

Sportovní masáže



masérské hmaty
masáž jednotlivých částí těla
pohotovostní masáž
automasáž

Sportovní masáže



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **restně stíháno**.

Vlastimil Tesař

SPORTOVNÍ MASÁŽE

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
jako svou 5797. publikaci

Fotografie Martina Tesařová, Jiří Polášek
Odpovědná redaktorka Ivana Kočí
Jazyková úprava Gabriela Janů
Grafická úprava a sazba Šimon Jimel
Počet stran 120
První vydání, Praha 2015
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2015
Cover Photo © fotobanka Allphoto
Cover Design © Grada Publishing, a.s., 2015

ISBN 978-80-247-5415-4

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-9010-7 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-9011-4 (ve formátu EPUB)

OBSAH

ÚVOD	7
HISTORIE MASÁŽE	8
PŮSOBENÍ MASÁŽE NA ORGANISMUS	10
MASÁŽNÍ PROSTŘEDKY	12
Mýdla	12
Zásypy (pudry)	12
Lihové masážní prostředky	13
Emulze	13
Tukové masážní prostředky	14
Gely	14
HYGIENA MASÁŽE	15
KONTRAINDIKACE MASÁŽE	17
MASÁŽ A JEJÍ DRUHY	19
Sportovní masáž	19
ZÁKLADNÍ MASÉRSKÉ HMATY	21
Tření	21
Hnětení	22
Roztírání	23
Tepání	24
Chvění	25
Pohyby v kloubech	26
Závěrečné tření	27
MASÁŽE JEDNOTLIVÝCH ČÁSTÍ TĚLA	28
Záda	28
Šíje	33
Dolní končetiny – zadní strana	36
Dolní končetiny – přední strana	48
Horní končetiny	58
Hrudník	72
Břicho	75

POHOTOVOSTNÍ MASÁŽE	78
Pohotovostní masáž dolní končetiny – zkrácená	79
Pohotovostní masáž horní končetiny	83
Pohotovostní masáž zad	85
Pohotovostní masáž dolní končetiny – nezkrácená	88
AUTOMASÁŽ	93
Automasáž dolní končetiny	94
Automasáž zad	103
Automasáž břicha	104
Automasáž hýždí	106
Automasáž šíje	107
Automasáž horní končetiny	108
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	116

ÚVOD

V současné době člověk žije v daleko složitějších podmínkách, než tomu bylo kdykoli v minulosti. Dnešní svět vyžaduje lidi připravené po všech stránkách. Narůstá však sedavých zaměstnání a ubývá tělesné práce a fyzické aktivity. Celkový způsob pohodlného života s nedostatkem pohybu vede ke svalové ochablosti, snižuje se odolnost všech kloubů, zhoršuje se držení těla a funkční zdatnost celého organismu. Tento pohodlný způsob života s nedostatečnou tělesnou aktivitou přináší s sebou i vážné degenerativní změny na lidském těle (klouby, páteř). Situace se postupně zhoršuje a není divu, že celkově stoupá výskyt tzv. civilizačních chorob (mozkové, cévní a srdeční příhody). Přibývá také obézních lidí.

Rozumný člověk si však potřebu vhodné a dostatečné pohybové činnosti plně uvědomuje a přiměřený pohyb v různých formách ve svém životě provozuje (jízda na kole, na kolečkových bruslích, turistika, běhání, lyžování, plavání apod.). Správně zvolenou masáží si pak tento člověk urychlí regeneraci sil jak po práci, tak i po jiné fyzické zátěži.

Nejlepší zkušenosti s využitím masáží mají sportovci, kteří využívají „sportovní masáže“, což je masáž upravená pro posilování zdravého organismu, pro udržování kvalitní tělesné a duševní kondice a pro náležité odstraňování únavy po práci, tréninku, závodech apod. Sportovní masáž může být tedy využívána nejen aktivními sportovci, ale i nesportující veřejností, pro které může být nejen příjemná, ale i nanejvýš potřebná.

