MATURITNÍ OTÁZKY

Obor: **69-41-L/02 MASÉR SPORTOVNÍ A REKONDIČNÍ**
Školní rok: **2026/2027**
Zpracovala: **Mgr. Romana Hlinecká, Mgr. Zuzana Kapounová, Mgr. Miriam Skalníková, Mgr. Marek Smutný**

Dne: **17. 9. 2026**

Schválila: **Ing. Soňa Šestáková**

Masáže

1. Kosmetická masáž
2. Klasická masáž hrudníku a břicha
3. Klasická masáž zad
4. Sportovní masáž dolní končetiny zezadu
5. Klasická masáž dolní končetiny zepředu
6. Jemné techniky – ošetření kůže a podkoží
7. Reflexní masáž – sestava zádová
8. Sportovní masáž dolní končetiny zepředu
9. Manuální lymfodrenáž – základní hmaty a postupy, antifibrotické hmaty
10. Reflexní masáž – sestava pro šíji a hlavu
11. Ošetření fascií
12. Manuální lymfodrenáž horní končetiny
13. Sportovní masáž zad
14. Reflexní masáž – sestava hrudní
15. Masáž lávovými kameny
16. Manuální lymfodrenáž krku – ošetření zepředu
17. Míčková facilitace, základní tahy, sestava pro hrudník
18. Sportovní masáž horní končetiny
19. Klasická masáž šíje
20. Manuální lymfodrenáž dolní končetiny

21. Ošetření zkrácených svalů technikou postizometrické relaxace v oblasti krku a šíje včetně autoterapie

22. Ošetření zkrácených svalů technikou postizometrické relaxace v oblasti dolní končetiny včetně autoterapie

23. Trakce pohybového aparátu – osového orgánu, kyčelního kloubu

24. Klasická masáž dolní končetiny zezadu

25. Reflexní masáž – sestava pánevní