

## **Masérské hmaty většinou následují v tomto pořadí:**

Tření, hnětení, roztírání, tepání, chvění a pasivní pohyby v kloubech.

### **I. Tření (úvodní, vstupní)**

provádí se na velkých plochách, mírným tlakem nejčastěji celou plochou dlaně, při tahu zpět může být použito bříšek roztažených prstů („klikatě“). Nejčastěji se provádí „přes ruku“ nebo „obtahováním“. **Vytírání** patří také do tření, ale pracuje se na menší ploše a o něco větším tlakem (účinek do větší hloubky).

### **II. Roztírání**

je určeno především ke zpracování plochých svalů trupu a měkké plochy kloubů a jejich okolí. Ve srovnání se třením se provádí na menší ploše a značně větším tlakem, a to následovně:

1. **části dlaně** – patkou-thenarem (valem svalu palce),
2. **špetkou** – (masérská špetka – bříška prstů jsou sevřeny pohromadě),
3. **palcem** – nebo oběma palci (masírujeme bříšky palců, nejčastěji spirálovitě či obkružováním).

Na svalech se provádí roztírání u svalů plochých (trupu), které nelze zpracovat hnětením, a to třemi variantami:

1. **části dlaně** – thenarem-patkou,
2. **čtyřmi prsty** – bříšky mírně roztažených prstů kromě palce,
3. **osmi prsty** – čtyři prsty jedné ruky vloženy mezi čtyři prsty ruky druhé).

Zvláštní variantou je roztírání hřbetem pěsti na vzpřimovačích trupu **žehličkou**.

### **III. Hnětení**

jedná se o hmat určený k důkladnému zpracování svalů především na končetinách. Provádí se:

1. **uchopováním a odtahováním** – sval uchopíme rukama ve vidlici palec-ostatní prsty,
2. **vlnovitým hnětením** ruce ve vidlici palec-ostatní prsty, mezi rukama vzniká na svalu vlnovka,
3. **finským hnětením A+B** – (A – bříška prstů provádí klikatý tah „slalom“, B – spirálku).

Do hnětení patří též **pomalé válení** kolem podélné osy svalů končetin pod silnějším tlakem dlaní prsty směřují od sebe a **promačkávání** pěsti (u hýžďových svalů).

### **IV. Tepání**

patří sem údery různě uzpůsobené ruky na masírovanou krajinu.

**Povrchně účinkující varianty tepání:**

1. **tleskání** (celou plochou dlaní),
2. **pleškání** (dlaní miskovitě vydutou) masáž stlačeným vzduchem,,
3. **smetání** (konečky poohnutých uvolněných prstů kromě palce).

**Do hloubky účinkující varianty tepání:**

1. **vějířovité tepání** prsty roztaženy, pohyb vychází ze zápěstí,
2. **sekání** prsty u sebe, pohyb vychází z loketního skloubení.
3. **pěstí** malíkovou stranou.

## V. Chvění

vyžaduje maximální uvolnění masírované partie. Rychlým kmitavým pohybem (vibrací) se prochvěje masírovaný sval či skupina svalů. Ruce jsou ve vidlici palec-ostatní prsty.

**Vytřásání** patří také do chvění. Vhodnou technikou provádíme např. vibraci celé končetiny (hlavně svalstva).

**Rychlé válení** (na rozdíl od pomalého válení uvedeného při hnětení) patří povahou také do chvění. Tlak rukou provádějících otáčivé pohyby podél dlouhé končetinové kosti je zde mírný, tempo svižné (např. válení dvouhlavého a současně trojhlavého svalu kolem pažní kosti). Ruce obdobně jako u pomalého válení.

## VI. Pohyby v kloubech

dělíme na **aktivní** (provádí je sama masírovaná osoba) nebo **pasivní** (na uvolněném těle provádí masér). Aktivní pohyby se zařazují do masáže sportovce výjimečně (při automasáži, včetně léčebné). Masér provádí pohyby buď v jednotlivých kloubech, nebo ve více skloubeních najednou tzv. **trojflexe** (např. doplní nebo horní končetina). Rovina pohybu je určena stavbou kloubu a fyziologickou pohyblivostí v něm. Rozsah pohybu a použitou sílu při opakování postupně zvyšujeme.

## VII. Závěrečné tření

je jediná skupina, která se v systému hmatů opakuje, a to po provedení všech skupin v uvedeném pořadí. Končí se jím masáž kterékoliv odmasírované části těla.

Uvedený systém hmatů je základem „abecedou masérovy činnosti“. Není možné si představit správný a plynulý postup masérovy práce, pokud neovládne uvedené pořadí šesti či sedmi skupin hmatů zcela automaticky, bez přemýšlení.

Začínající masér si nesmí masážní postup u jednotlivých částí těla představovat tak jednoduše a schematicky. Ke správnému postupu nestačí provést hmaty podle zmíněného pořadí. Již ve stručném textu o smyslu hmatů je uvedeno, že některá skupina je určena pro zpracování svalů, jiná kloubů a jen některé se provádějí na celém těle. U každé menší části těla je nutné mít na paměti její anatomický charakter. Se systémem vybrat hmaty odpovídající tomuto charakteru, a

ty provádět v pořadí uvedeném v našem systému. Ovládnutí správného postupu si však začínající masér osvojí především důkladným praktickým nácvikem.