

Sportovní Masáž:

přípravná /kondiční v přechodném období/

- 1-2x týdně ve volnější dny
- obdobou je masáž kondiční v přechodném období -1x týdně, stejná jako přípravná, ale kratší a jemnější, každý hmat asi 5x, přípravná 12 -15x

pohotovostní / před výkonem /

- na těch částech, které jsou důležité pro výkon
- může být buď stimulující /dráždivá/ nebo uklidňující,
- 5 – 10 min

v přestávkách mezi výkony

- skládá se: ze zkrácené masáže odstraňující únavu /na těch částech, které byly předcházejícím výkonem nejvíce zatíženy /a na ní navazuje dráždivá masáž pohotovostní /na těch částech, které naopak zatížení čeká/

odstraňující únavu

- celková nebo částečná, celková /40 min a výš/
- 1 – 2x týdně

BIOLAMPA

- Aktivace tvorby kolagenu, regenerace poškozených tkání, 15 až 30 aplikací

Indiferentní teplota

A, nehybný vzduch 22-24°C

B, voda 34-36°C

Krvoterapie

- působí analgeticky
- zvyšuje se prokrvení
- brání rozvoji zánětu a otoku

Šlapací koupele

- Přešlapování v teplé (40 - 46 °C) a studené (10 - 16 °C) vodě v poměru 4 : 1

Perličková koupel

- často užívaná, indiferentní teplota
- bublinky vzduchu - dráždění povrchu kůže a nervových zakončení
- kladný efekt při celkové únavě a vyčerpání, pomáhá proti nespavosti, tlumí depresivní stavy

Uhličítá koupel

- 28°C
- urychlení regenerace (prokrvení)

Vířivé koupele

- 37°C
- víření vody (trysky)
- 10 – 15 minut
- relaxační vliv, uvolnění spasmů.

Parní lázeň

- 45 – 50°C
- po skončení vlažná sprcha a klid
- velké zatížení krevního oběhu

Sauna

- koupel horkým vzduchem /**60 -100°C**/, **vlhkost 15%**
- doba aplikace 10-20 min + ochlazovací bazének /opakovat 2 -3x/ + klid
- nevhodné aplikovat saunu po těžkém tréninku
- snižuje svalové napětí, zvýšený metabolismus, zlepšení tepelné regulace
- minimálně 1 hodina a po lehkém tréninku

Infrasauna

- Snižuje ztuhlost končetin, kloubů a zad
- Snižuje svalové napětí
- Součást přípravy sportovců před i po zátěži
- teplota do 60 °C
- 1–2 krát týdně v délce 30–40 min
- ***Je možné zařazovat i denně*** - 5–10 min.