

OKRUHY UČIVA Z MASÁŽÍ 2025/2026

Obor: 69-41-L/02 MASÉR SPORTOVNÍ A REKONDIČNÍ
Školní rok: 2025/2026
Forma: zkouška konaná praktickou 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



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 i obličej
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 a ramenního kloubu
24. Klasická masáž dolní končetiny zezadu
25. Reflexní masáž – sestava pánevní