



**POHYB
JE ŽIVOT**

**METODICKÁ
PŘÍLOHA 50**

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života | 14. ročník | Březen 2010

AUTOMASÁŽ ANEB KDYŽ MASÉR NENÍ PO RUCE (NOHY, HÝŽDĚ)

Využití automasáže ve zdravotní tělesné výchově (II. část)

Autor textu: MUDr. Barbora Macková

Autor fotografií: Ing. Jiřina Ščiglová



www.casppv.cz

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**



Automasáž je jedním z nejlepších způsobů, jak zklidnit nervy, odstranit stres a navodit pocit životní pohody. Při automasáži musíme nedostatek fyziologického uvolnění svalů vyrovnat větší koncentrací a vnitřním zklidněním. Důležité je vytvořit vhodné prostředí, dodržovat hygienické zásady a respektovat svůj zdravotní stav. Automasáž je namáhavá a na závěr vyžaduje odpočinek.

Při automasáži dodržujeme stejná pravidla jako u ostatních druhů manuální masáže. Při automasáži většinou nemasíruje celé tělo najednou, ale podle potřeby jeho jednotlivé části.

Nikdo nezná naše tělo lépe než my sami, nikdo lépe nevystihne místo, které nás bolí, nikdo lépe neovlivní naše pocity.

Výhody automasáže:

- masér i masírovaný je k dispozici prakticky kdekoliv a kdykoliv,
- sami řídíme její intenzitu, hloubku hmatů a také dobu trvání,
- umožňuje převzít přímou, vědomou zodpovědnost za odstraňování napětí v těle,
- střídání masáže různých částí těla denně podle potřeby.

Nevýhody automasáže:

- omezený výběr hmatů,
- nedostupnost některých míst (lze nahradit masážními kartáči s rukojetí, masážními pásy a také pomocí froté ručníku atd.),
- někdy nelze dodržet dostřednost,
- fyzická náročnost.

Zásady automasáže

Začínáme lehkým, příjemným dotykem, díky němuž si uvědomíme část těla, kterou masírujeme. Po chvíli přitlačte a vyvíjejte co největší tlak, ale zase ne takový, aby se vám svaly začaly napínat. Pracujte beze spěchu a pečlivě. Nečekaný tlak tělu způsobí šok a vyvolá pocit strachu. Ochota důvěřovat vlastním rukám a podvolit se jim má stejný význam jako mechanický tlak samotný. Při práci pomalu, zhluboka dýchejte a pokuste se plně si tuto skutečnost uvědomit.

Jednotlivé hmaty provádíme vydatně a každý hmat opakujeme 15-20x s různou intenzitou. Vynecháme hluboké tepání a pasivní pohyby v kloubech. Pokud potřebujeme odstranit únavu, masírujeme jen lehce se střední silou a každý hmat provádíme 8-12x. Použijeme vhodný masážní prostředek.

Automasáž je náročnější na polohu těla - při automasáži nohou sedíme na lavičce, lůžku, na nižší židli nebo na zemi. Při automasáži břicha ležíme na zádech a máme mírně pokrčené a zapřené nohy. Ostatní části těla jako záda, hrudník, šíji, ruce masírujeme převážně vstoje nebo vsedě. Hmaty směřují k srdci (podpora krevního oběhu). Masírované svaly musí být úplně uvolněné.

Automasáž dolní končetiny

Při masáži buď stojíme, nebo sedíme tak, jak nám to vyhovuje. Začneme úvodním třením jedné a potom druhé nohy dlaněmi k sobě směrem od chodidel nahoru a hřbety rukou směrem dolů k chodidlům (plochou dlaně, obtahování) - viz obrázek č. 1 a č. 2. Lze použít i tzv. přerušovaný stisk.



Obrázek 1



Obrázek 2



CHODIDLO

Vsedě začínáme masáž plosky nohy úvodním třením obtahováním. Přejíždíme dlaní k sobě po plosce nohy a hřbetem ruky od sebe. Pokračujeme skupinou hmatů roztírání. Uchopíme chodidlo do obou dlaní a oběma palci pomalu krouživými pohyby třeme plosku nohy od prstů k patě. Následuje roztírání plosky pěstí. Masírované chodidlo uchopíme volnou dlaní za nárt. Pohyb je stejný jako u předchozího hmatu, jen děláme kroužky celou pěstí. Další je roztírání patkou dlaně. Opět stejný postup, jen místo pěstí masírujeme patkou dlaně (palcový val).

