

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**METODIKA MASÉRSKÝCH TECHNIK PRO SPORTOVNÍ
A REKONDIČNÍ MASÁŽE – HORNÍ KONČETINY
(INTERAKTIVNÍ DVD)**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Roman Vodička

Tělesná výchova se zaměřením na vzdělání

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

Plzeň 2020

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

V Plzni, 16.4. 2020

Roman Vodička

.....
vlastnoruční podpis

Děkuji Mgr. Věře Knappové Ph.D. a Mgr. Radku Zemanovi za odborné vedení, užitečné rady a pomoc při vypracování bakalářské práce.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

1. ÚVOD.....	2
2. CÍL A ÚKOLY PRÁCE	3
3. METODIKA.....	4
4. TEORETICKÁ ČÁST.....	5
4.1 HISTORIE MASÁŽE	5
4.1.1 Historie sportovní masáže	7
4.2 DEFINICE MASÁŽE	8
4.3 ÚČINKY MASÁŽE	8
4.4 ZÁKLADNÍ MASÁŽNÍ HMATY A JEJICH POUŽITÍ.....	10
4.4.1 Tření	10
4.4.2 Hnětení	11
4.4.3 Roztírání.....	12
4.4.4 Tepání	13
4.4.5 Chvění.....	14
4.4.6 Pohyby v kloubech	14
4.5 SPORTOVNÍ MASÁŽ.....	15
4.5.1 Přípravná masáž.....	16
4.5.2 Pohotovostní masáž	17
4.5.3 Masáž v přestávkách mezi výkony	17
4.5.4 Masáž odstraňující únavu	18
4.5.5 Masáž sportovně léčebná.....	18
4.6 KOSTRA HORNÍ KONČETINY	19
4.7 SVALY HORNÍ KONČETINY.....	21
4.7.1 Ruka.....	21
4.7.2 Předloktí	23
4.7.3 Svaly paže	27
4.7.4 Svaly ramene a lopatky v oblasti pletence pažního	30
4.8 PŘEHLED POHYBŮ HORNÍ KONČETINY	32
5 PRAKTICKÁ ČÁST	34
5.1 PŘÍPRAVA A TVORBA VIDEOZÁZNAMU.....	34
5.2 PŘEHLED HMATŮ.....	36
5.3 POROVNÁNÍ METODIK MASÁŽE	39
6 DISKUZE.....	42
7 ZÁVĚR.....	43
8 RESUMÉ, KLÍČOVÁ SLOVA	44
SEZNAM LITERATURY.....	45
SEZNAM OBRÁZKŮ.....	47
PŘÍLOHY.....	48

1. ÚVOD

Ruce jsou dokonalý nástroj, který je součástí našeho života a patří neodmyslitelně k jakékoliv lidské aktivitě. Pro mnohé jsou hlavním zdrojem obživy a plnění denních povinností. Masírování horních končetin pomůže k uvolnění svalových partií, kloubů nebo rozproudění krevního oběhu. Dokonale připraví lymfatický systém, který odvádí z paže škodlivé látky. Díky masáži předcházíme závažným onemocněním rukou (karpální tunely) a poruchám pohybového aparátu (onemocnění kloubů). O své ruce by se měli starat především lidé často pracující s počítačem. V našem případě sportovci, obzvláště v házené, plavání, gymnastice či v bojových sportech.

Masáž se již před mnoha lety těšila zájmu široké veřejnosti. Od 20. století její oblíbenost opět stoupá. Je to způsobeno narůstající nabídkou a dostupností masérských technik. Roli také hraje mediální svět a sedavý způsob života (nedostatek pohybu). Stále častěji se setkáváme s funkčními poruchami pohybového aparátu u neaktivní části populace. Jednou z účinných metod k zmírnění svalového napětí je masáž.

Kvůli častým sportovním aktivitám a s nimi spojenými narůstajícími problémy svalových partií při jednotlivých sportech jsem byl donucen navštěvovat sportovního maséra a zajímat se o své tělo. Při studiu na fakultě Pedagogické jsem podstoupil kvalifikační kurz masáže, který mi objasnil metodiku jednotlivých masérských technik a připravil mě na práci s klienty. Svoje vědomosti stále zdokonaluji a prohlubuji čtením odborných publikací a kontaktem s lidmi z praxe.

Téma mojí bakalářské práce vzniklo zcela nečekaně při předmětu KTV/BSM (sportovní masáž). V průběhu výuky jsem se od vyučujícího dozvěděl o absenci názorného videa prováděných masérských technik rukou, a tak byl název mojí práce daný. Zpracování metodiky masírování rukou a vytvoření interaktivního DVD mě zaujalo a splnilo mé předpoklady pro kvalifikační práci. Problematika masáže disponuje mnoha kvalitními odbornými zdroji, ze kterých mohu čerpat užitečné informace. Práce dále obsahuje podrobný popis jednotlivých masérských hmatů, celkovou anatomii ruky i porovnání nejběžnějších metodik sportovní masáže.

2. CÍL A ÚKOLY PRÁCE

Na základě kritické analýzy pramenů, vybrat a natočit interaktivní DVD, zaměřené na metodický postup sportovní masáže horních končetin. Video bude sloužit studentům Fakulty pedagogické i zájemcům z řad široké veřejnosti pro demonstraci provedení jednotlivých hmatů. Na základě uvedeného cíle jsem si určil tyto úkoly:

- Inovace techniky masáže horních končetin na základě prostudované odborné literatury
- Inovace metodického postupu na základě odborných znalostí a zkušeností maséra s minimálně dvacetiletou praxí
- Porovnání metodik a vybrání optimální techniky sportovní masáže
- Tvorba a kompletace interaktivního DVD

3. METODIKA

Vybraná metodika bude složena z odborných knižních zdrojů a doplněna masérskými technikami masérů s dlouholetou praxí. Video bude vytvořeno pomocí kamerového zařízení v high definton kvalitě. Hlavním důvodem výběru kvality snímků je nižší datová velikost. Hlasový záznam bude nahrán pomocí mobilního telefonu. Střih a celkové dokončení videozáznamu zpracuji v programu Sony Vegas.

4. TEORETICKÁ ČÁST

4.1 HISTORIE MASÁŽE

Již naši dávní předci znali pojem masáž a též ji hojně využívali k regeneraci a uvolnění svalů. Pojem masáž (massó = mačkat) pochází z období starověkého Řecka, podobné pojmy se také objevují v indoevropské kultuře. Nejdéle dochované informace o začátcích masáže pochází z daleké Mezopotámie, Číny a Egypta a není vyloučeno, že tuto činnost vykonávali již první lidské bytosti a pravěké kmeny. (Flandera, 2005)

Flandera (2005) také píše o vzdálené Mezopotámii, ležící mezi řekami Eufrat a Tigris. První informace o léčení a uvolňování svalů se objevují v Asyrské říši (2. polovina 3. tisíciletí př.n.l.). Ze slavného města Ninivea se dochovala váza z alabastru, na které je znázorněna masáž. Z Číny jsou dochovány knihy *Nej-t'ing Su Wen* (3700 př.n.l.), od legendárního autora Žlutého císaře *Chuang-ti*. Zde nacházíme zmínku o masáži a gymnastice zdokonalující péči o tělo. Tato kniha byla v minulosti prozkoumána mnoha odborníky. Odborná analýza zjistila větší počet autorů podílejících se na této knize. Svoji metodikou také přispěl slavný čínský filosof *Konfucius* žijící v 5. - 6. století př.n.l. Také v oblasti Egypta nalezneme pradávny svitek, který je 20 centimetrů široký a 20 metrů dlouhý, jde o tzv. Ebersův papyrus, nejstarší a nejdůležitější lékařský papyrus egyptské medicíny. Prováděné techniky jsou zde znázorňovány jako prospěšné léčebné prostředky. Také dnešní ajurvédská masáž čerpá z poznatků daleké Indie. Masáž byla využívána jako součást každodenní hygieny. Více je popsáno v knize „*Poznání života*“ (1800 př.n.l.), ve které je doporučeno brzké vstávání, propláchnutí úst vodou, potřetí těla olejem, cvičení, masáž a psychohygienu.

První zmínky v Evropě, jak jsem již uvedl, pochází ze starověkého Řecka. Velkým propagátorem byl mimo jiné *Homér* ve svém eposu *Odyssea*. Obrovskými znalostmi o masážích disponoval například také lékař *Hippokratés*, který je považován za „otce evropské medicíny“. Zpozoroval, že správně provedenou masáží lze napjaté svalstvo uvolňovat a ochablé utužovat. Definoval základní klady této činnosti, jako je zlepšení krevního oběhu, hojení poranění a vliv nespavosti. Sta let se údajně dožil jeho učitel *Herodikos*, zabývající se automasáží a cvičením. Řekové masáž nepoužívali jen pro léčebné prostředky, ale jsou prvními, kdo ji uplatňovali při různých typech tělesného cvičení. Masáž se používala před sportovními výkony, prováděli ji tzv. aleptové. Ti používali různé

oleje s přísádky písku a pryskyřice z dřevin, kořenů a plodů. Jsou doloženy historické texty, kdy si sportovci stěžovali na hrubost a bolest prováděné masáže. Zde můžeme uvažovat o vzniku sportovní masáže. (Flandera, 2005)

Velice vyspělá Římská říše převzala od Řeků užitečné informace a dále je zdokonalovala. Jedním z prvních byl *Bithyne Asklepiades*, který doporučoval masáž jako základní zdravotnický prostředek. Rozdělil masáž na suchou a za pomoci oleje, následovně také podle délky na krátkodobou a dlouhodobou. Poukazoval na zdravý životní styl. Zde byl vytvořen základ pro dnes již známý hmat – „chvění“. Největší zásluhy na rozvoji má *Claudius Galenos*, který představoval lékaře školy gladiátorů. *Claudius Galenos* cílevědomě používal masážní techniky pro přípravu gladiátorů na souboje. Rozlišoval fázi přípravy, která spočívala v tření a hnětení, nesměl se však překročit bolestivý rámeček. Po soubojích používal uvolňovací masáž jednotlivých partií. Učil se, jak dobře posílit svalstvo a pomocí masáže připravit jedince na vrcholné výkony. Tímto důvodem je považován za „praotce sportovní masáže“. Služby byly hojně poskytovány v městských lázních (thermách), šlo o střediska tělesné a duševní kultury. Svoji epilepsii si v místních lázních léčil například *Julius Ceasar*. (Flandera, 2005)

Počátkem středověku upadl zájem o lékařství a kulturu těla a centrem zájmu se stala duše. Časté infekční choroby zapříčinily zavření většiny lázeňských objektů. Toto období můžeme označovat jako dobu úpadku. V původních znalostech pokračovali Arabové. Nejznámějším představitelem byl lékař a filosof *Avicenna*. Podporoval tělesná cvičení a hygienu těla. Přes Arabskou zemi se postupně dostávají vědomosti do sousedního Turecka a prostředí Kavkazu. (Flandera, 2005)

Evropa zažívá návrat k antickým ideálům až počátkem 16. století. Centrem soustředění se stává člověk se svou duševní a tělesnou schránkou. Masáž se uplatňovala pouze v lékařství, v tělovýchově se objevila jen zřídka. I přes oživení masáž nedosáhla mezi 16. a 17. stoletím takového rozmachu jako ve starém Řecku a Římě. (Flandera, 2005)

Až s příchodem 19. století nastává rozvoj moderní sportovní masáže. Velký přínos publikoval švédský autor *Peter Henrik Ling* (1776–1839). Během svých cest v Orientu se jako misionář seznámil s primitivními technikami masáže, které následovně převedl do masérských hmatů. Po návratu založil Školu masáže a roku 1813 pomocí státu založil *Ústřední ústav švédské gymnastiky*. (Flandera, 2005)

4.1.1 HISTORIE SPORTOVNÍ MASÁŽE

Rozvíjením tělesné výchovy a nauky o masáži vznikl nový směr. Dochází ke vzniku mnoha masérských škol, jednou z nejvýznamnějších je *Zabludowského škola*. *Isidor Zabludowski* napsal řadu publikací o masáži, jejich účincích a masérských hmatech. Je považován za otce novodobé masáže. Roku 1903 *Zabludowski* vydává první publikaci o sportovní masáži. (Pavlů, 1994)

Za hlavního představitele a zakladatele moderní masáže v Česku považujeme ortopeda *Vítězslava Chlumského*. První knihu vydal v roce 1906 s názvem „*O masáži*“. Před první světovou válkou se u nás masáže netěšily velké oblibě, ani po válce nedošlo k rozvoji a byla spíše užívána automasáž. Ve třicátých letech *E. Cmunt* propagoval způsob masáže ve svém díle „*Příručka masáže, lázeňských úkonů a pedikúry*“. Roku 1928, dochází v Praze v Tyršově domě při přednáškách *MUDr. M. Jaroše* k rozšíření povědomí o sportovní masáži, bohužel se přednášená problematika netěšila velké oblibě. Došlo však alespoň k vytvoření první knihy o sportovní masáži. Během roku 1934 dochází k povolení masérské živnosti, která se ale stále nesečkala s úspěchem. (Pavlů, 1994)