I když jde o jednu z nejstarších a nejdostupnějších regeneračních procedur, není masáž dosud nejširší veřejností dostatečně využita. K jejímu rozšíření a uplatnění by měla přispět i tato publikace, která není určena jen pro studenty středních škol se zaměřením na sportovní masáže, fyzioterapeutům či absolventům rekvalifikačních masérských kurzů, ale i široké veřejnosti.

Na závěr přeji všem budoucím i stávajícím sportovním masérům mnoho úspěchů.

Autor

HISTORIE MASÁŽE

Již v pravěku člověk poznal, že masáž je velice účinným prostředkem k léčení následků různých úrazů. Aby zmírnil bolest, třel a hnětl si poraněné místo, a tím se léčil. Teprve později se začalo využívat masáže k odstranění únavy. Slovo masáž vzniklo také velmi dávno. Je pravděpodobně odvozeno od řeckého slova *massé*, což znamená mačkat, hnísti.

Nejstarší písemné zprávy o masáži jsou známy z Egypta z tzv. Ebersova papyrosu asi 5000 let př. n. l., kde je masáž uváděna jako jeden z léčebných prostředků.

Rovněž z Číny pocházejí velmi staré písemné zprávy o masáži z let 3700 př. n. l. Další zprávy obsahují knihy Konfuciovy (Kon-Fu, 551–467 př. n. l.). V 6. století byla v Číně vytvořena první vysoká škola lékařská na světě, kde se vyučovala i masáž. V 16. století vyšla v Číně velké encyklopedie pod názvem *Can-Tsai-Tu-hosi* s podrobným popisem základů masáže. Zájem o masáže v Číně trvá dodnes. Masáž provádějí zruční pouliční maséři zvaní *Ammas*. Na tělovýchovných školách jsou připravováni lékaři – *Taosse*, jejich úkolem je uplatňovat masáž při léčbě různých onemocnění.

Indie je zemí, kde je masáž také využívána od nejstarší po dnešní dobu. Je popsána ve Védách (knihy o poznání života, 1800 let př. n. l.), kde se doporučuje časně vstávání, vypláchnutí úst vodou, natření těla olejem, cvičení a masáž. Alexandr Veliký (327 let př. n. l.) zjistil při tažení do Indie, že indiští lékaři používali masáže jako léčebného prostředku.

V Japonsku masáž používali společně s vodními procedurami. K zesílení účinků masáže používali různé pomocné prostředky (paličky, válečky apod.).

Za zakladatele masáže lze také považovat Babyloňany a Asyřany. Masáž znali i staří Peršané a Egypťané, kteří používali různé vonné masti a směsi nilského bahna s olejem.

Do Řecka se masáž dostala z Egypta a první zmínka o ní je již v Homérově *Odyseji*. Také Hippokrates poznal, že vhodnou masáží lze napjaté svaly uvolňovat a svaly ochablé utužovat. Řecko je první zemí, kde se masáž uplatňovala při tělesných cvičeních. Hippokrates znal účinky masáže na krevní oběh, nespavost a hojení následků poranění. Masáž v Řecku byla také poskytována mládeži. Učitelé TV – *Pedotribové* – masírovali olejem a pískem.

Římané převzali masáž od Řeků. Převzal ji asi Asklepiades, který začal dělit masáž na suchou a s olejem a dále podle trvání na krátkodobou a dlouhodobou. Zavedl také nový masážní hmat – chvění. Největší zásluhu na rozvoji masáží v tomto období má římský lékař Claudius Galenus (131–201 n. l.). Masíroval zápasníky. Začal rozeznávat masáž přípravnou (frictio) a masáž k odstranění únavy (masáž apoterapeutická). Galenus je pokládán za prarodce sportovní masáže.

Ve středověku je zaznamenán pokles o přírodní vědy, tedy i o masáže. Rozšíření infekčních chorob a časté epidemie vedly k omezení lázní, a tím i masáží. Staří Slované využívali při masáží březové či dubové metličky. Používali též různé masti nebo výtažky z rostlin svařené na oleji. Tepání metličkami se udrželo v parních lázních nebo saunách dodnes. V 16. století v Evropě dochází k renesanci lékařství, a tím i masáží. Zasloužili se o to např. Chambie, Fux, Paré. Mezníkem v tomto období byl Hieronym Mercurialis, který v roce 1569 shromáždil všechny dosavadní znalosti o masáží a léčebné gymnastice v knize *De arte gymnastica*.