Při masáži prstů a nártu opřeme patu pevně o podložku. Začínáme roztíráním palci - roztíráme každý jednotlivý prst směrem ke kotníku (obrázek č. 3 a č. 4). Poté následuje roztírání patkou dlaně (obrázek č. 5) a roztírání špetkou (všemi čtyřmi prsty kromě palce). Krouživými pohyby pomalu přejíždíme celý nárt, opět směrem k sobě. Velmi příjemné je vytírání meziprstních prostor (obrázek č. 6). Prsty projíždíte žlábký mezi jednotlivými prsty.



Obrázek 5



Obrázek 6



Obrázek 3



Obrázek 4



KOTNÍKY

Nohu pokrčíme a zapřeme patou o zem nebo můžeme mít kotník položený na druhé noze. Roztírání začínáme na vnitřním kotníku. Pomalu palci obkružujeme oba kotníky současně nebo jeden po druhém (obrázek č. 7). Následuje stejný pohyb patkou dlaně a tzv. špetkou (obrázek č. 8 a č. 9). Pokud jsme masírovali pouze vnitřní kotník, položíme nohu zpět na zem a pokrčíme tak, abychom dosáhli na vnější kotník. Opakujeme stejné masážní hmaty jako na vnitřní straně. Můžeme vést buď jeden souvislý pohyb, nebo dělat menší kroužky.



Obrázek 7



Obrázek 8



Obrázek 11



Obrázek 9

LÝTKO

Pokrčíme nohu v koleni a začneme úvodním třením - vytíráním přes ruku (od paty směrem k podkolenní jamce). Další skupinou hmatů je hnětení. Začneme uchopováním a odtahováním lýtkového svalstva. Následuje hnětení vlnovité, kdy ruce jsou směrem proti sobě, čímž se na lýtku vytváří velká vlnovka, a hnětení finské - palci slalom či spirálky, přičemž ostatními prsty lýtkové svalstvo odtahujeme. Zpátky ruka volně sjede. Pokračujeme vějířovitým tepáním a smetáním. Masáž lýtky zakončíme chvěním vidlicí mezi palcem a ostatními prsty.

ACHILLOVA ŠLACHA

Nohu položíme na druhé koleno nebo se postavíme a dáme jednu nohu pokrčenou na židli. Úvodní tření Achillovy šlachy provádíme nůžkovým hmatem (Achillovu šlachu sevřete mezi lehce pokrčený ukazováček a prostředníček a pomalu silou přejíždějte od paty směrem k srdci, zpáteční pohyb je volný) nebo vidlicí (obrázek č. 10). Pokračujeme skupinou hmatů hnětení, a to hnětením vlnovitým a podtlacováním palci (obrázek č. 11).



Obrázek 10



Obrázek 12

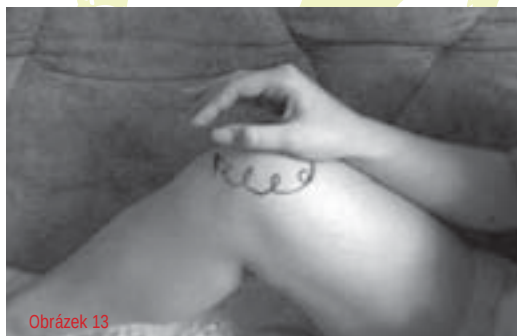
BÉREC

Dolní končetinu necháme volně ležet na podložce. Na zevní ploše bérce třeme obtahováním (hřbetem ruky od sebe a dlaní zpět). Končetinu pokrčíme v koleni a roztíráme oblast patkou dlaně a palcem spirálovitě, ostatní prsty masírující ruky přidržují masírovaný bérce.