Světlé chvílky přichází po druhé světové válce. V omezeném rozsahu se přednáší v tělovýchovných kurzech. První zavedení do výuky dochází na Fakultě tělesné výchovy a sportu (FTVS). Roku 1953 sjednotila katedra FTVS metodiku sportovní masáže a ta se tak stala nedílnou součástí výuky na FTVS a poté i v Bratislavě (FTVŠ). (Pavlů, 1994)

První kurz sportovní masáže proběhl roku 1950 v českém Petrohradě. Během roku 1961 začíná každoroční školení nových sportovních masérů. Po zvýšení počtu kvalifikovaných masérů, probíhají jednou za pět let doškolovací kurzy, které informují o pravidelných novinkách. Vytvořením „*Jednotné kvalifikace cvičitelů, trenérů a rozhodčích*“ (1963) se masáž stává součástí všech vyšších kvalifikačních stupňů. Utváří se první organizační a odborný orgán sportovních masérů - Zdravotnická rada ČSVT. Pevný základ a normu utvořila příručka „*Kvalifikace sportovního maséra*“. Tato příručka určuje práva a povinnosti sportovního maséra. (Pavlů, 1994)

V současnosti je sportovní masáž používána u vrcholových sportovců, turistů i cvičenců. Povědomí o využití sportovní a rekondiční masáže se rozšiřuje mezi širokou veřejnost. (Pavlů, 1994)

4.2 DEFINICE MASÁŽE

Problematika masáže nemá pevně daný rámec, proto není jednoduché se orientovat v tomto oboru. Můžeme ji definovat jako speciální proceduru, která je používána ke zlepšení duševního a tělesného zdraví, k posílení lidského organismu, k regeneraci (osvěžení) nebo zvýšení výkonnosti po psychické a fyzické zátěži, ke zdokonalení celkového osobního vzhledu, nebo také k léčení chorob a poúrazových stavů.

Můžeme ji provádět ručně (manuálně) nebo rozmanitými přístroji a mechanickými pomůckami. Ruční masáž můžeme definovat jako soubor speciálních masérských hmatů, pomocí kterých působíme na tělo. Jejím smyslem je ovlivnění organismu ke zlepšení zdraví a posílení celkové odolnosti. (Pavlů, 1994)

„Masáž je dotyková terapie, která je nejen příjemným a uvolňujícím zážitkem, ale navíc je mnoha způsoby prospěšná pro celkové tělesné zdraví.“ (Svojtka&Co., 2008, s. 6).

„Masáž je v pravém slova smyslu holistickou terapií, která zlepšuje náš fyzický, duševní a emocionální stav a přispívá k dosažení celkového pocitu radosti a pohody.“ (Svojtka&Co., 2008, s. 8).

4.3 ÚČINKY MASÁŽE

Masáží můžeme ovlivnit svalový tonus. Je důležité mít na paměti, že masírováním unavených svalů po výkonu příliš neovlivníme výkonnost. Proces při masírování nedokáže ovlivnit útlum mozkové kúry. Větší vliv na výkonnost může způsobit masírování na méně unavených místech. Zřetelně se tak zvyšuje aktivita centrálního mozkového systému, do které se uvolňovaná oblast promítá. Následně se prodlužuje útlum unavených svalových partií z předešlé činnosti. Vlivem útlumu tělo dosahuje plné regenerace unavených oblastí a následné obnovení celkové výkonnosti. (Riegerová, 2001)

Základní účinky masáže rozděljuje Flandera (2005):

- a) **Mechanické** – hlavním kladem je podpora navrácení odkysličené krve zpátky k srdci. Vlivem masáže se krev rychleji vrací k srdci, kde se následně okyslíčí a nabere potřebné látky, které vyživují a udržují celkový chod organismu. Není vyloučena ani lepší regenerace organismu. Pomocí klasické masáže napomáháme k činnosti lymfatického systému.

- b) **Biochemické** – dochází k prokrvení povrchu kůže. Zde můžeme pozorovat klasický jev zčervenání kůže vlivem působení histaminu a acetylcholinu. Při tomto jevu dojde k roztažení kapilár na povrchu kůže, naplní se okysličenou krví a dojde k zarudnutí pokožky.
- c) **Reflexní** – reflexní účinek má vliv na přenos informací pomocí receptorů na povrchu pokožky do mozku. Mozek vyhodnotí a zpracuje jednotlivé informace a zašle impuls zpět do těla.

Všechny tyto tři popsané účinky působí v průběhu masáže na lidský organismus. Správně zvolenou metodikou masáže a pomocnými prostředky dosáhneme účinku v místě působení, ale i ve vzdálených místech organismu. Hovoříme o celkovém, vzdáleném a místním vlivu účinků.

Celkové účinky

Vlivem nervových zakončení vznikají biologicky aktivní látky tzv. biogenní aminy, plní nepostradatelné funkce v nervovém systému. Dochází k lepšímu přenosu signálu z mozkových center a zlepšení nervového systému, s tím i spojené zrychlení nervových funkcí. Je podporována aktivita látkové výměny a lepší funkčnost orgánů. Vnitřní prostředí organismu se mění a přizpůsobuje se. Lepší činnost žláz s vnitřní sekrecí napomáhá ke zlepšení fyziologických pochodů organismu. (Flandera, 2005)

Vzdálené účinky

Nervová zakončení na pokožce vyvolávají odezvu v místech vzdálených. Jde o reflexní účinky prováděné masáží. Dochází k celkovému prokrvení a podpoře činnosti nejhlubších uložených tkání a orgánů. (Flandera, 2005)

Místní účinky

Během prováděné masáže dochází k odstranění zrohovatělé vrstvy pokožky na povrchu, nastává sekrece mazových a potních žláz. Žlázy vylučují přebytečné a škodlivé látky. Dostředivými hmaty napomáháme k žilnímu návratu krve do srdeční soustavy a urychlujeme vylučování lymfatických cév. Dostává se na řadu rozšíření krevních kapilár, které způsobují zvýšené prokrvení, příjem kyslíku a živin. Zároveň s tím se zvyšuje odplavování produktů látkové výměny. Velkým pozitivem je zmírnění otoků, vstřebávání

krevních výronů a zánětů, zdokonalení činnosti tkání, celková výživa těla (můžeme snížit nebo zvýšit svalové napětí). (Flandera, 2005)

Působení jednotlivých masérských hmatů může ovlivnit celkový účinek masáže. Hlavními kritérii je směr působení, rychlost, intenzita, zvolení vhodných hmatů a použití pomocných prostředků a přístrojů. Velkým vliv má celkový vzhled a atmosféra prostředí, aktuální duševní nálada maséra i masírovaného (zevní a vnitřní faktory). (Flandera, 2005)

4.4 ZÁKLADNÍ MASÁŽNÍ HMATY A JEJICH POUŽITÍ

U sportovní masáže rozlišujeme šest masážních hmatů.

- 1) Tření
- 2) Hnětení
- 3) Roztírání
- 4) Tepání
- 5) Chvění
- 6) Pohyby v kloubech

4.4.1 TŘENÍ

Tento typ hmatu působí nejvíce na povrchu, zvyšuje prokrvení kůže a připravuje masírovaného na další hlouběji působící masérské hmaty. Tření urychluje mizní a krevní oběh, zrychluje celkové prokrvení a s tím spojenou výměnu látek ve tkáních. Hmaty můžeme provádět jednou nebo oběma rukama, bříškem prstů, hřbetem ruky nebo dlaní. (Kvapilík, 1991)

Kvapilík (1991) zařazuje tyto masérské hmaty:

- 1) **Tření dlaní, plochou dlaně** – hmat provádíme dlaní vpřed (od sebe) a vzad (k sobě)
- 2) **Tření hřbetem ruky (obtahování)** – hřbetem ruky vpřed (od sebe) a dlaní zpět (k sobě), provedení oběma rukama
- 3) **Tření bříškem prstů** – dlaní vpřed (od sebe) a zpět slalomovým pohybem s mírně ohnutými prsty, při pohybu zpět tlačíme bříškem prstů do pokožky

- 4) **Tření vytíráním přes ruku** – používáme střídavě dlaně jedné a pak druhé ruky (plec je v dostředivém směru oproti ostatním prstům)
- 5) **Tření kolébkou** – navzájem sepnuté části dlaně („patkou“)
- 6) **Tření nůžkovým hmatem** – vytvoření „vidlice“ tj. ukazovák a prostředník (ohnutí druhého a třetího prstu)

4.4.2 HNĚTENÍ

Často využívanou skupinou hmatů, působící na hlouběji uložené tkáně je hnětení. Zaměřujeme se na končetiny, převážně na dlouhé a bříškaté svaly. Dbáme na dostatečné uvolnění svalů masírovaného, jinak by nebylo hnětení tolik účinné. Hnětení není vhodné na ploché svaly, zejména kolem trupu. Pomocí hmatů uvolňujeme mizní a krevní oběh v kůži a podkoží. Zvyšujeme a urychlujeme látkovou přeměnu ve svalech. Aplikací hmatů zvyšujeme, nebo snižujeme svalové napětí. Kvapilík (1991) rozlišuje tyto typy hmatů:

- 1) **Hnětení uchopováním a odtahováním** – zaměřené na končetiny. Pevně uchopíme kožně svalovou řasu do dlaní obou rukou (oproti ostatním prstům je palec v opozici), následným stisknutím odtáhneme sval kolmo od podélné osy a pustíme. Postupujeme proximálně (dostředivě).
- 2) **Hnětení vlnovité** – uchopíme dlaněmi kožně svalovou řasu (palec v opozici), oběma rukama provádíme střídavý (protisměrný) pohyb a zároveň postupujeme proximálním směrem (dostředivým). Ruce jsou od sebe 5 cm, v mezeře vzniká vlnovka z hnětené řasy.
- 3) **Hnětení finské** – pomocí dlaní pozvedneme kožně svalovou řasu (napneme hnětené svalstvo) a následovně palci provádíme tyto 2 druhy pohybů:
 - a) **klikaté pohyby (slalom)**
 - b) **spirálovité pohyby**
- 4) **Hnětení pomalým válením** – provádíme přiložením dlaní s nataženými prsty k masírované oblasti – protisměrný pohyb. Pohyby směřujeme na podélnou osu končetin.

- 5) **Hnětení rozmačkáváním pěstmi** – tento hmat provádíme pouze na hýždích, střídavě oběma rukama
- 6) **Hnětení stlačováním hrudníku** – pomocí dlaně stlačujeme hrudník na jednu nebo dvě doby (druhá ruka zatěžuje spodní (stlačující ruku)

4.4.3 ROZTÍRÁNÍ

Roztírání má podobný účinek jako tření. Působí hlouběji do podkožní tkáně, plochého svalstva i vaziva. Velice účinné je na klouby, nejbližší na okolí kloubu (kloubní pouzdra). Roztírání provádíme spirálovými nebo krouživými pohyby palce, bříšky palců, pěstmi nebo dlaněmi. (Pavlů, 1994)

Roztírání svalů podle Pavlů (1994):

- 1) **roztírání patkou (částí dlaně)** – zatížení provádíme pomocí druhé ruky
- 2) **roztírání čtyřmi prsty** – prsty jsou mírně ohnuty (popř. se zatížením)
- 3) **roztírání osmi prsty**
- 4) **roztírání palcem** – možnost provádět zatížení druhou rukou
- 5) **roztírání špetkou** – prsty složeny blízko u sebe
- 6) **roztírání pěstí** – tzv. hřbetem pěstí, používáme otáčivý pohyb pěstí nebo pohybem tam a zpět („žehlení“), eventuálně se zatížením druhou rukou

Roztírání kloubů:

- 1) **roztírání částí dlaní („patkou“)**
- 2) **roztírání špetkou** – prsty jsou u sebe
- 3) **roztírání palcem** – spirálové nebo táhlé pohyby
 - a) **jedním palcem**
 - b) **oběma palci** – obkružováním – dlouhé protisměrné pohyby
 - c) **osmičkovým hmat** – palci obou rukou

4.4.4 TEPÁNÍ

Tepání si můžeme představit jako určitý výkon, kterým silou dopadu zvoleného druhu hmatu ovlivňujeme masírované tkáně. Intenzitou masírované ruky se můžeme zaměřit na povrchové nebo hluboké tkáně. Tepání rozdělujeme na dva základní typy: tepání hluboké a povrchové. Nejčastěji provádíme rytmickými, střídavými pohyby obou rukou. Na začátku a na konci tepeme slaběji a menší intenzitou, v průběhu je tomu naopak. Je důležité tepat pouze uvolněné svaly, kdyby svaly nebyly uvolněny, může vznikat bolestivý pocit. Také můžeme v průběhu prováděné techniky pociťovat tvrdý odpor kosti, v tomto případě je důležité zmírnit sílu dopadu a tepat obezřetně. Správně prováděné hmaty nikdy nebolí. Jestliže se chceme zajímat o účinek prováděných hmatů, musíme se zaměřit intenzitu a oblast masírování. Pomalým tepáním vyvoláme vazokonstrikci (zúžení průsvitu cév) a zvýšíme svalový tonus. Silnější intenzita má na svalstvo také opačný vliv, způsobuje vazodilataci (rozšíření cév) a utlumí nervový systém. V průběhu masáže nejsou vyloučeny účinky na ostatní oblasti, které nemasírujeme. Účinky jsou vyvolány tzv. reflexní cestou. Tepání zad zpomaluje tepovou frekvenci a ovlivňuje vylučování trávicích šťáv. Jemná intenzita tepání uklidňuje, střední dráždí a silná tlumí bolest. (Kvapilík, 1991)

Tepání povrchové dle Kvapilíka (1991):

- 1) **Tepání tleskáním** – prsty s dlaněmi jsou napjaté do roviny, hmat provádíme celou plochou dlaně a prstů
- 2) **Tepání pleskáním** – z dlaně si vytvoříme miskou, masírujeme pomocí stlačeného vzduchu
- 3) **Tepání smetáním** – tepeme vždy směrem k sobě, smeteme bříšky a konečky prstů
- 4) **Tepání konečky prstů** – střídáme obě ruce a tepeme všemi prsty jedné ruky, prsty máme ohnuté jako při hře na klavír. Není vyloučeno tepání jednotlivými prsty.