Teprve v 19. století nastává vlastní rozvoj moderní sportovní masáže. Vzniká švédská tělovýchovná soustava založená Peerem Lingem (1776–1839). Tento původně misionář v Orientu, kde se s masáží seznámil, založil v roce 1813 ve Stockholmu Ústřední ústav pro gymnastiku, kde vyučoval i masáže. V této době se od sebe odděluje tělesné výchova a masáž. Vznikají masérské školy, např. škola Zabłudowského, který napsal více jak 100 pojednání o masážích. Je považován za otce novodobé masáže. Samostatná sportovní masáž vzniká u severských národů. Švédskou a finskou masáž si osvojili američtí atleti na olympijských hrách v roce 1900, přepracovali ji a na OH v roce 1912 ji znovu od Američanů přebírali evropští sportovci.

První českou publikaci o masáží napsal V. Chlumský a vydal ji v roce 1906 pod názvem *O masáží*. Masáž na českém území je odvozena od Zabłudowského. Podle tohoto vzoru masáž u nás v 30. letech zaváděl E. Cmunt. Před 1. světovou válkou se masáží užívalo málo. Teprve po 2. světové válce se masáž začala přednášet na různých kurzech a poté na katedrách tělovýchovného lékařství a na FTVS UK.

PŮSOBENÍ MASÁŽE NA ORGANISMUS

Masáž působí na tělesný a duševní stav člověka velmi kladně a má následující účinky:

Mechanické účinky masáže

- Dobře zvolenou masážní technikou se zlepšují podmínky pro svalovou a kloubní činnost (zvyšování nebo udržování jejich pohyblivosti).
- Vhodně zvolená masáž má velmi příznivý účinek na zotavení organismu po úrazu, zlepšuje se vstřebávání otoků, krevních výronů, výpotků apod.
- Masáž působí především na povrch těla, dochází k odstranění povrchních zrohovatělých buněk pokožky, a tím se uvolní póry – vývody potních a mazových žlázek. Podstatně se zvyšuje výživa kožních buněk a zlepšuje se jejich činnost.
- Masáž podporuje návrat odkysličené krve, která odevzdala veškeré živiny, zpět směrem k srdci, kde se opět okysličuje a nabírá látky, které jsou potřeba pro výživu celého organismu.
- Masáží se urychluje odstranění pocitu únavy.

Biochemické účinky masáže

- Uplatněním masérských hmatů na svaly a klouby lze přispět k urychlenému vstřebávání a odbourání všech přebytečných a odpadových látek (kyselina mléčná, močovina), které jsou často příčinami zvýšené únavy, ale i obtíží a bolesti.
- Při masáži se v těle aktivují chemické látky (acetylcholin a histamin), které mají schopnost rozšiřovat povrchové vlásečnice, jež jsou uloženy pod kůží, zlepší se prokrvení kůže a podkoží, čímž dojde ke zvýšení přísunu kyslíku do žilního systému.
- Zvýšeným prokrvením se zlepšuje energetická bilance svalových buněk, dochází k rychlejšímu zotavení svalů po zátěži, zlepší se svalová výkonnost, urychluje se regenerace.
- Zlepšení krevního oběhu má vliv na celý organismus, mozkem počínaje a ledvinami konče.

Reflexní účinky masáže

- Masáží můžeme ovlivnit i oblasti, které nemají s místem postižení nic společného, např. uvolněním hlavního kloubu palce na nohou odblokujeme krční páteř. Uvolněním hlavního kloubu malíku zmírníme bolest v rameni apod. (reflexní masáž plosky nohy).

- Masáž má vliv i na psychiku sportovce. Mírná, pomalá a lehká masáž uklidňuje; masáž silnější, rychlá s nepravidelným tempem působí dráždivě.
- Při masáži dochází k dráždění nejrůznějších receptorů v kůži. Z těchto receptorů proudí do mozku velké množství vzruchů, které pak vyvolávají rozličné reakce nejen v samotném CNS, ale také v jiných částech organismu.

