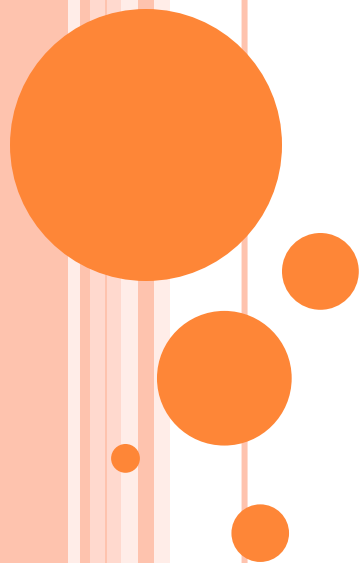


SPORTOVNÍ MASÁŽ

Mgr. Ivana Jahodová



SPORTOVNÍ MASÁŽ

- Sportovní masáž je velmi rozšířená a používá se u zdravých lidí a výkonných sportovců.
- Ve sportovní masáži se využívají hmaty klasické masáže, ale jejich pořadí a intenzita se modifikují podle cíle masáže.
- Masáž vykonávají vyškolení maséři nebo často i sami sportovci ve formě automasáže.



SPORTOVNÍ MASÁŽ

Dělení sportovní masáže podle cíle

- přípravná, tréninková masáž - slouží na zlepšení celkového tělesného stavu a základních funkcí jednotlivých systémů a částí těla zatížených sportem.
- masáž má dráždivé zaměření, střídá se celková masáž s místní, často se provádí ve formě automasáže.



SPORTOVNÍ MASÁŽ

- kondiční masáž se provádí v závodním období; má tonizující charakter
- pohotovostní masáž se vykonává těsně před sportovním výkonem. Tato masáž může mít dráždivý, nebo uklidňující účinek, podle temperamentu sportovce
- masáž odstraňující únavu je vhodná po sportovních výkonech. Při této formě masáže se uplatňují převážně hmaty tření, vytírání, roztírání a hnětení.



SPORTOVNÍ MASÁŽ

- Na obnovení výkonnosti sportovce třeba zkrátit čas masáže, zvýšit intenzitu hnětení a působit převážně hmaty tepání.
- Při každém druhu sportu se masáž přizpůsobuje jeho speciálním potřebám



The left side of the slide features a decorative design. It includes a vertical gradient bar transitioning from light orange to white, followed by several thin white vertical lines. To the right of these lines are five solid orange circles of varying sizes, arranged in a cluster that tapers towards the bottom.

DĚKUJI ZA POZORNOST