

















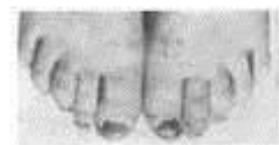


# Klasická a sportovní masáž

# Hygiena masáže

 <p>Obr. 18 Vzdání prstů od těla masážníkem</p>  <p>Obr. 19 Vzdání prstů a celé ruky</p>  <p>Obr. 20 Vzdání prstů a celé ruky</p> <p>21</p>	 <p>Obr. 21a Vzdání těla</p>  <p>Obr. 21b Vzdání těla</p>  <p>Obr. 22 Vzdání rukou do prstů</p>  <p>Obr. 22a Vzdání rukou do prstů</p> <p>22</p>	 <p>Obr. 23a Začínání útlaku prstů prstů rukou a útlak prstů prstů rukou prstů rukou do prstů rukou</p>  <p>Obr. 23b Útlak prstů rukou prstů rukou do prstů rukou</p>  <p>Obr. 24a Útlak prstů rukou prstů rukou do prstů rukou</p>  <p>Obr. 24b Útlak prstů rukou prstů rukou do prstů rukou</p> <p>23</p>
 <p>Obr. 25a Útlak prstů rukou prstů rukou do prstů rukou</p>  <p>Obr. 25b Útlak prstů rukou prstů rukou do prstů rukou</p>  <p>Obr. 26 Útlak prstů rukou prstů rukou do prstů rukou</p>  <p>Obr. 27 Útlak prstů rukou prstů rukou do prstů rukou</p> <p>24</p>	 <p>Obr. 28 Útlak prstů rukou prstů rukou do prstů rukou</p>  <p>Obr. 29 Útlak prstů rukou prstů rukou do prstů rukou</p> <p>25</p>	 <p>Obr. 30 Útlak prstů rukou prstů rukou do prstů rukou</p>  <p>Obr. 31a Útlak prstů rukou prstů rukou do prstů rukou</p> <p>26</p>

# Masér a prostředí

- **Osobní hygiena**
- **Sportoviště**
  - zastřešená s místností pro masáž
  - zastřešená bez masážního vybavení
  - otevřená s prostorem pro masáž
  - otevřená bez masážního vybavení
- **Příprava masírovaného**

# Osobní hygiena

- **Dodržování hygienických zásad – kožní choroby**
- čisté a hladké ruce / mýt před a po teplou vodou, vysoušeče-  
infekce / Manox, Spitaderm
- ostříhané nehty
- Při práci s dezinfekcí - rukavice
- otevřená sportoviště – vlhčené  
ubrousky s aseptickou složkou
- ochranné krémy
- přelepení drobných oděrek /  
nesmí přesahovat do dlaně /
- gumové rukavice
- stažené vlasy



# Osobní hygiena - pokračování

- sundat hodinky, prstýnky, korále, řetízky,...
- pohodlný oděv / čistý, upravený , pouze na masáže/
- Zdravotní obuv
- bez výrazného parfému
- hygiena dutiny ústní
- uvolněné pohyby bez strnulosti, účinné bez zbytečného výdeje energie, bez pobíhání
- přiměřený rozhovor / nemluvit příliš /



# Sportoviště

## *zastřešená s místností pro masáž*

- může sloužit i jako ošetřovna
- vzdušná, světlá, vymalovaná / teplá barva /, 22°C
- 180 cm olejový nátěr
- podlaha hladký a omývatelný materiál / bez spár, nesmí klouzat /
- statická elektřina / pozor /
- prostorná / okolo stolu 1 m /
- umyvadlo, masážní prostředky
- denní záznamy o masážích
- lékárnička
- čekárna a odpočívárna



# Masážní stoly:



# Sportoviště

*zastřešená bez masážního vybavení*

- s těmito podmínkami se setkáme nejčastěji
- vhodný prostor / šatna /
- problémy – soukromí, hygiena, teplota místnosti
- přenosné masážní lehátko
- přenosný kufřík s vybavením





# Sportoviště

*otevřená s prostorem pro  
masáž*

- bývá k dispozici pouze slunečník, apod.
- někdy i stan, pojízdné kabiny



# Sportoviště

*otevřená bez masážního vybavení*

- masáž na zemi jen v nouzi nejvyšší
- přenosné masážní lehátko
- přenosný kufřík s vybavením



# Příprava masírovaného

- vzájemná důvěra / vysvětlení postupu /
- postupné odhalování těla / závisí kde masáž provádíme /
- vykoupat a umýt tu část co bude masírovaná / pokud lze /



# Desatero maséra

## 1. přenosné masážní lehátko



# Desatero maséra

## 2. hygienická pravidla



# Desatero maséra

## **3. ve výbavě :**

- **masážní prostředky**
- **nůžky**
- **pilník**
- **spony,spínací špendlíky**
- **hygienické ubrousky**
- **sáčky na odpadky**
- **láhev s vodou**
- **jednorázová  
prostěradla,...**



# Desatero maséra

4. pozor některé  
masážní  
prostředky  
mohou podpořit  
opálení



# Desatero maséra

**5.** dostatečná hygiena při masáži na zemi





# Desatero maséra

## 6. ohled na stydlivost masírovaného



# Desatero maséra

- 7. oslovit masírovaného a zeptat se ho na jeho stav a potřeby**
  - **Pozor máme různé reakce masírovaných / modifikace hmatů / hysterik / sténání,naříkání / porušená citivost / bez odezvy na hrubší dotyk /**



# Desatero maséra

**8.** nepospíchat  
s masáží, dbát  
časových pravidel



# Desatero maséra

**9.** dbát na osobní  
hygienu a vzhled



# Desatero maséra

**10.** kompenzovat  
vlastní zatížení po  
masážích

