

## ZÁKLADNÍ MASÉRSKÉ HMATY

V regeneračních a sportovních masážích se používá pět základních masérských hmatů. Při masáži se vždy postupuje v následujícím pořadí: tření, hnětení, roztírání, tepání a chvění. Z hlediska účinků jednotlivých hmatů není přípustné, aby se uvedená posloupnost aplikovaných hmatů měnila. Každá sestava začíná úvodním třením a je zakončena závěrečným třením. U břiškatých svalů mohou být před závěrečným třením aplikovány ještě pasivní pohyby v kloubech končetin. Jedná se o pasivní pohyby při masáži přední strany dolní končetiny a při masáži horní končetiny.

Podle zvolené masírované oblasti a typu svalů nemusejí být do sestavy zařazeny všechny hmaty, některé se vynechávají. Stejně tak i podle typu prováděné masáže, zda se jedná o masáž regenerační, nebo sportovní.

Při sportovních masážích se jednotlivé hmaty provádějí v rychlém tempu a sledu za sebou, s vydatnou intenzitou, v krátkém časovém intervalu tak, aby působily dráždivě a stimulovaly organismus na následující výkon. Pozornost je věnována především tepacím technikám, na rozdíl od regeneračních masáží.

Cílem regeneračních masáží je naopak uklidnit, uvolnit organismus, odstranit únavu. Důraz je kladen hlavně na třecí a roztírací techniky, tepací techniky bývají často vynechávány.












Při aplikaci jednotlivých hmatů je potřeba respektovat anatomickou stavbu jednotlivých svalů a svalových skupin a směr svalových snopců. Rovněž je nutné zachovávat směr hmatů, a to směrem k srdci.

Intenzita jednotlivých hmatů se volí, jak již bylo uvedeno, podle typu masáže a podle masírované oblasti. Rovněž je potřeba i zohlednit osobu masírovaného jedince. Na stejně aplikovaný hmat mohou jedinci reagovat různě, podle své senzitivity, stavu svalového aparátu i možného pohybového omezení. Přílišná intenzita, která by mohla způsobit až podlitiny, může být kontraindikační, stejně tak i nízká intenzita nebude mít patřičné účinky a půjde spíše o „pouhé hlazení“.

#### UPOZORNĚNÍ

V následujícím textu jsou uvozovkami označeny pomocné didaktické názvy (například „nůžky“), které se dlouhodobě osvědčily při vlastním vedení výuky regeneračních a sportovních masáží z hlediska metodiky nácviku a studentům se lépe vybavovaly. Následné schéma prezentuje základní hmaty (tření, hnětení, roztírání, tepání, chvění) a pasivní pohyby v kloubech. Podstatné hmaty jsou pro větší názornost vlastního praktického nácviku doplněny o videoukázky jejich provedení.

## ZÁKLADNÍ HMATY

|                       |  |  |
|-----------------------|--|--|
|                       | Při masáži se postupuje v uvedeném pořadí, tření je úvodní i závěrečný hmat.   |  |
| <b>TŘENÍ</b>          | <p>plochou dlaní/ě<br/>obtahováním<br/>přes ruku „polož a rozjed“<br/>bříšky prstů „klikaté“<br/>hřbety rukou „misky“<br/>nůžkovým hmatem „nůžky“<br/>kolébkou</p> |    |
| <b>HNĚTĚNÍ</b>        | <p>vlnovité<br/>uchopením – odtážením<br/>finské<br/>palci „podpichování“<br/>pěstmi „zavrtání“<br/>vidlicí „kopřívka“<br/>pomalým válením</p>                     |    |
| <b>ROZTÍRÁNÍ</b>      | <p>patkou<br/>špetkou<br/>čtyřmi prsty<br/>osmi prsty<br/>palcem/ci<br/>pěstí<br/>malíkovou hranou<br/>vidlicí<br/>nůžkovým hmatem „nůžky“</p>                     |     |
| <b>TEPÁNÍ</b>         | <p>tleskáním<br/>pleskáním<br/>smetáním<br/>vějířem<br/>sekáním<br/>konečky prstů „klavír“<br/>pěstmi „buben“<br/>tepáním s chvěním „zadělávání těsta“</p>         |    |
| <b>CHVĚNÍ</b>         | <p>dlaní/ěmi<br/>vidlicí<br/>rychlým válením<br/>vytřásáním</p>  |    |
| <b>PASIVNÍ POHYBY</b> | <p>flexe – extenze<br/>addukce – abdukce<br/>cirkumdukce<br/>kombinované pohyby</p>  |    |

## TŘENÍ

Tření zahrnuje hmaty, které působí nejpovrchněji a ovlivňují zejména kůži. Mechanickým tlakem i reflexní odezvou způsobují její mírné zčervenání. Tření zvyšuje prokrvení podkožní tkáně, a tím urychluje krevní oběh a prohřátí tkání a zároveň urychluje mízní oběh. Působí tak na rychlejší výměnu látek ve tkáních.