Tepání hluboké:

- 1) **Tepání vějířovitě** – tepeme rytmicky a střídavě hranami patních prstů, ostatní prsty na sebe postupně dopadají, pohyb ze zápěstí

- 2) **Tepání sekáním** – těsně vedle sebe a s napnutými prsty tepeme malíkovou hranou dlaně (pohyb z loketního kloubu)
- 3) **Tepání pěstmi** – používáme pouze na masáž hýždí, masírujeme sevřenými pěstmi (pohyb celé horní končetiny až k rameni)

4.4.5 CHVĚNÍ

Chvění si můžeme také definovat jako vibraci, která při jemné a povrchové aplikaci způsobuje uvolnění svalů (relaxaci). Intenzivním chvěním můžeme posilovat (tonizovat) masírovanou oblast. Jako u tepání je důležité naprosté uvolnění svalstva před prováděním hmatů. Abychom docílili maximálního uvolnění, často umísťujeme končetiny do různých poloh. Dokonalou simulací chvění jsou elektrické vibrátory, které nejnadhěji nahradí praktické provedení hmatu. (Pavlů, 1994)

Mírnějším chvěním uklidňujeme celkový organismus (přes centrální nervový systém) a uvolňujeme svalové oblasti. Vydatným chvěním dráždíme celkový organismus, výjimkou není podráždění svalstva a zvýšení tonu (napětí). (Pavlů, 1994)

Základní hmaty chvění podle (Pavlů, 1994) :

- 1) **Chvění dlaní** – dlaň je s roztaženými prsty přiložena na jednom místě nebo posunem po vlnovce. Střídáme rychlé a krátké pohyby do stran. Můžeme používat i tzv. pérování (rychlé zatížení dlaní s následným rychlým uvolněním)
- 2) **Chvění vidlicí** – chvějeme pomocí vidlice (palec je proti ostatním prstům)
- 3) **Chvění rychlým válením** – přiložíme dlaň s nataženými prsty k masírované oblasti, protisměrný pohyb (provádí se jako pomalé válení u hnětení), zde používáme rychle pohyby
- 4) **Chvění vytřásáním** – aby nedošlo k vyklouznutí masírované končetiny. Uchopíme ji tedy pevně a masírujeme celou končetinu najednou

4.4.6 POHYBY V KLOUBECH

Pohyby v kloubech vyvoláme prokrvení. Drážděním hlubokých nervových zakončení působíme přímo na kloubní systém. Rozlišujeme pasivní (provádí masér), aktivní (masírovaný cvičí sám) a smíšené pohyby v kloubech. Masírování můžeme provádět

současně ve všech kloubech nebo jen v jednom. Velké uplatnění má při doléčování kloubních poranění sportovců (masáž sportovně léčebná). (Kvapilík, 1991)

Kvapilík (1991) rozlišuje následující pohyby v kloubech:

Pohyby v jednom kloubu

- 1) **Pohyby natahováním a ohýbáním** – v kloubu provádíme flexi a extenzi
- 2) **Pohyby kroužením** – rotujeme na vnitřní i zevní stranu

Pohyby ve více kloubech:

- 1) **Pohyby ohýbáním a natahováním** – na horní končetině pracujeme s loketním a ramenním kloubem (na dolní končetině s kyčelním a kolenním kloubem), masírování můžeme provádět v různých polohách končetin (upažení, předpažení)
- 2) **Pohyby kroužením** – pohyb v ramenním či kyčelním kloubu se současným natahováním a ohýbáním dalších kloubů (Kvapilík, 1991)

4.5 SPORTOVNÍ MASÁŽ

Sportovní masáž spadá pod nejčastěji používané regenerační procedury. Je složena ze souboru vhodných masérských hmatů, které připravují jedince na psychické a fyzické sportovní výkony. Také pomáhá zbavovat sportovce únavy a celkově zotavit organismus. (Tesař, 2015)

Cíl sportovní masáže

Masáž aplikujeme ve výkonnostním či vrcholovém sportu, a proto musí mít přesně daný cíl. Druh hmatů se také liší podle období přechodného, tréninkového a závodního (hlavního). Sportovní masáž rozlišuje tyto cíle: (Tesař, 2015)

- pomoc při počátečním rozcvičení
- příprava na výkon (soutěž, trénink)
- pomoc při dlouhodobé zátěži
- pomoc při strečinku

- podpora regeneračních procesů po zátěži (soutěž, trénink)
- podpora uzdravení po zranění
- relaxace a pocit psychické pohody

Druhy sportovní masáže dle Veselého (1975):

- 1) Masáž přípravná
- 2) Masáž pohotovostní (uklidňující a dráždivá)
- 3) Masáž v přestávkách mezi výkony
- 4) Masáž odstraňující únavu
- 5) Masáž sportovně léčebná

4.5.1 PŘÍPRAVNÁ MASÁŽ

Masáž přípravná (kondiční, tréninková, hygienická) se aplikuje u jedinců, kteří museli omezit nebo přerušit tréninkovou aktivitu. Připravuje lidský organismus v období, kdy výkonnost jednotlivých orgánů je na minimu a není umožněna jakákoliv okamžitá namáhavá aktivita. Upřednostňujeme ji po dlouhodobějších onemocněních, nebo déletrvajícím doléčování následků úrazu. Urychlíme tím adaptaci organismu na tréninkovou zátěž – v tomto případě může navazovat na masáž sportovně léčebnou. V běžné praxi se masér setká s tímto druhem jen ojediněle. (Veselý, 1975)

Přípravnou masáž můžeme také zařadit do přechodného období (do závěru). V problematice systémové regenerace můžeme tento typ masáže najít pod tzv. regulační regenerací, má posilující (tonizační) účinek, záměrně kombinovaný s jinou pohybovou aktivitou. Při správném provedení zlepšujeme účinnost tréninku. (Jánošdeák, 1983)

Kondiční masáž je oproti přípravné kratší a mírnější. Můžeme ji použít jako kondiční prostředek v hlavním, závodním a přechodném období. Napomáhá diferencovanému silovému působení, které regeneruje síly sportovce. Podporuje dobrou psychickou a fyzickou složku, která je důležitá pro sportovní formu. (Jánošdeák, 1983)

4.5.2 POHOTOVOSTNÍ MASÁŽ

Masáž zkvalitňuje přípravu sportovce na následující výkon. Připravuje na tzv. pohotovost. Nikdy nezastoupí celkové rozcvičení, ale může zlepšit připravenost organismu. Při aplikaci masáže je důležité postupovat individuálně. (Veselý, 1975)

Před očekávaným výkonem masírujeme pouze vybrané oblasti, jejich menší či větší část, to znamená, že masírovaná oblast je pouze částečná (regionální). Jednotlivé způsoby provedení masáže, použití hmatů, variant, modifikací a masážních prostředků nejsou přesně určeny a jejich aplikace záleží na individuálním posouzení maséra. (Veselý, 1975)

Středně intenzivními a pomalými hmaty uklidňujeme masírované partie, silné a rychlé hmaty naopak dráždí. Pohotovostní masáž Veselý (1975) dělí na dráždivou a uklidňující:

Dráždivou masáž využijeme u těch, kteří se obtížně a pomalu rozcvičují nebo u sportovců s normálními předstartovními stavy. Hlavním znakem dráždivé masáže je energické a rychlé provedení při rychlém střídání masérských hmatů. Používáme zejména tepání, chvění, tření i kombinované hmaty.

Uklidňující masáž uplatníme mezi sportovci, u kterých se projevují nepříjemné předstartovní stavy. Občas při těchto stavech ani nemasírujeme. Metodiku provádíme klidně, mírnou intenzitou s pomalými hmaty. Používáme hlavně jemné chvění, tření a vytírání.

Pohotovostní masáž uplatníme před rozcvičením (sportovním výkonem), na partiích které budou nejvíce zatíženy. Můžeme jí použít i v přestávkách mezi sportovními výkony nebo mezi rozcvičením a výkonem. (Veselý, 1975)

Většinou provádíme masáž následujícím sledem hmatů: vždy začínáme třením, následuje lehké vytření svalů, roztírání (kolem kloubů masírujeme slabými krouživými pohyby). (Veselý, 1975)

4.5.3 MASÁŽ V PŘESTÁVKÁCH MEZI VÝKONY

Masáž mezi výkony (v přestávkách) přispěje k lepšímu výkonu po přestávce. Uskutečňuje se většinou ve zkrácených časových podmínkách, na sportovišti nebo improvizovaných místech. Je kombinací pohotovostní masáže a masáže odstraňující únavu. Přejít mezi jednotlivými masérskými kombinacemi a určení vhodného poměru je obtížné

i pro zkušeného sportovního maséra. Výsledkem správného provedení má být navýšení pracovní výkonnosti a celkové osvěžení. (Veselý, 1975)

Hošková (2000) poukazuje na zásady masírování mezi výkony. Není žádnou výjimkou, že by masírovaný měl mít dobrý pocit z prováděných hmatů. Zdůrazňuje, že nepotíci se kůže může být známkou dehydratace organismu. Je důležité odstranit zbytky masážních prostředků a obnovit ochranu kůže proti slunci. Registrujeme jakékoliv zdravotní potíže a mikrotraumata konzultujeme s lékařem.

A také *Weerapong* (2005) upozorňuje na to, že masáž mezi výkony je často zkoumaná, protože má předpoklad pro zlepšení zotavení a připravení sportovce na další akci. Toto tvrzení bohužel podporuje jen velmi málo vědeckých údajů. Většina výzkumníků účinků masáže dospěla k závěru, že masáž má pozitivní účinky na zotavení pomocí psychologických mechanismů.

4.5.4 MASÁŽ ODSTRAŇUJÍCÍ ÚNAVU

Nejčastěji se používá po namáhavém tréninku nebo závodech, neboť urychluje dobu zotavení namáhaných oblastí. Kvalitním prohrátím např. teplou sprchou nebo pobytem v potní místnosti (sauně) záměrně zvýšíme účinnost následné masáže. (Kvapilík, 1991)

Provedení masáže odstraňující únavu je obdobné jako u pohotovostní masáže, je však jemnější, klidnější a pomalejší. Především aplikujeme pomalé tření, slabší hnětení, roztírání a vynecháme pohyby v kloubech a tepání (obzvláště hluboké). Směr hmatů aplikujeme dostředivě (tlak a prováděné hmaty směřujeme k srdci). (Kvapilík, 1991)

Celkové provedení masáže je kolem 30-40 minut. Při větší únavě provádíme masáž za 3-6 hodin (i déle), při menší únavě můžeme masírovat půl hodiny po sportovním výkonu. Masáž neprovádíme těsně před výkonem, protože snižuje po určitou dobu výkonnost. Uskutečníme-li masáž minimálně 7 hodin před výkonem, zvýšíme celkovou výkonnost. (Kvapilík, 1991)

4.5.5 MASÁŽ SPORTOVNĚ LÉČEBNÁ

Hlavním významem je doléčování sportovních poranění, které sportovně léčebná procedura urychluje. Ve sportovní praxi ale platí, že akutní úraz neošetřujeme masáží.