KOLENO

Při automasáži kolenního kloubu končetinu pokrčíme v koleni a provádíme roztírání patkou dlaně a špetkou (obrázek č. 13 a č. 14). Poté končetinu natáhneme a pokračujeme roztíráním oběma palci - tzv. osmičkový hmat (obrázek č. 15), protipohyby (tento hmat je velmi podobný vlnovitému hnětení) a křížový hmat, kdy jedna ruka je nad kolenem a druhá pod ním (palce proti zbylým prstům). Pomalu pohybujeme každou rukou na opačnou stranu (podobně jako kdybyste ždímalí prádlo).



Obrázek 13



Obrázek 14



Obrázek 15



STEHNO

Automasáž zahajujeme s nataženou dolní končetinou úvodním třením přední strany stehna vytíráním přes ruku (obrázek č. 16) směrem od kolena vzhůru a pokračujeme třením vnější strany stehna tzv. obtahováním - vnitřní stranou dlaně směrem k hýždím a hřbetem sjeďte zpět. Zadní, vnitřní a zevní plochu stehna masírujeme při pokrčené dolní končetině.

Všechny následující skupiny hmatů provádíme nejprve na přední, dále na zadní, vnitřní a zevní ploše stehna: hnětení uchopováním a odtahováním, hnětení vlnovité, při kterém držíte stehno oběma rukama (palec je vždy na jedné straně, ostatní prsty na druhé), hnětení finské - oba způsoby: spirály i slalom palci (obrázek č. 17).

Následuje roztírání vnější strany stehna patkou dlaně - krouživé pohyby směrem k podložce ve směru proudění krve. Po smetání, tepání vějířovitě a tepání sekáním malíkovou hranou ruky (obrázek č. 18) masáž zakončíme chvěním vidlicí mezi palcem a ostatními prsty a chvěním rychlým válením celého stehna (obrázek č. 19).

