MATURITNÍ OTÁZKY

Obor:	**69-41-L/02 MASÉR SPORTOVNÍ A REKONDIČNÍ**
Školní rok:	**2026/2027**
Forma:	**zkouška konaná ústní formou před maturitní komisí**
Zpracovala:	**Mgr. Romana Hlinecká, Mgr. Zuzana Kapounová, Mgr. Miriam Skalníková, Mgr. Marek Smutný**

Dne: **17. 9. 2026**

Schválila: **Ing. Soňa Šestáková**

Rekondice

1. Kondice, rekondice, regenerace, rekonvalescence, rehabilitace.
   Vztah klient – masér, komunikace s klientem.
   Charakteristika fyzikální terapie.

2. Rekondiční a regenerační zařízení, služby a procedury.
   Psychologie jako věda (předmět psychologie, psychika, základní psychologické pojmy, metody psychologie, psychické jevy).
   Metody termoterapie.

3. Prevence a zdravý životní styl – metabolický syndrom (obezita, anorexie, diabetes mellitus).
   Přístup ke klientům s různým typem postižení - poruchy zraku, sluchu, hybnosti, poruchy mentální.
   Pozitivní termoterapie.

4. Faktory ovlivnitelné a faktory neovlivnitelné a jejich vliv na vznik civilizačních chorob.
   Antigravitační relaxace.
   Negativní termoterapie.

5. Pohyb a jeho význam pro lidský organizmus – dělení pohybu.
   Alternativní metody komunikace, zvláštnosti v psychice nemocných dětí.
   Hydroterapie – vířivá lázeň, význam premedikace.

6. Charakteristika pasivního pohybu, polohování, pasivní pohyby u sportovní masáže horní končetiny.
   Typy postojů klienta k nemoci.
   Procedury termoterapie a hydroterapie - celkové.

7. Charakteristika pasivních pohybů na DK, polohování, pasivní pohyby u sportovní masáže DK.
   Faktory ovlivňující psychiku klienta.
   Procedury termoterapie a hydroterapie – částečné.

8. Charakteristika aktivního pohybu.
Svalová hypertonie.
Hydroterapie – podvodní masáž.

9. Pohyb semiaktivní, aktivní.
Mechanizmus chůze.
Světloléčba – polarizované a nepolarizované světlo.

10. Ovlivnění rozsahu pohybu v kloubu, strečink.
Zařízení fitness, posilovna.
Helioterapie.

11. Kondiční cvičení – vhodné pomůcky (fitbaly, bossu, theraband, overbaly,…)
Svalstvo posturální a fázické, horní zkřížený syndrom, dolní zkřížený syndrom, vrstvový syndrom.
Rozdělení elektroterapie - galvanický proud.

12. Kondiční cvičení – charakteristika a význam.
Typy svalových kontrakcí, cvičení svalové síly.
Obecné účinky fyzikální terapie.

13. Stavba cvičební jednotky, zásady a kritéria, výběr cviků dle věkových skupin.
Metody sociální komunikace – asertivita.
Odolnost k zátěži, syndrom vyhoření a jeho prevence.
Rozdělení elektroterapie – nízkofrekvenční proudy.

14. Lokalizované dýchání.
Předmět vývojové psychologie (ontogeneze, fylogeneze, antropogeneze, periodizace jednotlivých vývojových období, zákonitosti psychického vývoje).
Inhalace – metody, typy.

15. Relaxační techniky (Schultze, PIR).
Moderní trendy fitness (pillatess, aerobic, zumba, jóga a její moderní trendy…).
Rozdělení elektroterapie – středofrekvenční proudy.

16. Typy dýchání.
Rekondiční programy u dechových onemocnění, speleoterapie.
Vztah respirace a svalového napětí.

17. Dechová gymnastika základní, statická a dynamická.
Obvodové míry hrudníku, dechové objemy.
Klimatoterapie, meteosenzitiva, meteotropismus.

18. Specifika a zvláštnosti při stavbě rekondičního programu zaměřeného na sportovce
Hypomobilita a hypermobilita kloubní.
Obecné kontraindikace fyzikální terapie.

19. Terapie pomocí zvířat.
Únava a stres, duševní hygiena, prevence stresu – psychohygiena.
Mechanoterapie se zaměřením na ultrazvuk.

20. Specifika a zvláštnosti při stavbě rekondičního programu zaměřeného na seniory.
Doplňkové metody terapie (arteterapie, felinoterapie, reminiscence = vzpomínání).
Základy balneologie.

21. Stavba cvičební jednotky zaměřené na vadné držení těla a při bolestech zad.
Zásady a způsoby posilování svalů.
Vliv termoterapie, hydroterapie a fototerapie na kůži.

22. Specifika a zvláštnosti při stavbě rekondičního programu zaměřeného na děti.
Prevence závislostí.
Rozdělení elektroterapie – vysokofrekvenční proudy včetně magnetoterapie.

23. Civilizační choroby.
Rekondiční a edukační programy.
Základní druhy elektroléčebných procedur.

24. Wellnes program zaměřený na detoxikaci organizmu (lymfodrenáž).
Verbální a neverbální komunikace.
Typy chůze.

25. Sporty handicapovaných, paralympijské hry, sporty zrakově postižených, nadační programy (Světluška, Bílá pastelka, Paraple), vhodné a nevhodné sporty pro pohybový aparát.
Psychologie zdravotně postižených, jejich sociální a pracovní začlenění.
Lázeňská léčba v ČR.