O doléčování následků úrazu vždy rozhoduje lékař a jedna z variant může být právě masáž. (Hošková, 2000)

Výjimka je první pomoc při svalové křeči (uvolnění se současným chvěním a lehkým třením postiženého svalu) nebo vyraženém dechu (tření břišní oblasti). (Veselý, 1975)

Cílem je podpořit lymfatický a žilní oběh a zamezit zvýšenému nahromadění tkáňových tekutin v okolí poškození. Zvyšuje se krevní zásobení v poškozené oblasti a tím lépe regeneruje narušená tkáň (zotavení po zranění). Rozvolní vazivové srůsty a zjizvené tkáně, které mohou být zdrojem traumatu. Podporuje celkovou pružnost a rozsah pohybu v oblasti poranění, udržuje protažené svalové struktury. Optimalizace stavu kloubních rozsahů. Zlepšování poúrazového stavu má značný psychologický účinek. Hošková (2000)

4.6 KOSTRA HORNÍ KONČETINY

Hlavním rozdílem od příbuzných savců je skutečnost, že lidé chodí po dvou spodních (zadních) končetinách, tím si uvolnili přední končetiny pro práci s různorodými předměty. Horní končetina člověka je nyní přizpůsobena k manipulaci s předměty, nikoliv k pohybu vpřed. Kosterní složení obou končetin je totožné. Končetina je připojena k páteři pletencem lopatkovým. (Walker, 2002)

Skládá se ze dvou částí:

- 1) **Kostra volné horní končetiny** – kosti ruky, předloktí a kost pažní
- 2) **Kostra pletence horní končetiny** – klíční kost a lopatka

Walker (2000) dále dělí kostru horní končetiny takto:

1) **Kostra volné horní končetiny**

Ramenní kloub

Lopatka je spojena s kostí pažní, kloub je nestabilní a dochází k častému vykloubení, pohyb pomocí lopatky.

Kost pažní

Dlouhá kost tvořící hlavici ramenního kloubu

- a) **hlavice** (horní část)
- b) **krček** (zúžená část pod hlavicí)

c) **tělo** (nejsilnější část)

d) **dolní rozšířená část**

Předloktí

a) **kost vřetenní** – na straně palce

b) **kost loketní** – na straně malíčku, vršek loketního kloubu, výběžek (okovec)

Loketní kloub

Dochází v něm k spojení tří kostí (loketní, vřetenní, pažní)

Kosti ruky

a) **zápěstí** – 8 kostí, kosti jsou řazeny do dvou řad

b) **záprstí** – 5 slabých kostí, kosti vyvedeny do každého prstu

c) **články prstu** – 14 drobných kostí, prsty mají 3 články kromě palce, který má 2, palec je v opozici (vytváří úchop díky postavení proti prstům)

Klouby ruky

Zařizuje manipulační pohyby celé ruky

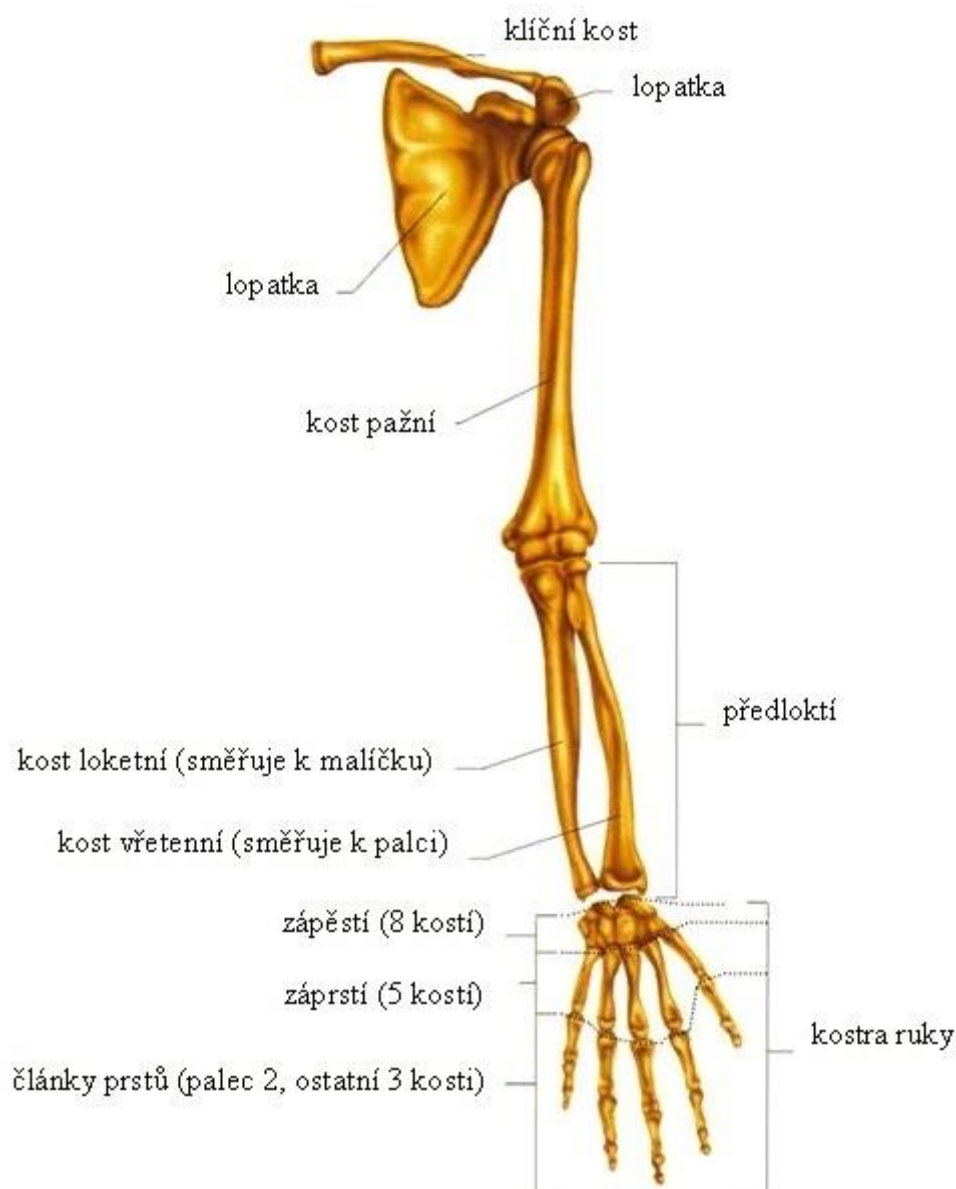
2) Kostra pletence horní končetiny

Lopatka

Trojúhelníková plochá kost, v horní části vystupuje tzv. hřeben, hřeben vybíhá do nadpažku (výběžku), výběžkem je lopatka spojena s klíční kostí.

Klíční kost

Esovitě prohnutí, vnější částí je spojena s lopatkou a vnitřní částí s kostí hrudní.



Obrázek 1 - kostra horní končetiny

Zdroj: <https://1url.cz/qzstH>

4.7 SVALY HORNÍ KONČETINY

4.7.1 RUKA

Pohyby způsobené předloktím vylepšují a zpřesňují malé svaly v ruce. Přes svaly ruky přecházejí šlachy svalů předloktí, z toho důvodu ruka nemá svaly na dorsální straně. Ruka se dělí na čtyři skupiny krátkých palmárních svalů a to jsou svaly mm. lumbricales (4 svaly) a mm. interossei (7 svalů) mezi záprstními kostmi (ohýbají „kotníky prstů“, ale natahují prsty), svaly malíku a svaly palce. (Čihák, 2001)

1) Skupina palcová

Podmiňuje thenar (palcový val), začátek je na eminentia carpi radialis a úpon končí na palci. Palcovou skupinu tvoří krátký palcový ohybač (flexor pollicis brevis), krátký palcový odtahovač (musculus abductor), palcový přitahovač (adductor pollicis) a palcový oponující sval (musculus opponens). Názvy jednotlivých svalů odpovídají jejich funkci. Dvě hlavy přitahovače a hluboká hlava ohýbače jsou propojeny s hlubokou větví loketního nervu (ramus profundus nervi ulnaris). Povrchová hlava ohýbače, odtahovače a oponujícího svalu jsou spojeny se středovým nervem (nervus medianus). (<https://1url.cz/Wzsto>)

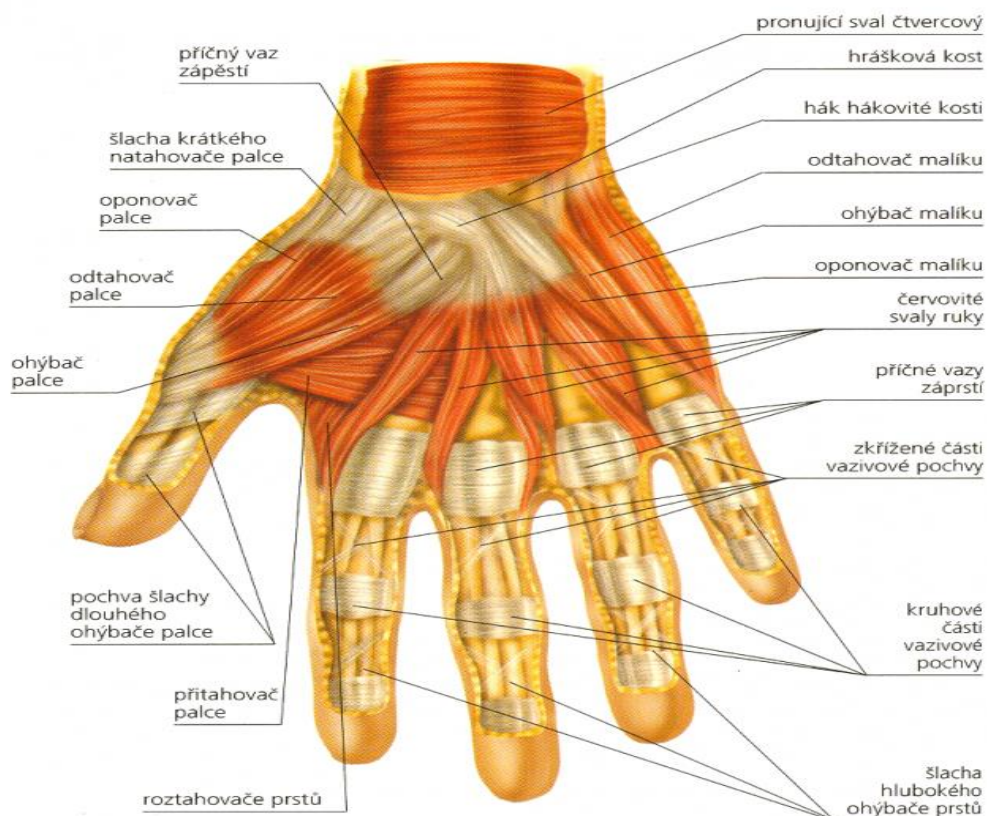
2) Skupina malíková

Podmiňuje hypothenar (malíkový val). Tento val začíná na eminentia carpi ulnaris, a jeho úpon končí na malíku. Tuto skupinu tvoří malíkový oponující sval (musculus opponens digiti minimi), malíkový odtahovač (musculus abductor digiti minimi), krátký dlaňový sval (musculus palmaris brevis) a krátký malíkový ohybač (musculus flexor digiti minimi brevis). Názvy taktéž souvisí s funkcí. Jediný krátký dlaňový sval je spojen s vrchní větví loketního nervu (ramus superficialis nervi ulnaris, Th1, C8), ze zbylých svalů inervace vychází z hluboké větve loketního kloubu (ramus profundus nervi ulnaris). (<https://1url.cz/Wzsto>)

3) Skupina střední (mm. lumbricales)

Nazývají se červovité svaly (musculi lumbricales 1-4), jejich začátek je na šlaše hlubokého ohybače prstů, a končí na palcovém okraji dorzální aponeurosy prstů. Jejich funkce je extenze v interfalangeálních kloubech a flexe v metakarpofalangeálních kloubech. Inervace u čtvrtého a třetího je z vnitřní větve loketního nervu (ramus profundus nervi ulnaris) a druhého a prvního ze středového nervu (nervus medianus). (<https://1url.cz/Wzsto>)

Pod tuto skupinu spadá i poslední soubor svalů. Jsou to dlaňové mezikostní svaly (musculi interossei palmares 1-3), zprostředkovávají přitahování třetího prstu k ose, dále hřbetní mezikostní svaly (musculi interossei dorsales 1-4), plní funkci odtahovače od osy 3. prstu. Všechny svaly propojuje hluboká větev loketního nervu (ramus profundus nervi ulnaris, Th1, C8). (<https://1url.cz/Wzsto>)



Obrázek 2 – svaly ruky
Zdroj: <https://1url.cz/ZzstN>

4.7.2 PŘEDLOKTÍ

Předloktí se dělí do tří skupin svalů - přední, laterální a dorzální. Přední skupina je tvořena čtyřmi vrstvami, které umožňují flexi prstů a pronaci předloktí. Laterální skupina totožnou funkci (kombinovanou). Poslední dorzální skupina má taktéž kombinovanou funkci, mající hlubokou a povrchovou vrstvu. (Číhák, 2001)

1) Přední skupina

Je tvořena čtyřmi vrstvami s funkcí pronace předloktí a flexe prstů.