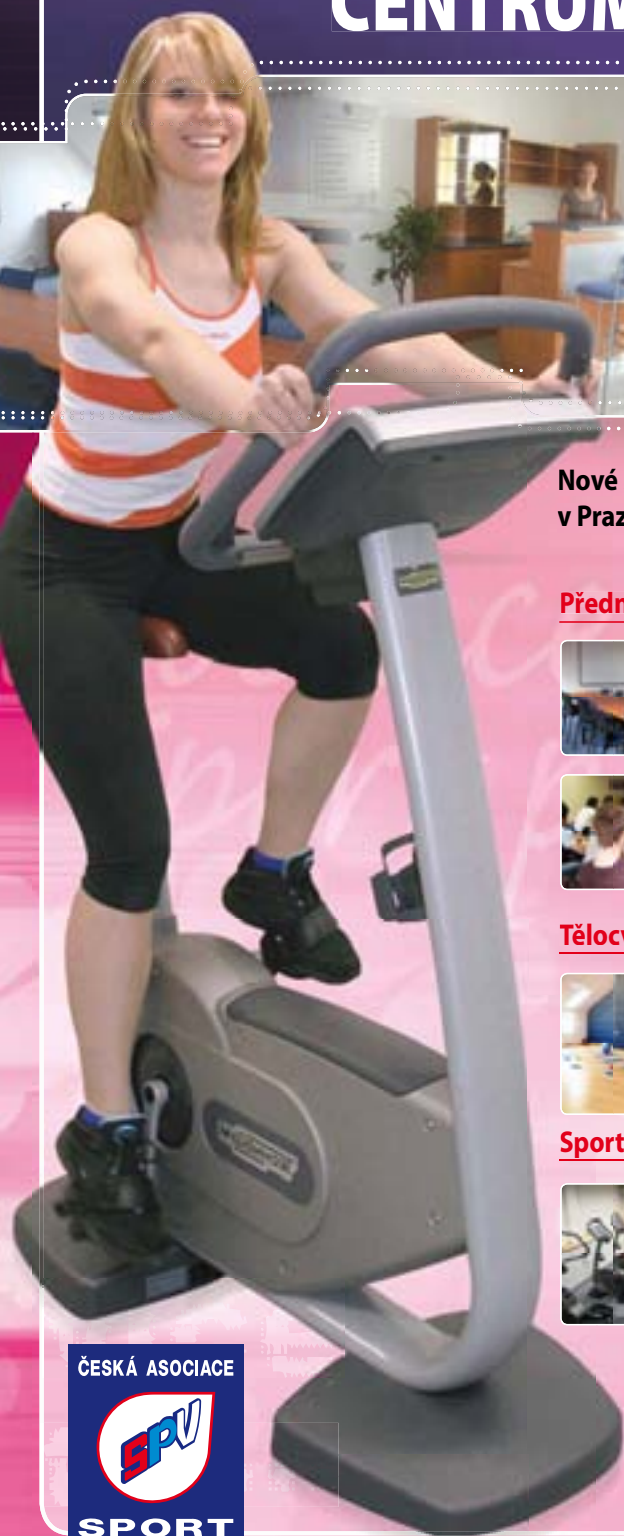


Obrázek 16



Obrázek 17

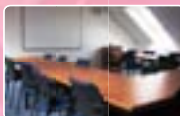
SPORTOVNÍ, ŠKOLICÍ A KLUBOVÉ CENTRUM ČASPV



**Nové Sportovní, školicí a klubové centrum ČASPV
v Praze nabízí možnost krátkodobých pronájmů:**

Přednáškové a zasedací místnosti

KLIMATIZOVÁNO



① Přednášková místnost pro 36 osob
s interaktivní tabulí, dataprojektorem,
DVD a další didaktickou technikou.



② Přednášková místnost pro 20 osob
(dataprojektor, DVD).

③ Zasedací místnost pro 12 osob
(dataprojektor, DVD) + kuchyňka
a bar.

Tělocvična

MULTIFUNKČNÍ



11x12 m se zrcadlovou stěnou a ozvu-
čením - vhodné pro pohybové aktivity
typu: aerobik, tanec, tai -tchi, jóga, zdra-
votní gymnastika (ne - míčové sporty).

Sportovně diagnostické centrum

SUPERMODERNÍ



Špičkově vybavené přístroje
TECHNOGYM, BODYSTAT a OMRON.

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

Česká asociace Sport pro všechny, o. s.

Ohradské náměstí 1628/7, 155 00 Praha 5

tel.: 242 480 303, fax: 242 480 304

e-mail: sekretariat@caspv.cz, www.caspv.cz

Datum konání:
2. - 6.6. 2010

AQUILA FISAF EUROPEAN FITNESS CHAMPIONSHIP 2010

OPEN TOURNAMENT FOR JUNIORS AND CADETS 2010

ČESKÁ REPUBLIKA - Kladno

Místo konání: sportovní hala Centrum ve sportovním areálu
Sletišť na Kladně.
(40km od centra Prahy, 16 km od Ruzyňského letiště)

STRUKTURA SOUTĚŽE:

1. FISAF European Fitness Championship

- > seniorské kategorie: SA/ muži, ženy, páry, týmy
- > fitness, step, hip hop týmy

2. Open Tournament for JUNIORS and CADETS 2010

- > kadetské a juniorské kategorie: SA/ muži, ženy, páry, týmy
- > fitness, step, hip hop týmy

3. Individual Trophy

amatéři / profesionálové

- > aerobik
- > hip hop

Registrační poplatek:

Sports Aerobics

- Individualní	30 EUR
- Páry	50 EUR
- Týmy	80 EUR
Fitness týmy	120 EUR
Individual Trophy	30 EUR

Balíčky pro závodníky zahrnují:

- > ubytování
- > polopenze
- > doprava z letiště
- > startovné
- > akreditační karta
- > vstup na závěrečnou párty
- > tričko s logem šampionátu

Více info kontaktujte:

Český Svaz Aerobiku – FISAF.CZ

Mgr. Jana Havrdová, email: havrdovaj@seznam.cz

PhDr. Diana Klimentová Minariková Ph.D.,

email: csae.repre@seznam.cz

Balíčky hotelů B cena/osob/noc

KLADNO	Dvoulůžkové	75 EUR
	Třilůžkové	65 EUR
ASTRA	Jednolůžkové	80 EUR
	Dvoulůžkové	75 EUR
LA PARK	Třilůžkové	65 EUR
	Jednolůžkové	80 EUR
GALERIE	Dvoulůžkové	75 EUR
	Třilůžkové	65 EUR