MASÁŽNÍ PROSTŘEDKY

K podstatně vyššímu účinku masáže mohou přispět masážní prostředky, které umožňují snadnější provádění některých hmatů, zejména tření, hnětení a roztírání. Vedle tohoto mechanického usnadnění masérské práce mohou být masážní prostředky nosiči účinných látek, které napomáhají celkovému účinku masáže.

Masážní prostředky můžeme rozdělit do 6 skupin:

1. Mýdla.
2. Zásypy (pudry).
3. Lihové masážní prostředky.
4. Emulze.
5. Tukové masážní prostředky.
6. Gely.

Mýdla

Donedávna nejpoužívanější masážní prostředek s nízkou cenou a snadnou dostupností. Nevýhoda mýdla je ta, že skluz a přilnavost je nedokonalá. Aby byl zajištěn dostatečný skluz, je zapotřebí časté namáčení masírovaného. Přebytek vody se rychle odpařuje z povrchu těla, to se tím ochlazuje a masírovaný cítí chlad. Mýdlo kůži také vysušuje. Mýdla jako pomocníka můžeme použít v případě automasáže, např. při sprchování.

Zásypy (pudry)

Skluz ani přilnavost není dostačující. Zásypy jsou doporučovány pouze k částečné masáži (ploska nohy). Zásypy se často používají s antimykotickou nebo desinfekční přísadou (Aviril).

Lihové masážní prostředky

Tyto masážní prostředky mají u nás v podobě Alpy dlouholetou tradici hlavně v domácnosti, spíše než u sportovní či klasické masáže. Nevýhodou je rychlé odpařování lihu, které způsobuje ochlazování kůže, a také skluz a přilnavost je nedostačující. K lihovým masážním prostředkům patří také často používané Sportovky. Lihové masážní prostředky dělíme na:

- a) základní (např. Sportovka žlutá, bílá),
- b) chladivé (např. Sportovka modrá),
- c) hřejivé (např. Sportovka červená).

Lihové prostředky mají dobré uplatnění společně s masážními emulzemi při pohotovostních sportovních masáží a při masáží mezi výkony a o přestávkách.

Emulze

Emulze je soustava dvou nemísitelných kapalin – oleje a vody, z nichž jedna je jemně rozptýlená ve druhé pomocí třetí složky (emulgátoru). Podle tohoto hlediska rozlišujeme dva typy emulzí:

- a) olej ve vodě (O/V)** – vnější fáze je voda, přípravek je méně mastný (např. Emspoma bílá, zelená, modrá, červená);
- b) voda v oleji (V/O)** – vnější fáze je olej, přípravek je mastnější (např. Emspoma žlutá).

- Emulze mají vynikající skluz a přilnavost, masírovaný není po masáži mastný, nemusí se po masáži ihned umývat.
- Emulze umožňují bohatší vpracování účinných látek do těla.
- Emulze neucpávají póry v kůži, a tím se netvoří pupínky jako po některých olejových masážních prostředcích.
- Emulze se ředí vodou, a tak při cestách není zapotřebí vozit velkou zásobu těchto emulzí.

Sportovní emulze dělíme na:

- 1. Základní** – univerzální (O/V). Používají se převážně k celkové masáži odstraňující únavu a k dalším druhům masáží na ty partie pohybového aparátu (klouby, svaly), které jsou po předchozím zatížení nadměrně unavené až bolestivé.

- 2. Chladivé (O/V)** – v nadměrném horku osvěžující. Používají se převážně k masáži částečné. Osvěžující a chladivý účinek přetrvává i několik hodin po osprchování. Protože by mohla navodit nepříjemný pocit chladu, moc se nepoužívá k masáži celkové.
- 3. Hřejivé** – hyperemizační (překrvující – O/V). Používá se pro pohotovostní masáž před výkonem v chladnějším počasí, pro masáž v nedostatečně vytopené místnosti, pro prevenci svalových křečí vyvolaných chladem. Využívá se jen pro masáž částečnou, není vhodná k masáži obličeje, neboť dráždí sliznici.
- 4. Voda v oleji (V/O)** – velmi obtížně smývatelná a vodoodpudivá. Je určená pro částečnou masáž před výkonem těch partií těla, které přijdou v době výkonu do styku s vodou, deštěm apod., zvláště za chladnějšího počasí (např. nohy cyklistů a běžců).

