

## Kurz sportovní a rekondiční masáže.

Tento kurz obsahuje teoretickou a praktickou část výuky. V praktické části je zahrnuta sportovní a rekondiční masáž, součástí jsou nejen jednotlivé sestavy sportovní masáže (masáž zad, masáž dolních končetin, masáž břicha, masáž hrudníku, masáž horních končetin a masáž šíje), ale i ukázky různých masážních technik (baňkování, reflexní terapie, lávové kameny, měkké techniky).

Sportovní masáž je doplněna klasickou relaxační masáží zad.

Teoretická část je složena z předmětů : Anatomie se zaměřením na funkci svalů a Teorie masáží.

Obsahem učiva předmětu Teorie masáží, jsou tato témata : historie masáží, definice masáže, význam masáže, druhy masáží, kontraindikace a indikace masáže, kožní a svalová problematika, hygiena prostředí masáže, hygiena práce maséra, hygiena masírovaného, druhy masážních prostředků, účinky masáže, základní masérské hmaty, regenerační procedury, pomocné masážní prostředky, psychologie kontaktu maséra a masírovaného.