

OKRUHY UČIVA Z REKONDIC 2025/2026

Obor: 69-41-L/02 MASÉR SPORTOVNÍ A REKONDIČNÍ
Školní rok: 2025/2026
Forma: zkouška konaná ústní formou před maturitní komisí
Zpracovala: Bc. Andrea Havlíková, Mgr. Romana Hlinecká
Mgr. Miriam Skalníková, Mgr. Marek Smutný,
Mgr. Zuzana Kapounová

Dne: 1. 9. 2025

Schválila: Ing. Soňa Šestáková

Rekondice

1. Kondice, rekondice, regenerace, rekonvalescence, rehabilitace.
Psychologie jako věda (předmět psychologie, psychika, základní psychologické pojmy, metody psychologie).
Charakteristika fyzikální terapie.
2. Rekondiční a regenerační zařízení, služby a procedury.
Psychické procesy a stavy – třídění psychických jevů.
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.
Zvláštnosti v psychice nemocných dětí - hospitalismus.
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.
Vztah klient – masér, komunikace s klientem.
Procedury termoterapie a hydroterapie – částečné.

8. Charakteristika aktivního pohybu.
Svalová hypertonie.
Hydroterapie – podvodní masáž.
9. Pohyb semiaktivní, aktivní.
Mechanismus 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, vrstvý 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.
Verbální a neverbální komunikace.
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, meteosenzitivita, meteotropismus.
18. Specifika a zvláštnosti při stavbě rekondičního programu zaměřeného na sportovce
Hypomobilita a hypermobilita kloubní.
Obecné kontraindikace fyzikální terapie.
19. Terapie pomocí zvířat.
Psychohygienu - duševní zdraví, únava a stres, prevence stresu, syndrom vyhoření.
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.
Psychologie osobnosti - pojem osobnost, psychologické metody zkoumání osobnosti, vlivy dědičnosti a prostředí na utváření osobnosti.
Rozdělení elektroterapie – vysokofrekvenční proudy včetně magnetoterapie.
23. Civilizační choroby.
Rekondiční a edukační programy.
Základní druhy elektroléčebných procedur.
24. Wellnes program zaměřený na detoxikaci organismu (lymfodrenáž).
Typologie osobnosti – základní, podle tělesné stavby, psychologicky orientované typologie, temperament.
Typy chůze.
25. Sporty handicapovaných, paralympijské hry, sporty zrakově postižených, nadační programy (Světluška, Bílá pastelka, Paraple), vhodné a nevhodné sporty pro pohybový aparát.
Psychologie skupinového života (sociální skupiny a mezilidské vztahy).
Lázeňská léčba v ČR.