Při výběru jakékoliv masážní sestavy se vždy začíná úvodním třením a končí závěrečným třením. Třecí techniky jsou v masážích nejvíce používanými hmaty. Při tření využívá masér buď obě ruce, nebo pouze jednu, vždy podle typu masírované oblasti. Tlak na příslušnou oblast není příliš velký, ale hmat je kompaktní, kdy ruka je svou příslušnou částí pevně v kontaktu s kůží masírovaného. Hmaty se provádějí směrem k srdci zpravidla v dlouhých tazích. U břiškatých svalů je pro zvýšení drenážního lymfatického efektu nutné vyvíjet intenzivní tlak mezi prsty a palcem (je v opozici proti prstům). Pohyb rukou je podle masírované oblasti veden rovně nebo krouživě po spirále (Dostálová, 2013a).

### TECHNIKY TŘENÍ

- plochou dlaní/ě;
- obtahováním;
- přes ruku („polož a rozjed“);
- bříšky prstů („klikatě“);
- hřbety rukou („misky“);
- nůžkovým hmatem („nůžky“);
- kolébkou.

## TŘENÍ PLOCHOU DLANÍ/Ě



Využívá se u všech masérských sestav kromě masáže šíje. U zad a končetin se provádí rovné tahy, u hrudníku, břicha a hýždě krouživé tahy. Podle zvolené masírované oblasti pracuje jedna nebo obě ruce maséra.

### METODIKA NÁCVIKU

Tlak působí do celé plochy dlaně, přičemž prsty doprovázejí pohyb ruky, který lze provádět od sebe i k sobě nebo krouživě v závislosti na zvolené masírované oblasti.

## TŘENÍ OBTAHOVÁNÍM



Využívá se u všech masérských sestav kromě masáže hrudníku a horní končetiny. U zad, břicha a dolních končetin se používají obě ruce a provádějí se rovné tahy. V oblasti šíje se jedná o tzv. dirigentský hmat, při kterém se kombinují rovné tahy tření plochou dlaní a tření hřbety rukou. V oblasti plosky chodidla, bérce a stehna pracuje v rovných tazích pouze jedna ruka.

### METODIKA NÁCVIKU

Tlak působí na hřbet ruky (případně prstů), přičemž pohyb je prováděn hřbetem ruky směrem od maséra, zpět se vrátíme celou plochou dlaně.

## TŘENÍ PŘES RUKU („POLOŽ A ROZJEDĚ“)

Využívá se pouze při masáži končetin na jejich jednotlivých částech – lýtku, stehnu, předloktí, krajině bicepsu (horní končetiny), krajině tricepsu (horní končetiny) a na rameni. Vždy pracují obě ruce, které provádějí rovné tahy.

### METODIKA NÁCVIKU

Obě ruce se nejprve položí celou plochou na masírovanou oblast a teprve poté se zahájí (rozjede) pohyb směrem k srdci (proto „polož a rozjede“). Palec je v opozici proti prstům, na začátku palce obou rukou směřují k sobě, ruce se pohybují stejným směrem a v pohybu se rytmicky střídají.

Vyvíjený tlak mezi palcem a prsty zvyšuje drenážní efekt hmatu.

**Metodická pomůcka:** „palec v opozici“.



## TŘENÍ BŘÍŠKY PRSTŮ („KLIKATĚ“)

Využívá se pouze u masáže zad. Vždy pracují obě ruce, které provádějí rovné tahy.

### METODIKA NÁCVIKU

Tlak působí do celé plochy dlaně, přičemž prsty doprovázejí pohyb ruky, který je prováděn rovně směrem od maséra. Zpět se vracíme „klikatě“ a tlak působí pouze do distálních článků 2.–4. prstu, které se „zabořují“ do podkoží. Prsty jsou od sebe mírně vzdáleny tak, aby byly masírovaným vnímány jako samostatné body.



## TŘENÍ HŘBETY RUKOU („MISKY“)



Využívá se pouze u masáže břicha. Vždy pracují obě ruce, které provádějí krouživé tahy.

### METODIKA NÁCVIKU

Ruce jsou vloženy v sobě jako „misky“ a tlak působí do hřbetů prstů. Ruce se pohybují po spirále kolem pupku ve směru střevního traktu.

## TŘENÍ NŮŽKOVÝM HMATEM („NŮŽKY“)



Využívá se pouze u masáže Achillovy šlachy. Pracuje jedna ruka, která provádí rovné tahy.

### METODIKA NÁCVIKU

Tlak je směřován mezi ukazovák a prostředník, které jsou ohnuty, a celá ruka provádí rovné tahy.

## TŘENÍ KOLÉBKOU



Využívá se pouze u masáže Achillovy šlachy. Pracují obě ruce, které provádějí rovné tahy.

### METODIKA NÁCVIKU

Prsty obou rukou jsou propleteny a tlak je vyvíjen mezi thenar (palcový val) a hypothenar (malíkový val). Ruce provádějí rovné tahy.