**KLASICKÁ MASÁŽ – Mgr. Ivana Jahodová**

**KLASICKÁ MASÁŽ DOLNÍ KONČETINY ZEZADU**

1) *Tření* - oběma rukama, jednou rukou střídavě oběma rukama

2) *Vytírání a roztírání*

* vytření chodidla palci a tenarem
* vytření chodidla patkou dlaně
* vytření chodidla klouby zavřené ruky
* vytření okrajů paty
* proválení paty
* provrtání paty
* vytření kotníků dvojitým krouživým hmatem
* vytření Achillovy šlachy

fossa poplitea:

* vytření dvojitým krouživým hmatem
* křížovým hmatem
* krouživé vytření
* vytření palci
* vytření patkou dlaně
* vytření celé končetiny krátkými a později dlouhými tahy

3)*Hnětení*

* vlnovité, krouživé, přerušovaný stisk

4) *Tepání*

* vějíř, hrstí, pěstí, dlaní, škubání, smetání

**MASÁŽ ZAD**

1) *Tření*

2) *Vytírání a roztírání*

* příčné vytření zad oběma rukama
* vytření lopatek jednou rukou s pomocí
* příčné vytření zad a bočních stran
* vytření meziobratlových a mezižeberních prostor
* roztírání paravertebrálních svalů klouby prstů
* podélné vytření patkou dlaně (hoblování)
* hřebenový hmat

3) *Hnětení*

* vlnovité, protlačování pěstí

4) *Tepání*

* vějíř, hrstí, pěstí, dlaní, škubání, smetání + sekání na dolní úhel levé lopatky

5) *Chvění*

* celou rukou, vidličkou (od krční páteře po os sacrum)

**KLASICKÁ MASÁŽ DOLNÍ KONČETINY ZEPŘEDU**

1)*Tření* – oběma rukama, jednou rukou, střídavě oběma rukama

2) *Vytírání a roztírání*

* prstů nohy
* meziprstních prostor
* dorzální strany nohy
* boční strany nohy (žlábek)
* jezdcovým hmatem
* chodidla

kotník:

* dvojitý krouživý hmat
* jezdcový hmat
* křížový hmat
* osmičkový hmat

 koleno:

* dvojitý krouživý hmat
* vytření fossa poplitea
* křížový hmat
* boční vytření pately
* krouživé vytření
* natahování a krčení šlachy quadricepsu
* chvění patelou
* vytření celé končetiny krátkým a později dlouhými tahy

3) *Hnětení*

* proválení prstů nohy
* vlnovité, krouživé, přerušovaný stisk
* proválení předkolení a stehna

4) *Tepání*

* vějíř, hrstí, pěstí, dlaní, škubání, smetání

5) *Chvění*– protřesení celé DK

**MASÁŽ BŘICHA**

1) *Tření –* ve směru peristaltiky

2) *Vytírání a roztírání*

* krouživé vytírání
* příčné vytření břicha (krájení)
* esovité vytření žaludku

3) *Hnětení*

* vlnovité
* přehrnutí břišní stěny
* protlačování břišní stěny – pěstí, dlaní, špetkou
* podélné a příčné protlačování břicha

4) *Tepání*

* vějíř, škubání, smetání
* přehazování břišní stěny

5) *Chvění*

* celou rukou s roztaženými prsty v daném směru
* hruškou (špetkou) – pod pupkem

**MASÁŽ HRUDNÍKU**

1) *Tření* – neprovádí se

2) *Vytírání a roztírání*

* hrudníku a ramen
* vytření hrudníku rukama
* krouživé vytření bočních stran
* vytření mezižebří bříšky obou palců

3) *Tepání*

* vějíř, smetání, tepání bříšky prstů

4) *Chvění –* v oblasti srdce směrem ke středové čáře

**MASÁŽ HORNÍ KONČETINY**

1) *Tření*

2) *Vytírání a roztírání*

* vytírání prstů vidličkou, špetkou
* vytření prstů na podložce z obou stran
* vytření meziprstních prostor
* vytření hřbetu dlaně palci
* vytření dlaně patkou dlaně
* vytření zápěstí plošným tahem palce
* vytření předloktí a ramena
* vytření celé HK

3) *Hnětení*

* proválení prstů
* překrájení prstů
* vlnovité hnětení
* krouživé hnětení
* přerušovaný stisk
* proválení HK

4) *Tepání*

* tepání ruky naměkko a natvrdo
* pěstí, hrstí, dlaní, vějířem, škubání, smetání

5) *Chvění*

* protřesení celé HK dlaní vzhůru

**MASÁŽ ŠÍJE**

1) *Tření* (od linea nuchae terminalis 3 hmaty)

2) *Vytírání a roztírání*

* vytírání šíje
* krouživé roztírání šíje
* roztírání malíkovou stranou ruky
* vytření vidličkou
* vytření meziobratlových prostor palci
* roztírání suprascapulárních svalů

3) *Hnětení*

* vlnovité

4) *Tepání*

* pěstí (naměkko, natvrdo), vějíř, hrstí, dlaní, škubání, smetání

5) *Chvění*

**MASÁŽ HLAVY**

* krouživé hnětení
* bubnování konečky prstů
* příčné a podélné krčení a natahování kůže

**MASÁŽ TVÁŘE**

* vytření tváře – čelo, oči, brada
* hnětení tváře – nadočnicové oblouky, tváře
* tepání – jemné bubnování bříšky prstů
* chvění vidličkou – nad očnicemi, pod očnicemi, na bradě
* chvění hruškou
* chvění hrtanu
* zakončujeme třením a vytíráním