A) Povrchová vrstva

Vřetenní ohýbač zápěstí (musculus flexor carpi radialis)

Jeho úpon najdeme na bázi třetího a druhého metakarpu. Provádí flexi ruky společně s loketním ohýbačem zápěstí. Pomocí krátkého a dlouhého vřetenního natahovače zápěstí (radialis longus et brevis a musculus extensor carpi), pootáčí ruku radiálním

(vřetenním) směrem a spolupracují při flexi loketního kloubu. Je připojen ze středového nervu (nervus medianus, C6-7). (<https://1url.cz/Wzsto>)

Oblý přivraccující sval (musculus pronator teres)

Jeho úpon najdeme v polovině kosti vřetenní. Hlavní funkcí je pronace a flexe předloktí. Je také inervován ze středového nervu (nervus medianus, C6-7). (<https://1url.cz/Wzsto>)

Loketní ohybač zápěstí (musculus flexor carpi ulnaris)

Jde o dvouhlavý sval, má loketní hlavu (caput ulnare) a pažní hlavu (caput humerale). Úpon je na kosti hráškové. Spoluprací s loketním natahovačem zápěstí (musculus extensor carpi ulnaris) natáčí ruku směrem loketním (zevně). Spolu s vřetenním ohýbačem zápěstí (musculus flexor carpi radialis) ohýbá zápěstí. Je připojen pomocí loketního nervu (nervus ulnaris, Th1- C8). (<https://1url.cz/Wzsto>)

Dlouhý dlaňový sval (musculus palmaris longus)

Upíná se na dlaň, přesněji na aponeurosu, vykonává flexi ruky. Dlouhý dlaňový sval je připojen ze středového nervu (nervus ulnaris, Th1- C8). (<https://1url.cz/Wzsto>)

B) Druhá vrstva

Povrchový ohybač prstů (musculus flexor digitorum superficialis)

Jde o dvojhlavý sval, má vřetenní hlavu (caput radiale) a loktopažní hlavu (caput humeroulnare). Upíná se podél okrajů středních článků druhého až pátého prstu pod rozštěpenou šlachou. Pomáhá při flexi ruky a zařizuje flexi tříčlánkových prstů. Inervace je provedena středovým nervem (nervus medianus, Th1- C7). (<https://1url.cz/Wzsto>)

C) Třetí vrstva

Začátek je kolem kosti vřetenní, loketní a mezikostní membráně.

Dlouhý palcový ohybač (musculus flexor pollicis longus)

Upíná se na distálním článku palec. Umožňuje ohýbání palce a je připojen pomocí předního předloketního mezikostního nervu (nervus interosseus antebrachii anterior, C6-7). (<https://1url.cz/Wzsto>)

Hluboký prstový ohybač (musculus flexor digitorum profundus)

Úpon je na distálním článku druhého až pátého prstu. Prochází rozštěpenou šlachou povrchového ohybače prstů (tzv. chiasma tendineum). Umožňuje pohyb tříčlankových prstů (hlavně distální části článku). Druhý a třetí prst je inervován z předního předloketního mezikostního nervu (nervus interosseus antebrachii anterior) a čtvrtý a pátý prst je inervován loketním nervem (nervus ulnaris, Th1- C7). (<https://1url.cz/Wzsto>)

D) Čtvrtá vrstva

Čtvercový přivraccí sval (musculus pronator quadratus)

Upíná se mezi kosti vřetenní a loketní v dolní třetině. Zajišťuje pronaci předloktí a je připojen předním předloketním mezikostním nervem (nervus interosseus antebrachii anterior, Th1-C7). (<https://1url.cz/Wzsto>)

2) Laterální skupina

Začátek je na zevní dolní části kosti pažní.

Vřetenopažní sval (musculus brachioradialis)

Jeho úpon najdeme na bodcovém výběžku kosti vřetenní. Vytváří flexi předloktí, při prováděné supinaci jde o kvalitní flexor, při silné extenzi předloktí obstarává i supinaci, při flektovaném zase pronaci. Připojen je pomocí vřetenního nervu (nervus radialis, C5-6). (<https://1url.cz/Wzsto>)

Dlouhý vřetenní natahovač zápěstí (musculus extensor carpi radialis longus) a dlouhý vřetenní natahovač zápěstí (musculus extensor carpi radialis longus)

Oba svaly se upínají na bázi druhého a třetího metakarpu (dorzální strana). Extendují ruku ve spolupráci s loketním natahovačem zápěstí (musculus extensor carpi ulnaris). Náklon ruky na laterální stranu provádí v součinnosti s vřetenním ohybačem zápěstí (musculus flexor carpi radialis), při flektovaném předloktí způsobí pronaci, při extendovaném supinaci. Vřetenní nerv (nervus radialis, C6,7) je propojen s těmito svaly (<https://1url.cz/Wzsto>):

Odvracející sval (musculus supinator)

Úpon je na přední ploše vřetenní kosti. Odvracející sval má funkci radiální dukce, extenze a supinace. Je propojen hlubokou větví vřetenního nervu (ramus profundus nervi radialis, C5-7). (<https://1url.cz/Wzsto>)

3) Dorzální skupina

Rozdělena na povrchovou a hlubokou vrstvu

A. Povrchová vrstva

Povrchová vrstva začíná na kosti pažní, přesněji na dorzální straně zevního epikondylu. (Čihák, 2001)

Povrchová skupina se dle <https://1url.cz/Wzsto> rozlišuje takto:

Malíkový natahovač (musculus extensor digiti minimi) a prstový natahovač (musculus extensor digitorum)

Jejich úpon najdeme tříčlankových prstech (na dorzální aponeorose). Jejich funkcí je dorzální flexe zápěstí a natažení prstů. Svaly jsou propojeny pomocí hluboké větve vřetenního nervu (ramus profundus nervi radialis, C6,7,8).

Loketní natahovač zápěstí (musculus extensor carpi ulnaris)

Je upnut na bázi pátého metakarpu, jeho funkcí je dorzální flexe, ulnární dukce zápěstí. Inervace je stejná jako u předchozí skupiny.

B. Hluboká vrstva

Začátek se nachází na mezikostní membráně a zadní straně kosti loketní. Propojení všech svalů je z hluboké větve vřetenního nervu (ramus profundus nervi radialis, C6, 7, 8). Hluboká vrstva se rozlišuje takto (<https://1url.cz/Wzsto>):

Dlouhý palcový odtahovač (musculus abductor pollicis longus)

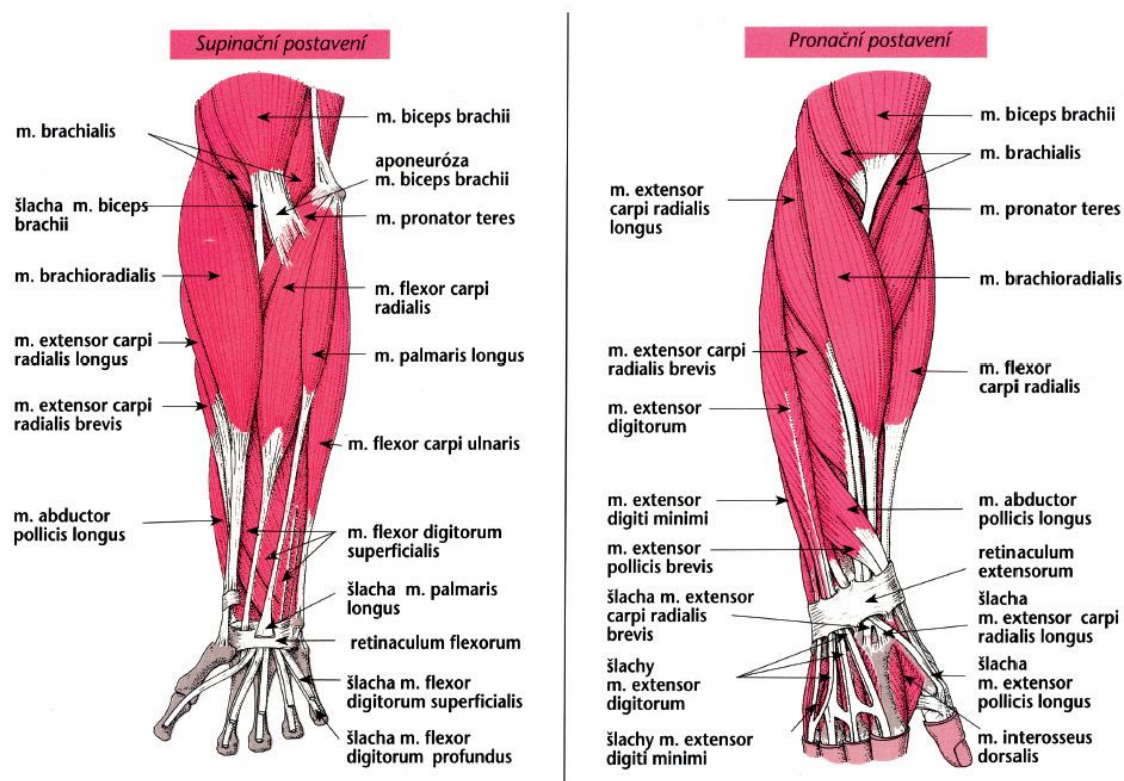
Upíná se palcovém metakarpu (vnější strana báze) s hlavní funkcí abdukce palce.

Dlouhý a krátký palcový natahovač (musculus extensor pollicis longus et brevis)

Úpon je na dorzální straně distálního a proximálního článku palce, jejich funkcí je extenze palce.

Ukazovákový natahovač (musculus extensor indicis)

Úpon je v ukazováku, přesněji na straně dorzální aponeurozy, zařizuje extenzi ukazováku.



Obrázek 3 – svaly předloktí

Zdroj: <https://1url.cz/Wzsto>

4.7.3 SVALY PAŽE

Podle funkce dělíme svaly paže na přední skupinu a zadní skupinu. Přední skupina vytváří flexi v kloubu loketním a ramenním. Zadní skupina provádí extenzi v loketním a ramenním kloubu. (Čihák, 2001)

1) Přední skupina (flexe v kloubech)

Dvojhlavý sval pažní (musculus biceps brachii)

Jak název napovídá, má dvě hlavy, nad jamkou ramenního kloubu (nadkloubní hrbolek) začíná dlouhá hlava (caput longum), druhá krátká hlava (caput breve) začíná na zobcovitém výběžku. Celý sval se upíná drsnatině vřetenní kosti (tuberositas radii). Delší hlava podporuje i supinaci. Hlavy jsou propojené se svalokožním nervem (nervus musculocutaneus, C5,6). (<https://1url.cz/Wzsto>)



Obrázek 4 – dvojhlavý sval pažní
Zdroj: <https://1url.cz/Wzsto>

Zobákopažní sval či hákový sval (musculus coracobrachialis)

Začátek tohoto svalu najdeme na lopatce, přesněji na zobákovitém výběžku (processus coracoideus) a upíná se v půli pažní kosti. Propojení umožňuje svalokožní nerv (nervus musculocutaneus, C6,7). (<https://1url.cz/Wzsto>)

Pažní sval (musculus brachialis)

Začátek svalu je na přední, distální části kosti pažní. Jeho úpon je na drsnatině kosti loketní (tuberositas ulnae). Inervován je z části nervu vřetenního (nervus radialis, C5,6) a svalokožního nervu (nervus musculocutaneus). (<https://1url.cz/Wzsto>)



Obrázek 5 - hákový sval (nahore), pažní sval (dole)
Zdroj: <https://1url.cz/Wzsto>

2) Zadní skupina (extenze v kloubech)

Trojhlavý sval pažní (musculus triceps brachii)

Sval disponuje třemi hlavami - dlouhá (caput longum), mediální (caput mediale), laterální (caput laterale). Počátek dlouhé hlavy je pod jamkou ramenního kloubu (tuberculum infraglenoidale), mediální a laterální hlava na zadní straně pažní kosti. Všechny tři části jsou upnuty na loketním výběžku kosti loketní (olecranon ulnae). Trojhlavý sval pažní je antagonist proti dvojhlavému svalu pažnímu). Trojhlavý sval pažní je inervován z vřeteného nervu (nervus radialis, C6,7,8). (<https://1url.cz/Wzsto>)



Obrázek 6 - trojhlavý sval pažní
Zdroj: <https://1url.cz/Wzsto>

Podpažní jamka (fossa axillaris)