Tukové masážní prostředky

Tukové masážní prostředky dělíme na:

- a) tekuté (olejové)** – výhodou je, že se neodpařují, a tedy ani neochlazují tělo, mají velmi dobrý skluz, na masáž stačí malé množství oleje. Mezi nevýhody řadíme velmi těžkou omyvatelnost a ucpávání póru v pokožce;
- b) polotekuté (masti)** – v poslední době se objevují na trhu různé druhy mastí a krémů. Je nemožné sestavit úplný seznam prostředků, je proto nutno se informovat o konkrétních účincích u výrobce nebo v příbalovém letáku. Masti nepoužíváme k celkové masáži, ale masírujeme jen postižené části. U neznámého prostředku si všímáme doby trvanlivosti a nikdy nepoužíváme masti s prošlou zárukou nebo jinak podezřelé. Je lépe používat masti schválené hygienikem, předepsané lékařem a koupené v lékárně.

Gely

Gely jsou ztuhlé koloidní roztoky, vytvářející rosolovitou hmotu. Jsou tvořeny vodou, lihem a škrobem. Jsou vhodnými nosiči účinných látek, snadno a rychle se vstřebávají. Nejsou vhodné na masáž celého těla.

Jak vmasírovat gel a mast do těla

Gel jen lehce vtíráme do kůže na postižené místo. Nesmí se začít tvořit „žmolky“. Mast dlouho vtíráme do kůže, pak můžeme překrýt postižené místo igelitem a obvazem.

HYGIENA MASÁŽE

K dosažení maximálního efektu masáže může dojít pouze za předpokladu důsledného dodržování hygienických zásad, z nichž na prvním místě vždy zůstává péče o čistotu. Jestliže se masáž neprovádí v optimálních hygienických podmínkách, může dojít k výskytu a přenosu některých nepříjemných chorob, především kožních.

Místnost pro masírování by měla být:

- prostorná, s denním světlem a dobře větratelná,
- se zavedenou teplou a studenou vodou s možností osprchování,
- s možností plynulého větrání bez průvanu a teplotou vzduchu 22–24 °C, jinak pacient cítí chlad,
- s dostupným sociálním zařízením,
- pokud není čekárna, musí být zajištěn svlékací box, popř. věšák, židlička a skříňka na odložení šatstva,
- vybavena stolkem nebo poličkou na masážní prostředky, stůl a židle pro maséra,
- vybavena masážním lehátkem s omyvatelným povrchem a otvorem v hlavové části,
- s dostatečným množstvím prostěradel, dekou na přikrytí, půlválci pro podložení nohou apod.,
- vybavena lékárníčkou.

Hygienu maséra je zaručena, pokud jsou splněny základní požadavky:

- bezvadný zdravotní stav,
- vhodná kvalifikace,
- zachovávání přísné čistoty jak vlastní, tak pracovního prostředí,
- vhodné oblečení a obuv, nejsou vhodné prstýnky, náramky, řetízky a cokoli, co by mohlo klienta rozptýlit nebo zranit,
- ostříhané a ošetřené nehty, aby nedošlo k poranění masírovaného, ruce bez ranek, zánětu, vyrážek,
- upravené vlasy,
- znalost zásad první pomoci,
- zákaz kouření, pití alkoholu, konzumace jídla v masérně.

Při masáži je třeba brát velký zřetel také na **hygienu masírovaného**:

1. Před masáží se masírovaný vyprázdní (odstraní moč a stolici).
2. Před každou masáží by se měl masírovaný umýt teplou vodou a mýdlem ve sprchové lázni. Tato teplá koupel odstraní znečištění kůže a kromě toho ji překrví, což zvyšuje účinek masáže.
3. Předehřátí je také možné v sauně.
4. Po koupeli se masírovaný utře ručníkem, zabalí do prostěradla a položí na masérský stůl.
5. Odhalí se jen ta část těla, která se bude masírovat.
6. Nejvhodnější doba masáží je asi 2 až 3 hodiny po jídle. Nikdy nemasírujeme na plný žaludek.

