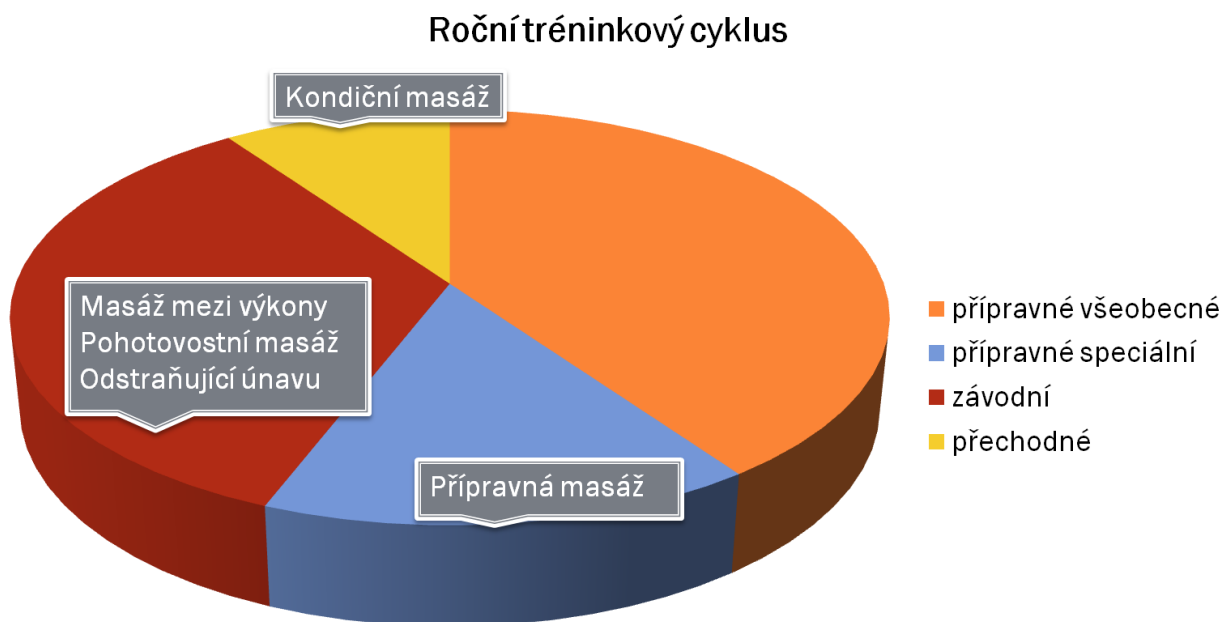


Druhy sportovní masáže:

- ✘ Přípravná (kondiční)
- ✘ Pohotovostní
- ✘ V přestávkách mezi výkony
- ✘ Odstraňující únavu
- ✘ Sportovně léčebná

Kdy kterou masáž použít?



Přípravná masáž

- ✘ Celková, vydatná, tvrdší
- ✘ Posílení organismu
- ✘ Lepší snášení tréninkových dávek
- ✘ Prevence proti přetěžování organismu
- ✘ 1-2x týdně (volnější dny)
- ✘ Zlepšení zdravotního stavu

- ✘ *Přerušeni přípravy (nemoc, úraz) – až 3x týdně a to i v závodním období (návrat sil – urychlení)*

Pohotovostní masáž

- ✘ *Součást přípravy na výkon*
- ✘ *Před namáhavým tréninkem (závodem)*
- ✘ *Uvádí organismus do stavu pohotovosti*
- ✘ *Před nebo po rozcvičení*
- ✘ *2 typy : dráždivá, uklidňující*

Masáž mezi výkony

- ✘ *Vícekolová soutěž (v přestávce)*
- ✘ *Odstranění únavy + pohotovostní dráždivá*
- ✘ *Pozor na poměr*
- ✘ *Asi 10 min*

Masáž odstraňující únavu

- ✘ *Po skončení tréninku (závodu) k urychlení regenerace*
- ✘ *Odstup od zátěže (min.60 min)*
- ✘ *Často kombinovaná s hydroterapií, saunou*
- ✘ *1 – 2x týdně*
- ✘ *Využití všech hmatů*

Kondiční masáž

- ✘ *Pomáhá udržet kondici*
- ✘ *Celková vydatný, tvrdší*
- ✘ *Podobná přípravné (jen 1/3 opakování hmatů)*
- ✘ *1x týdně*