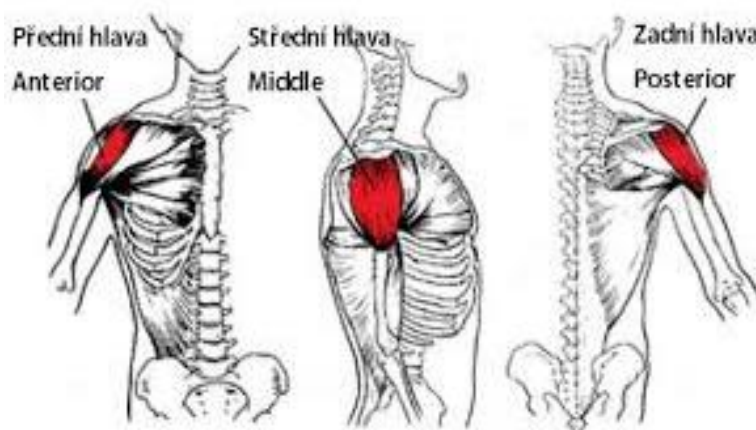
Jde o prostor mezi laterální stěnou hrudníku a horní částí paže, jamka je z větší části tvořena svaly. Dutina se podobá čtyřbokému jehlanu se základnou otočenou dolů a vrcholem obráceným nahoru. Orientace čtyř stěn je uspořádána tak, že první z nich směřuje dopředu. V této stěně je velký prsní sval (musculus pectoralis major). Druhá je směřována vzad, tvořená ve spodní části velkým oblým svalem (musculus teres major) a v horní části podlopatkovým svalem (musculus subscapularis). Třetí stěnu (mediální) vyplňuje hrudník prvními čtyřmi žebry, následují mezižeberní svaly (musculi intercostales externi) a na vrchu je uložen přední pilovitý sval (musculus serratus anterior). Čtvrtou stěnu laterální (zevní), tvoří sval zobákopažní-hákovitý (musculus coracobrachialis) a horní částí kosti pažní, podél které leží malá hlava dvojhavého svalu pažního (caput breve

musculus bicipitis). Horní část je obrácena do krajiny nadklíčkové. V této horní části je mezera trojúhelníkového typu, první stěnu tvoří žebro, druhou horní okraj lopatky a třetí klíční kost. Základnu tvoří svaly, nýbrž kůže a fascie. V přední části se ohýbá o přední podpažní řasu, jejímž podkladem je úpon velkého prsního svalu (musculus pectoralis major). Druhá, zadní podpažní řasa je utvořena úponem širokého zádového svalu (musculus latissimus dorsi). (<https://1url.cz/Wzsto>)

4.7.4 SVALY RAMENE A LOPATKY V OBLASTI PLETENCE PAŽNÍHO

Deltový sval

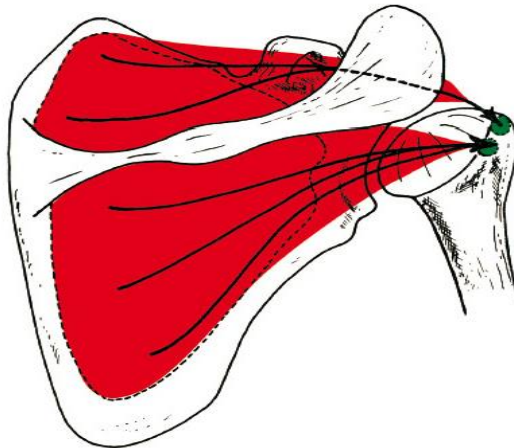
Deltový sval obaluje rameno, vizuálně mu dodává oblý tvar a zprostředkovává všechny pohyby paže. Má celkem tři začátky, v zevní straně třetiny hřebene lopatkového (spina scapulae), na zevním konci kosti klíční (extremitas acromialis scapulae) a v nadpažku lopatky (acromion). Sval se upíná na laterální straně kosti pažní, přesněji na drsnatině (tuberositas deltoidea humeri). Je hlavním iniciátorem oddalování paže (je antagonistou proti širokému svaly zádovému a velkému svaly prsnímu, které přitahují paži). Sval dělíme na tři části: akromiální část - upažení, klavikulární část - předpažení, spinální část - zapažení. Je propojen s podpažním nervem (nervus axillaris, C5,6). (<https://1url.cz/Wzsto>)



Obrázek 7 - deltové svaly
Zdroj: <https://1url.cz/fzsMu>

Podhřebenový sval (musculus infraspinatus) a nadhřebenový sval (musculus supraspinatus)

Podle názvu začínají v podhřebenové a nadhřebenové jámě lopatky. Upínají se na velký hrbolík kosti pažní. Umožňují zevní rotaci paže a nadhřebenový sval pomáhá abdukci paže. Svaly jsou inervovány z nadlopatkového nervu (nervus suprascapularis, C5,6). (<https://1url.cz/Wzsto>)



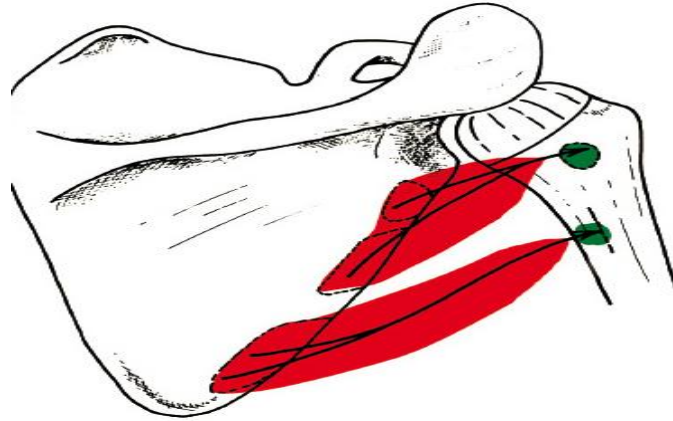
Obrázek 8 - nadhřebenový sval (nahore), podhřebenový sval (dole)
Zdroj: <https://1url.cz/Wzsto>

Malý oblý sval (musculus teres minor)

Začátek svalu je středu zevního okraje lopatky. Úpon najdeme na velkém hrbolku kosti pažní. Hlavní funkcí je zevní rotace paže. Je inervován z podpažního nervu (nervus axillaris, C5). (<https://1url.cz/Wzsto>)

Velký oblý sval (musculus teres major)

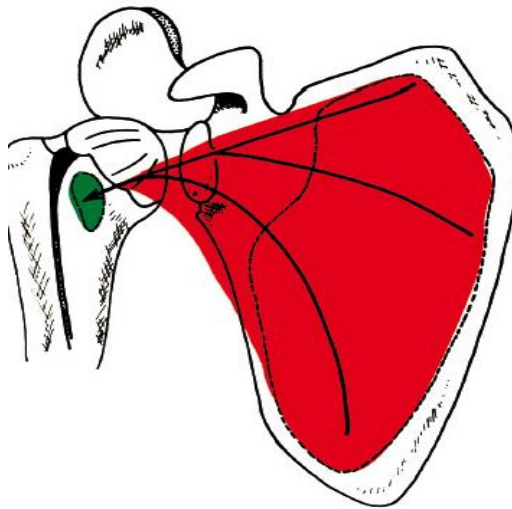
Začátek je na dolním úhlu lopatky a je upnut na hranu malého hrbolku kosti pažní. Hlavní funkcí je vnitřní rotace a addukce. Je inervován z podlopatkového nervu (nervus subscapularis, C6). (<https://1url.cz/Wzsto>)



Obrázek 9 – malý (nahore) a velký (dole) oblý sval
Zdroj: <https://1url.cz/Wzsto>

Podlopatkový sval (musculus subscapularis)

Začátek najdeme na přední ploše lopatky a úpon na přední straně kloubu v malém hrbolku kosti pažní. Hlavní funkcí je vnitřní rotace a addukce. Je inervován z podlopatkového nervu (nervus subscapularis, C5,6). (<https://1url.cz/Wzsto>)



Obrázek 10 - podlopatkový sval
Zdroj: <https://1url.cz/Wzsto>

4.8 PŘEHLED POHYBŮ HORNÍ KONČETINY

Přehled pohybů dle <https://1url.cz/Wzsto>:

Elevace

- **zdvíhač lopatky** (m. levator scapulae), **sval kosočtvercový** (m. rhomboideus), **horní část kápového svalu** (m. trapezius)

Deprese

- **sval podklíční** (m. subclavius), **malý sval prsní** (m. pectoralis minor), **dolní části velkého prsního svalu** (m. pectoralis major), **široký zádový sval** (m. latissimus dorsi), **dolní část kápového svalu** (m. trapezius), **dolní část předního pilovitého svalu** (m. serratus anterior)

Protrakce

- **velký sval prsní** (m. pectoralis major), **malý sval prsní** (m. pectoralis minor), **přední pilovitý sval** (m. serratus anterior)

Retrakce

- **široký zádový sval** (m. latissimus dorsi), **kosočtvercový sval** (m. rhomboideus), **trapézový sval** (m. trapezius)

Flexe

- **klíčková část velkého prsního svalu** (m. pectoralis major), **klíčková část deltového svalu** (m. deltoideus), **krátká hlava pažního dvojhlavého svalu** (caput brevis m. bicipitis brachii), **zobákopažní sval** (m. coracobrachialis)

Extenze

- **široký zádový sval** (m. latissimus dorsi), **hřebenová část deltového svalu** (m. deltoideus), **velký oblý sval** (m. teres major), **dlouhá hlava trojhlavého pažního svalu** (m. triceps brachii)

Abdukce

- **nadhřebenový sval** (m. supraspinatus), **deltový sval** (m. deltoideus), **malý oblý sval** (m. teres minor)

Addukce

- **široký zádový sval** (m. latissimus dorsi), **velký prsní sval** (m. pectoralis major), **sval podlopatkový** (m. subscapularis), **velký oblý sval** (m. teres major), **dlouhá hlava trojhlavého pažního svalu** (caput longum m. tricipitis brachii)

5 PRAKTICKÁ ČÁST

V praktické části se věnuji postupu přípravy a tvorbě videozáznamu. Další kapitolou je výběr metodiky použitých masážních hmatů. Na závěr porovnání metodik masáže se Fakultou sportovních studií Masarykovy univerzity v Brně.

5.1 PŘÍPRAVA A TVORBA VIDEOZÁZNAMU

Na úvod jsem musel domluvit dva potřebné pomocníky pro zrealizování akce. Jedním z nich byl výborný kolega a kameraman Daniel Řežábek. Druhou osobou byla moje přítelkyně Josefína Duchková, zastávající funkci masírované.

Jako místo na vytvoření záznamu jsem zvolil blízkou zahradu trvalého bydliště. Před začátkem jsem vybral vhodné rovinaté podloží pro masérské lehátko a přijatelnou přírodní kulisu. Připravil jsem jeden stůl pro notebooky a přivedl k nim elektřinu. Na uvedených počítačových přístrojích jsem měl připravený harmonogram celého děje.



Obrázek 11 - pracovní plocha
Zdroj: vlastní snímek

Videozáznam jsem natočil s digitálním fotoaparátem Canon EOS 2000D s rozlišením 25 megapixelů. Zvoleným rozlišením bylo HD se třiceti snímky za sekundu. Fotoaparát automaticky zaostřuje a pracuje s horšími světelnými podmínkami.

Jako příslušenství k fotoaparátu jsem použil stativ s fluidní videohlavou pro plynulé záběry. Tento stativ je velice používaný pro instruktážní videa a profesionální záběry. S jeho pomocí jsem mohl natáčet v libovolném úhlu a výšce bez nechtěných pohybů.



Obrázek 12 - fotoaparát a stativ
Zdroj: vlastní snímek

Vypůjčil jsem si masážní dvoudílné skládací lehátko. Jeho předností je jednoduchá přeprava a rozložení. Konstrukce lehátka disponuje polohovacími body, které můžeme přizpůsobit výšce masírované osoby nebo typu zvolené masážní procedury.



Obrázek 13 - masážní lehátko
Zdroj: vlastní snímek

Tvorba a kompletace DVD

Videozáznam byl natočený na zmiňovaný fotoaparát. Hlasový záznam byl nahrán na mobilní telefon. Střih, nadpisy a celková kompletace byla vytvořena v licencovaném programu Sony Vegas. Interaktivní části byly vloženy za pomoci programu Shring. Technický scénář k videu je v příloze práce.

5.2 PŘEHLED HMATŮ

Výběr metodiky hmatů je za pomoci zdrojů uvedených v bakalářské práci. Nejvíce jsem čerpal z literárních zdrojů Flandera (2005), Kvapilík (1991), Veselý (1975), Pavlů (1994) a také ze zkušeností maséra s minimálně dvacetiletou praxí.