Masáž nesmí být prováděná násilím. Jestliže masírujeme příliš dlouho a vydatně, začne si masírovaný naříkat na bolest a únavu, masáž se stane nepříjemnou. Neumělou masáží lze povrch masírovaného těla poškodit. Můžeme na kůži těla způsobit oděrky a zanést do nich nákazu. Rovněž špatné masážní prostředky (staré, nedostatečně uzavřené či uskladněné) mohou způsobit na kůži zánětlivé procesy.

KONTRAINDIKACE MASÁŽE

Kontraindikace je jakýkoliv stav masírovaného, který znemožňuje (zakazuje) provedení masáže. Rozeznáváme kontraindikace **celkové**, zakazující masáž na celém těle a kontraindikace **částečné**, zakazující masáž jen určité části těla.

Kontraindikace celková

- a) po jídle – vhodná až 2–3 hodiny po jídle;
- b) při celkovém onemocnění – jako je teplota, infekce, záněty, při stavech, které vyžadují klid na lůžku;
- c) při chorobách vnitřních – kornatění tepen, osteoporóze;
- d) při těhotenství a první dva měsíce po porodu;
- e) při zdravotních problémech v oblasti břicha – při žlučnickových kamenech, zánětu žlučnicku, slepého střeva, při průjmech, při kýle, při nádorovém onemocnění;
- f) po nadměrné tělesné námaze, po těžkém tréninku, závodě; s masáží musíme počkat několik hodin nebo ji odložit na druhý den;
- g) závažnější krvácivé stavy (hemofilie, leukémie apod.);
- h) opilost, stavy pod vlivem psychotropních drog, akutní psychózy;
- i) nádorová onemocnění.

Kontraindikace částečná

- a) kožní choroby – hnisavé nebo plísňové onemocnění, bodnutí hmyzem (uštknutí hadem), čerstvé spáleniny, poranění (krácení) kůže, opařeniny, místa po ozáření, pokousání zvířetem;
- b) v místech zanícených kloubů, zánětlivých otoků, křečových žil, zánětu žil, zhmožděnin, zlomenin, výronů, poúrazové stavy, otoků nejasného původu;
- c) nemasírujeme v místech, kde jsou pod kůží uloženy velké lymfatické uzliny, nervové kmeny i velké cévy (krajina tříselná, jamky podpažní, loketní, podkolenní);
- d) nemasírujeme také místa, kde jsou pod kůží kryty hrany či trny kosti, zvláště přední část bérce;
- e) zásadně nemasírujeme hnědé až černé bradavičnaté útvary vyvýšené nad pokožkou (tzv. mateřská znaménka);
- f) nemasírujeme pohlavní orgány, prsní bradavky u mužů, celé prsy u žen;
- g) nemasírujeme břicho u těhotných žen a šestinedělek, u žen při menstruaci, při nevyprázdňném močovém měchýři, při úporné zácpě nebo naopak při průjmech.

Je nezbytné si před každou sportovní masáží uvědomit, v jakém zdravotním stavu organismus masírovaného je, zdali masáž nebude škodlivá a zdali splní svůj účel. Zásady vhodnosti či nevhodnosti masáže, eventuálně jejího zákazu, musíme bezpodmínečně dodržovat. V případě nejasnosti raději určité místo nemasírujeme, poradíme se s lékařem, popřípadě zašleme klienta za lékařem, aby on rozhodl o vhodnosti či nevhodnosti masáže.

MASÁŽ A JEJÍ DRUHY

Masáž jako taková je speciální procedura, uspořádaný soubor masérských hmatů, který je využíván k upevnění tělesného a duševního zdraví, k posílení organismu, ke zvýšení výkonnosti nebo k osvěžení po fyzické i psychické námaze či ke zlepšení celkového vzhledu, popřípadě k léčení nebo doléčení některých chorobných a poúrazových stavů.

Masáž působí na celkové zlepšení krevního a mízního oběhu. Usnadňuje odtok zplodin, které vznikají ve svalech po tělesné námaze, a tím se urychluje odstranění pocitu únavy. Zlepšuje se vstřebávání různých výpotků.

