O masáží*. Masáž na českém území je odvozena od Zabłudowského. Podle tohoto vzoru masáž u nás v 30. letech zaváděl E. Cmunt. Před 1. světovou válkou se masáží užívalo málo. Teprve po 2. světové válce se masáž začala přednášet na různých kurzech a poté na katedrách tělovýchovného lékařství a na FTVS UK.

# PŮSOBENÍ MASÁŽE NA ORGANISMUS

Masáž působí na tělesný a duševní stav člověka velmi kladně a má následující účinky:

## **Mechanické účinky masáže**

- Dobře zvolenou masážní technikou se zlepšují podmínky pro svalovou a kloubní činnost (zvyšování nebo udržování jejich pohyblivosti).
- Vhodně zvolená masáž má velmi příznivý účinek na zotavení organismu po úrazu, zlepšuje se vstřebávání otoků, krevních výronů, výpotků apod.
- Masáž působí především na povrch těla, dochází k odstranění povrchních zrohovatělých buněk pokožky, a tím se uvolní póry – vývody potních a mazových žlázek. Podstatně se zvyšuje výživa kožních buněk a zlepšuje se jejich činnost.
- Masáž podporuje návrat odkysličené krve, která odevzdala veškeré živiny, zpět směrem k srdci, kde se opět okysličuje a nabírá látky, které jsou potřeba pro výživu celého organismu.
- Masáží se urychluje odstranění pocitu únavy.

## **Biochemické účinky masáže**

- Uplatněním masérských hmatů na svaly a klouby lze přispět k urychlenému vstřebávání a odbourání všech přebytečných a odpadových látek (kyselina mléčná, močovina), které jsou často příčinami zvýšené únavy, ale i obtíží a bolesti.
- Při masáži se v těle aktivují chemické látky (acetylcholin a histamin), které mají schopnost rozšiřovat povrchové vlasečnice, jež jsou uloženy pod kůží,lepší se prokrvení kůže a podkoží, čímž dojde ke zvýšení přísunu kyslíku do žilního systému.
- Zvýšeným prokrvením se zlepšuje energetická bilance svalových buněk, dochází k rychlejšímu zotavení svalů po zátěži,lepší se svalová výkonnost, urychluje se regenerace.
- Zlepšení krevního oběhu má vliv na celý organismus, mozkem počínaje a ledvinami konče.

## **Reflexní účinky masáže**

- Masáží můžeme ovlivnit i oblasti, které nemají s místem postižení nic společného, např. uvolněním hlavního kloubu palce na nohou odblokujeme krční páteř. Uvolněním hlavního kloubu malíku zmírníme bolest v rameni apod. (reflexní masáž plosky nohy).

®

- Masáž má vliv i na psychiku sportovce. Mírná, pomalá a lehká masáž uklidňuje; masáž silnější, rychlá s nepravidelným tempem působí dráždivě.
- Při masáži dochází k dráždění nejrozličnějších receptorů v kůži. Z těchto receptorů proudí do mozku velké množství vzruchů, které pak vyvolávají rozličné reakce nejen v samotném CNS, ale také v jiných částech organismu.

# MASÁŽNÍ PROSTŘEDKY

K podstatně vyššímu účinku masáže mohou přispět masážní prostředky, které umožňují snadnější provádění některých hmatů, zejména tření, hnětení a roztírání. Vedle tohoto mechanického usnadnění masérské práce mohou být masážní prostředky nosiči účinných látek, které napomáhají celkovému účinku masáže.

Masážní prostředky můžeme rozdělit do 6 skupin:

1. Mýdla.
2. Zásypy (pudry).
3. Lihové masážní prostředky.
4. Emulze.
5. Tukové masážní prostředky.
6. Gely.

## Mýdla

Donedávna nejpoužívanější masážní prostředek s nízkou cenou a snadnou dostupností. Nevýhoda mýdla je ta, že skluz a přilnavost je nedokonalá. Aby byl zajištěn dostatečný skluz, je zapotřebí časté namáčení masírovaného. Přebytek vody se rychle odpařuje z povrchu těla, to se tím ochlazuje a masírovaný cítí chlad. Mýdlo kůže také vysušuje. Mýdla jako pomocníka můžeme použít v případě automasáže, např. při sprchování.

## Zásypy (pudry)

Skluz ani přilnavost není dostačující. Zásypy jsou doporučovány pouze k částečné masáži (ploska nohy). Zásypy se často používají s antimykotickou nebo desinfekční přísadou (Aviril).