1) Úvodní tření

Dlaní - velká osmička - uchopíme ruku masírovaného, jako při podávání rukou, druhá ruka masíruje, plochou dlaně sjíždíme po horní straně předloktí, přetáčíme na lokti přes triceps, biceps a zpět k přední straně předloktí

Dlaní - malá osmička - úchop za zápěstí, masíruje druhá ruka

2) Prsty

(masírovaná ruka je ohnuta v tupém úhlu - v lokti a zápěstí, opřena o podložku, dlaní dolů)

Roztírání

Palci - „dojení“ ob prst - roztírání palci ke špičkám prstů (táhlé pohyby)

Nůžkový hmat - vytvoření „vidlice“ tj. ukazovák a prostředník (ohnutí druhého a třetího prstu)

Všemi prsty – protlačování prostoru mezi prsty

3) Hřbet ruky (pracuje vnější ruka, vnitřní fixuje pod zápěstím)

Roztírání

Patkou dlaně - zatížení provádíme pomocí druhé ruky

Špetkou - prsty složeny blízko u sebe

Palci - oběma palci vytíráme meziprstní prostor s přitlakem, možnost podpichování palce

4) Dlaň (ruka dlaní vzhůru položena na stehnu maséra)

Hnětení

Vlnovité (prsty) - hněteme malíkový a palcový val

Roztírání

Patkou - zatížení provádíme pomocí druhé ruky

Špetkou - prsty složeny blízko u sebe

Pěstí (provrtávání) - podložíme ruku, krouživými pohyby pěstí provrtáváme dlaň

5) Zápěstí (zpracováváme střídavě stranu hřbetní a stranu dlaně)

Roztírání

Patkou dlaně - zatížení provádíme pomocí druhé ruky

Špetkou - prsty složeny blízko u sebe

Palci (prsty) obkružování - ostatní prsty jsou pod přizvednutou rukou

Vidlicí (indiánský náramek) s občasným vytřením v lokti - masírovaná ruka opřena v lokti na 90° a opřena o podložku, vytírání probíhá v oblasti karpální spony s občasným vytřením v lokti.

6) Předloktí (ruka položena na stehnu maséra)**Tření**

Vytírání přes ruku - používáme střídavě dlaně jedné a pak druhé ruky (plec je v dostředivém směru oproti ostatním prstům)

Hnětení

Vlnovité - uchopíme dlaněmi kožně svalovou řasu (palec v opozici), oběma rukama provádíme střídavý (protisměrný) pohyb a zároveň postupujeme proximálním směrem (dostředivým)

Finské - slalom, spirála - krouživým nebo spirálovitými pohyby palců (postupně všechny strany)

Pomalé válení - ruka ohnuta na 90° v lokti, provádíme přiložením dlaní s nataženými prsty k masírované oblasti – protisměrný pohyb, pohyby směřujeme na podélnou osu končetin

Tepání

Smetání - tepeme vždy směrem k sobě, smeteme bříšky a konečky prstů

Vějířovité - tepeme rytmicky a střídavě hranami patních prstů, ostatní prsty na sebe postupně dopadají, pohyb ze zápěstí

7) Loket (masírovaná ruka přes hlavu s položenou dlaní na odlehlé rameno)**Roztírání**

Patkou dlaně - loket fixujeme ukazováčkem a palcem, prsty nezajíždí až do vytvořené jamky

Špetkou - prsty složeny blízko u sebe

Obkružování palci - začínáme pohybem palci dolů přes loket

8) Triceps (ruka je ve stejné poloze jako u masírování lokte)

Tření

Vytírání přes ruku - používáme střídavě dlaně jedné a pak druhé ruky (plec je v dostředivém směru oproti ostatním prstům)

Hnětení

Vlnovité - uchopíme dlaněmi kožně svalovou řasu (palec v opozici), oběma rukama provádíme střídavý (protisměrný) pohyb a zároveň postupujeme proximálním směrem (dostředivým)

Finské - slalom, spirála - krouživým nebo spirálovitými pohyby palců (postupně všechny strany)

Tepání

Smetání - tepeme vždy směrem k sobě, smeteme bříšky a konečky prstů

Vějířovité - tepeme rytmicky a střídavě hranami patních prstů, ostatní prsty na sebe postupně dopadají, pohyb ze zápěstí

9) Biceps (ruka na stehnu masírovaného)**Tření**

Vytírání přes ruku - používáme střídavě dlaně jedné a pak druhé ruky (plec je v dostředivém směru oproti ostatním prstům)

Hnětení

Uchopování a odtahování - pevně uchopíme kožně svalovou řasu do dlaní obou rukou (oproti ostatním prstům je palec v opozici), následným stisknutím odtáhneme sval kolmo od podélné osy a pustíme. Postupujeme proximálně (dostředivě).

Vlnovité - uchopíme dlaněmi kožně svalovou řasu (palec v opozici), oběma rukama provádíme střídavý (protisměrný) pohyb a zároveň postupujeme proximálním směrem (dostředivým)

Finské - slalom, spirála - krouživým nebo spirálovitými pohyby palců (postupně všechny strany)

Pomalé válení společně s bicipsem - provádíme přiložením dlaní s nataženými prsty k masírované oblasti – protisměrný pohyb. Pohyby směřujeme na podélnou osu končetin.

Tepání

Smetání - tepeme vždy směrem k sobě, smeteme bříšky a konečky prstů

Vějířovité - tepeme rytmicky a střídavě hranami patních prstů, ostatní prsty na sebe postupně dopadají, pohyb ze zápěstí

Chvění

Rychlé válení celou paží - paže kolmo vzhůru, drží jí masírovaný

Vytřásání končetiny - aby nedošlo k vyklouznutí masírované končetiny. Uchopíme ji tedy pevně jako při podávání rukou a vytřásáme celou končetinu najednou

Závěrečné tření

Je shodné s úvodním třením a poté následuje druhá ruka.

5.3 POROVNÁNÍ METODIK MASÁŽE

Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity v Brně

Jde se o výběr hmatů podle PaedDr. Vladimír Hansguta, Ph.D. a MUDr. Kateřiny Kapounkové, dostupný z internetových stránek fakulty.

Úvodní tření

Hned při úvodním tření můžeme upozorovat odlišnosti v provádění hmatů. Jde o úchop ruky při velké osmičce. Na fakultě sportovních studií volí vidlicový úchop. Palec prostrčí mezi palec masírovaného, mezi ukazováčkem a prostředníčkem uchopí zápěstí, oproti našemu úchopu, kde volíme klasické podání ruky. Postup velké osmičky je stejný, až na rozsah, kdy zajíždí i do oblasti ramene. Malá osmička není zařazena a tím není protřena vnitřní část paže.

Prsty

Při roztírání prstů ruky, pracují oběma pažemi na jednom prstu. Směr hmatů je od periferie k centru. Já jsem ve své práci zvolil opačný směr masírování a roztírání dvou prstů najednou („ob prst“). Roztírání všemi prsty (protlačování) a nůžkovým hmatem je shodné.

Hřbet ruky

Na hřbetu ruky jsme se nesetkali s více variantami roztírání, a tedy typy jsou hmatů totožné. Můžeme vytknout absenci podpichování palce při vytírání meziprstních prostor.

Dlaň

U dlaně můžeme upozorovat jediný rozdíl. Jde o podložení ruky při masírování. V Brně volí volné položení ruky dlaní vzhůru na masážní lehátko. V natočeném snímku jsem zvolil

ruku dlaní vzhůru, položenou na stehnu maséra. V rozdílu účinnosti vybraných poloh nevidím rozdíl, jde spíše o výběr maséra. Souhrn hmatů je totožný.

Zápěstí

Při masírování patkou dlaně a špetkou je zpracovávána pouze hřbetní strana zápěstí. Chybí aplikace hmatů na straně dlaně a není na tuto stranu ani upozorněno komentátorem. Můžeme zpozorovat nový hmat „hnutí mezi tenary“. Masér vloží oba tenary mezi zápěstí masírovaného a mírným protipohybem rukou promasíruje zápěstí. Základní roztírání vidlicí je uvedeno, ale mohl by být ještě doplněn nástavbovým hmatem, jako ve videu bakalářské práce. Masírování vidlicí s občasným vytřením v lokti (masírovaná ruka pokrčena v lokti na 90°, opřena o podložku).

Předloktí

Soubor hmatů předloktí je totožný s vybranou metodiku bakalářské práce. Rozdíl použití hmatů je u hnětení - pomalého válení, kde masér sjíždí po předloktí, od zápěstí k lokti, oběma palci u sebe. Já jsem vybral techniku, totožnou s rychlým válením.

Loket

Metodika hmatů je totožná s vytvořeným videozáznamem.

Triceps

Metodika hmatů je totožná s vytvořeným videozáznamem. Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity uvádí na konci masáže tricepsu rychlé válení. Je to z důvodu poslední masírované skupiny před závěrečným třením. Ve vytvořeném videozáznamu bakalářské práce masírujeme napřed triceps a poté biceps. Tímto zařazují rychlé válení až u bicepsu. Jde o maličkost, ale při masírování lokte a tricepsu je paže položena ve stejné poloze a tímto by měl masér zařazovat na konec loket – triceps - biceps.

Biceps

Hlavním rozdílem je poloha paže při masírování bicepsu. Paže je na masážním lehátku ohnuta v lokti. Ruka leží na krajině břišní a masírovaný si ji může fixovat druhou rukou. Já volím ruku položenou na stehnu maséra. Postup hmatů je totožný.

Závěrečné tření

Závěrečné tření PaedDr. Vladimír Hansguta, Ph.D. a MUDr. Kateřina Kapounková vůbec neuvádí.

Závěrečné shrnutí porovnaných metodik

Metodika porovnávaných technik se příliš neliší. Většinu odlišností můžeme zpozorovat při úchopu maséra při prováděném hmatu. Tento úchop nemá vliv na účinek masáže a jde spíše o preferenci maséra. To samé platí u výběru postoje maséra. Metodika masáže je v celé Evropě téměř totožná, výraznější rozdíly můžeme zaznamenat v mimoevropských zemích, ale to by bylo předmětem zkoumání jiné práce.

6 DISKUZE

Tématem bakalářské práce byla metodika masérských technik pro sportovní a rekondiční masáže – horní končetiny. Při tvorbě bakalářské práce jsem mnohokrát přemýšlel, jaký bude mít vlastně práce přínos a jaké bude výsledné interaktivní video. Jsem si vědom toho, že práce může mít nedostatky.

Při tvorbě teoretické části jsem se snažil, co nejjednodušeji vysvětlit danou problematiku masáže i pro běžnou veřejnost. Pojem masáž a metodika sportovní masáže nemá pevně daný rámec vysvětlení a neustále někdo přichází s novými inovacemi. Bylo obtížné vybrat správné odborné zdroje. Každý autor definuje masáž trochu jinak, i jedno slovo může změnit celý význam. V teoretické části nebylo obtížné vysvětlit anatomii horní končetiny. Existuje mnoho zdrojů, ze kterými jsem se mohl inspirovat. Také mi velice pomohly semináře anatomie a fyziologie.

Při výběru metodiky masáže jsem se velice inspiroval předmětem KTV/BSM, kde jsme celý semestr sbírali zkušenosti a pravidelně docházeli na praxi. Zde jsem se naučil správné provedení hmatů a jejich návaznost. Velice mi pomohlo seznámení se s maséry, kteří měli více jak dvacetiletou praxi. Dotyční maséři mě inspirovali pro výběr metodiky uvedené v bakalářské práci.

Zdánlivě obtížným úkolem bylo vytvoření a zpracování videozáznamu. Zjistil jsem, že domluvit se na spolupráci se dvěma, na sobě nezávislými osobami je časově náročné. Ačkoli se to zdá snadné, je velkým problémem natočit kameru do správné polohy. I malý pohyb kamery je na videozáznamu poznat a narušuje celkový dojem. Také koordinace, mezi všemi členy týmů, je na tak krátký záběr složitá. Věřím však ve zlepšení po těchto zkušenostech.

Překvapila mě časová náročnost stříhu a kompletace videa. Na všechny tyto úkony jsem měl vymezený poloviční čas a vše trvalo dvojnásobně delší dobu. Při nahrávání hlasového záznamu jsem měl velký problém s okolními zvuky. Muselo být naprosté ticho, aby výsledný zvuk vyzněl čistě. Tvorbu videozáznamu hodnotím jako velkou zkušenost.

Srovnáním s ostatními interaktivními videozáznamy nutno říci, že jde o amatérskou tvorbu. Doufám, že vytvořená práce bude užitečná pro širokou veřejnost.

7 ZÁVĚR

Masáž se v současné uspěchané době těší velké oblibě. Správným postupem a provedením masérských hmatů zlepšíme zdravotní stav, ale i duševní stránku člověka, a to hodnotím jako největší výhodu masáže v dnešní době.