Ze stručné charakteristiky masáže vyplývá, že tato procedura může ovlivnit člověka v mnoha směrech. Podle zaměření lze masáž dělit do několika skupin:

- a) sportovní;
- b) klasická (zdravotní) švédská;
- c) lymfatická;
- d) reflexní – masáž plosky nohy;
- e) východní – shiatsu, thajská, čínská apod.

Sportovní masáž

Sportovní masáž je masáž složená z uspořádaného souboru vhodných masérských hmatů, které mají sportovce připravit jak z fyzické, tak z psychické stránky na podání určitého sportovního výkonu, popřípadě mají za úkol zbavit sportovce únavy a přispět k jeho zotavení.

Cíl sportovní masáže

Sportovní masáž aplikovaná ve vrcholovém či výkonnostním sportu musí mít jasně stanovený cíl. Tento cíl je závislý na stadiu přechodného, tréninkového a hlavního (závodního) období. Mezi nejdůležitější cíle sportovní masáže tedy řadíme:

- přípravu na sportovní výkon (trénink, soutěž);
- pomoc při rozcvičení;
- pomoc při déletrvajícím zátěži;
- specifická pomoc při strečinku;
- podpora zotavovacích procesů po zátěži (trénink, soutěž);
- specifická pomoc při doléčování zranění (většinou po konzultaci s ošetřujícím lékařem);
- navození pocitu psychické pohody a relaxace.

Používají se následující formy sportovní masáže:

Masáž přípravná

Jedná se o proceduru, která má celkově posílit organismus, abychom mohli dosáhnout lepších výkonů nebo dobré výkony udržet delší dobu. Ve sportu tento druh masáže usnadňuje přípravu sportovců na větší zátěž v tréninku i při závodech. Přípravná masáž je většinou masáž celého těla. Má být ze všech druhů masáží nejvydatnější. Doba trvání je asi 50–60 minut. Může být i částečně cílená jen na některou část těla. Využívají se při ní všechny druhy masérských hmatů. Tato masáž se většinou používá v přechodném a přípravném období.

Masáž odstraňující únavu

Tato masáž má za úkol především urychlit zotavení po namáhavém sportovním výkonu. Je zpravidla celková (může být i částečná), podobně jako masáž přípravná. Je však klidnější, pomalejší a jemnější. Používá se především pomalého tření, jemného hnětení a roz-tírání a vynecháváme tepání (zvláště hluboké) a pohyby v kloubech. Všechny masérské hmaty jsou dostředivé. Vzhledem k vynechání některých hmatů trvá tato masáž cca 30–40 minut. Po menší únavě se provádí asi za půl hodiny po sportovním výkonu, při větší únavě za cca 3–6 hodin, eventuálně až druhý den. Masáž odstraňující únavu se nepoužívá těsně před výkonem, protože snižuje na určitou dobu celkovou výkonnost. Naopak tato masáž provedená nejpozději 7 hodin před výkonem celkovou výkonnost zvyšuje. Tato masáž se většinou provádí v hlavním závodním období.

Masáž pohotovostní

Tato procedura uvádí organismus sportovce do plné pohotovosti před sportovním výkonem. Obvykle doplňuje rozcvičení před výkonem. Je krátkodobá, trvá cca 5–10 minut. Provádí se na těch částech těla, které budou maximálně zatěžovány. Masér má sportovce podle jeho aktuálního stavu připravit. Pro sportovce, u kterého převažuje před výkonem útlum, je vhodná masáž **dráždivá** (tvrdá, rychlá, masérské hmaty se rychle střídají). Pro sportovce, kteří jsou před výkonem netrpěliví, předráždění, volíme masáž **uklidňující** (jemná, pomalá, jednotlivé hmaty přecházejí plynule v další, rytmus hmatů je pravidelný).

Masáž o přestávkách mezi výkony

Tato procedura přichází v úvahu jedině při závodech nebo utkáních. Provádí se v případech, kdy se soutěž protáhne, v zápasech, kdy jsou přestávky, a v situacích, kdy sportovec musí opakovaně podávat vrcholné výkony. Tyto masáže jsou podobné masážím pohotovostním.