Můj výběr technik se od ostatních liší stylem úchopu masírovaného. Volím převážně dva typy úchopu, jsou to techniky na stehnu maséra a úchop jako při podávání rukou. Rozšíření úvodního tření pomocí malé osmičky rozproudí krevní řečiště. Celkový sled hmatů jde metodicky za sebou u každé masírované části a je snadno zapamatovatelný. Metodika je vybraná z knižních zdrojů bakalářské práce.

Hlavním úkolem byla inovace techniky masáže horních končetin s pomocí odborné literatury, tvorba a kompletace interaktivního DVD. K tomuto mi velice pomohlo čerpání ze zkušeností maséra s minimálně dvacetiletou praxí. Práce stručně seznamuje čtenáře s problematikou masáže a v instruktážním DVD vysvětluje řešený problém. Tvorba videozáznamu mi dala mnoho zkušeností do života. Považuji veškeré úkoly za splněné. Práce bude určena pro studenty Fakulty pedagogické, konkrétně pak předmětu KTV/BSM (sportovní masáž), kde chybí názorné video pro demonstraci masážních technik.

8 RESUMÉ, KLÍČOVÁ SLOVA

Resumé

Tématem bakalářské práce je metodika masérských technik pro sportovní a rekondiční masáže – horní končetiny. Jejím výstupem je interaktivní DVD masáže horní končetiny. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se zaměřuje na historii sportovní masáže. Definuje, co je to masáž, a jaké má účinky. Popisuje jednotlivé masážní hmaty a stručně charakterizuje druhy sportovní masáže. Také se zabývá anatomí horní končetiny (kostra, svaly).

Praktická část obsahuje popis přípravy a tvorby videozáznamu a soubor vybraných hmatů pro masáž horní končetiny. V závěru práce se nachází porovnání metodik z různých zdrojů. Záznam videa je v příloze práce.

Summary

The topic of this bachelor thesis is the massage techniques methodology for sports and recondition massages - upper limb. It's output is an interactive DVD with a sample of an upper limb massage. The thesis is divided into a theoretical and a practical part. The theoretical part is focused on the history of sports massage. Next comes the definition of the term "massage" and its effects. Individual massage touches are described and sports massage types are briefly characterised. The thesis deals with upper limb anatomy (skeleton, muscles) as well. The practical part contains the description of the videorecording preparation and production. There is also a group of selected upper limb massage touches. At the end of the thesis are compared methodologies from different sources. The videorecord is attached to the thesis.

Klíčová slova

Metodika sportovní masáže, horní končetiny, interaktivní DVD

Key words

Methodology sports massage, upper limb, interactive DVD

SEZNAM LITERATURY

- ČIHÁK, Radomír. Anatomie 1. 2. vydání. Praha : Grada, 2001. p. 497. ISBN 80-7169970-5.
- FLANDERA, Stanislav. *Klasické masáže*. Olomouc: Poznání, 2005. ISBN 80-86606-36-8.
- HOŠKOVÁ, B. Masáž ve sportu. 1. vyd. Praha: Olympia, 2000. ISBN 80-7033-093-7.7.
- HOŠKOVÁ, B., MAJEROVÁ, S., NOVÁKOVÁ, P. Masáž a regenerace ve sportu. Praha: Karolinum, 1. vyd. 2010, 112 s. ISBN 978-80-246-1767-1
- JÁNOŠDEÁK, J. Športová masáž. 1. vyd. Bratislava : Šport, 1976. 176 s.
- KVAPILÍK, J. Sportovní masáž pro každého. 3. vyd. Praha : Olympia, 1991. 147 s. ISBN 80-7033-120-8
- KVAPILÍK, J. Teorie a praxe sportovní masáže. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1992. s. 11-12. ISBN 80-7066-629-3
- Lindell, L. Masáž: podrobný a názorný průvodce masážními technikami. Praha: Knižní klub, 1996, 10 – 162s. ISBN 80-7176-257-1
- MATEK, M. a kol.: Sportovní masáž – učební text pro školení sportovních masérů, Praha, nakladatelství Olympia, 1988, 155 s. (CS)
- PAVLŮ, Dagmar. Základy masáže: [Učebnice]. Praha: Scientia Medica, 1994. ISBN 80-85526-11-5.
- RIEGEROVÁ, J. a kol. Regenerační a sportovní masáže. 4. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2001. 82 s. ISBN 80-7067-988-3
- SEDMÍK, J. Masáže: Kompletní kniha masážních technik. Praha: Svoboda, 1999, 10 – 171s. ISBN 80-205-1002-8
- SVOJTKA&CO. Masáž: Nejlepší techniky pro zdravé uvolnění. 1. vyd. Praha: Nakladatelství s.r.o., 2008. s. 6-28. ISBN 978-80-7352-819-5
- TESAŘ, Vlastimil. Sportovní masáže. Praha: Grada, 2015. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-5415-4.
- VESELÝ, A., URBÁNEK, J, A KOL. Sportovní masáž a automasáž. 2. vyd. Praha : Olympia 1975. 200 s.

WALKER, Richard, ed. Nový atlas anatomie člověka. V Praze: Columbus, 2002. ISBN 80-7249-014-1.

WEERAPONG, P. HUME, P. A. KOLT G.S. The Mechanisms of Massage and Effects on Performance, Muscle Recovery and Injury Prevention. Sport Med, 2005, vol. 35, no. 3, s. 235 – 256

Ústní zdroj: JAN KARKOŠ

Internetové zdroje

Regenerační a sportovní masáž | Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity. Informační systém [online]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/ps09/masaz/web/pages/rozcestnik.html>

Základy anatomie pohybového ústrojí | Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity. Informační systém [online]. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/fsps/e-learning/zaklady_anatomie/zakl_anatomie_I/pages/svaly_horni_koncetiny.html

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1	21
Obrázek 2	23
Obrázek 3	27
Obrázek 4, 5	28
Obrázek 6	29
Obrázek 7	30
Obrázek 8	31
Obrázek 9, 10	32
Obrázek 11	34
Obrázek 12, 13	35

PŘÍLOHY
Technický scénář k videu

Název	Čas (s)	Typ hmatu	Děj videa	Komentář
1. Úvodní tření	00:00 – 00:26	Velká osmička	Úvodní tření celé paže.	Masér uchopí masírovanou ruku jako při podávání rukou, plochou dlaně sjíždí po horní straně předloktí, přetáčí na lokti přes triceps, biceps a zpět k přední straně předloktí.
	00:26 – 00:46	Malá osmička	Úvodní tření vnitřní části paže.	Úchop za zápěstí, masírujeme pouze na vnitřní straně paže.
2. Prsty	00:46 – 01:13	Palci (roztírání)	Roztírání oběma palci články prstů.	Masírovaná ruka je ohnuta v tupém úhlu, opřena o podložku dlaní dolů, roztírání palci ke špičkám prstů, masér masíruje ob prst.
	01:13 – 01:40	Nůžkový hmat (roztírání)	Pomocí ukazováčku a prostředníčku roztírání jednotlivých prstů.	Při nůžkovém hmatu pracuje vnitřní ruka a vnější fixuje pod zápěstím.

	01:40 – 01:52	Všemi prsty (roztírání)	Promačkávání mezer prstů celou rukou.	
3. Hřbet ruky	01:52 – 02:07	Patkou dlaně (roztírání)	Roztírání palcovým valem celou plochu hřbetu ruky.	Při masírování hřbetu pracuje vnější ruka a vnitřní fixuje pod zápěstím. Ruka je podpírána tak, aby se nelámala.
	02:07 – 02:15	Špetkou (roztírání)	Roztírání špetkou.	
	02:15 – 02:42	Palci (roztírání)	Vytírání meziprstních prostor palci.	Vytírání meziprstních prostor oběma palci s přitlakem s možností podpichování palce.
4. Dlaň	02:42 – 03:05	Vlnovité (hnětení)	Vlnovité hnětení palcového a malíkového valu.	Ruka je natočena dlaní vzhůru, položena na stehnu maséra. Hnětení palcového a malíkového valu.
	03:05 – 03:18	Patkou (roztírání)	Roztírání dlaně pomocí patky.	
	03:18 – 03:35	Špetkou (roztírání)	Roztírání dlaně pomocí špetky.	
	03:35 – 03:46	Pěstí (roztírání)	Provrtávání pěstí dlaň masírovaného.	Při provrtávání pěstí masér podloží ruku.

5. Zápěstí	03:46 – 04:09	Patkou dlaně (roztírání)	Roztírání zápěstí patkou dlaně.	Při masírování zápěstí, masér střídavě zpracovává stranu hřbetní a stranu dlaně.
	04:09 – 04:24	Špetkou (roztírání)	Roztírání zápěstí špetkou.	
	04:24 – 04:49	Patkou, špetkou z vnitřní strany (roztírání)	Roztírání patkou a špetkou z vnitřní strany zápěstí.	
	04:49 – 05:15	Palci (roztírání)	Roztírání palci.	Při obkružování jsou ostatní prsty pod přizvednutou rukou.
	05:15 – 05:31	Vidlicí (roztírání)	Vytírání karpální spony s občasným vytřením k lokti.	Masírovaná ruka je pokrčena v lokti na 90%, opřena o podložku. Vytírání probíhá v oblasti karpální spony s občasným vytřením v lokti.
6. Předloktí	05:31 – 05:56	Vytírání přes ruku (tření)	Úvodní tření předloktí.	Ruka je položena na stehnu maséra, který střídavě zpracovává vnější a vnitřní stranu předloktí.

	05:56 – 06:08	Vlnovité (hnětení)	Vlnovité hnětení předloktí.	
	06:08 – 06:32	Finské – slalom, spirála (hnětení)	Krouživým nebo spirálovitými pohyby palců masíruje předloktí.	Při finském hnětení masér masíruje ve více řadách.
	06:32 – 07:21	Vlnovité a finské z vnější strany (hnětení)	Vlnovité a finské hnětení z vnější strany předloktí.	
	07:21 – 07:33	Pomalé válení (hnětení)	Masér dlaněmi pomalu válí předloktí.	Masírovaná ruka je pokrčena v lokti na 90% a uvolněna.
	07:33 – 07:38	Smetání (tepání)	Smetání předloktí.	
	07:38 – 07:44	Vějířovité (tepání)	Vějířovité tepání předloktí.	
	07:44 – 07:53	Smetání a vějířovité (tepání) z vnitřní strany	Smetání a vějířovité tepání předloktí.	
7. Loket	07:55 – 08:16	Patkou dlaně (roztírání)	Roztírání lokte patkou dlaně.	Masér umístí masírovanou ruku přes hlavu, s položenou dlaní na odlehlé rameno.

				Loket fixuje pistolí, prsty nezajíždí do vytvořené jamky. Masér střídavě zpracovává obě části lokte.
	08:16 – 08:33	Špetkou (roztírání)	Roztírání lokte špetkou.	
	08:33 – 08:58	Obkružování palci (roztírání)	Obkružováním palci roztírá oblast lokte.	Začíná pohybem palci dolů přes loket.
8. Triceps	08:58 – 09:08	Vytírání přes ruku (tření)	Úvodní tření tricepsu.	Ruka setrvá ve stejné poloze jako u lokte.
	09:08 – 09:27	Vlnovité (hnětení)	Vlnovité hnětení tricepsu.	
	09:27 – 10:05	Finské – slalom, spirála (hnětení)	Krouživým nebo spirálovitými pohyby palců masíruje triceps.	
	10:05 – 10:12	Smetání (tepání)	Smetání tricepsu.	
	10:12 - 10:20	Vějířovité (tepání)	Vějířovité tepání tricepsu.	
9. Biceps	10:20 – 10:50	Vlnovité (hnětení)	Vlnovité hnětení bicepsu.	Ruka je položena na stehnu maséra.

	10:50 – 10:58	Uchopování a odtahování (hnětení)	Uchopování a odtahování bicepsu.	
	10:58 – 11:28	Finské – slalom, spirála (hnětení)	Krouživým nebo spirálovitými pohyby palců masíruje biceps.	
	11:28 – 11:39	Pomalé válení společně s bicipsem (hnětení)	Pomalé valené bicepsu i tricepsu.	Masírovaná ruka položena dlaní na rameni maséra.
	11:39 – 11:45	Rychlé válení s celou paží (chvění)	Rychlé chvění celou paží.	Paže kolmo vzhůru, její polohu drží masírovaný.
	11:45 – 11:52	Smetání (tepání)	Smetání bicepsu.	
	11:52 – 11:58	Vějířovité (tepání)	Vějířovité tepání bicepsu.	
	11:58 – 12:07	Vytrásání celé končetiny (chvění)	Chvění celé končetiny.	Masér vnitřní paží uchopí masírovanou ruku jako při podávání rukou. Vnější rukou

				fixuje v zápěstí.
10. Závěrečné tření	12:07 – 12:22	Velká osmička	Závěrečné tření celé paže.	Závěrečné tření je shodné s úvodním třením.
	12:22 – 12:40	Malá osmička	Závěrečné tření vnitřní části paže	