



Tematické okruhy k praktické maturitní zkoušce z předmětu Masáže, Vyšetřovací metody,

Rekondice a regenerace

Obor vzdělání: 69 – 41 - L/02 Masér sportovní a rekondiční
školní rok 2019/2020 – jarní a podzimní období MZ

Masáže:

Klasická masáž – hmaty, sestavy, indikace, kontraindikace
Sportovní masáž zad - hmaty, sestavy, indikace, kontraindikace
Míčkování - hmaty, postup, sestavy, indikace
Reflexní masáž - hmaty, sestavy, indikace, kontraindikace
Reflexologie plosky nohy – diagnostika, ošetření
Měkké techniky – vyšetření a ošetření reflexních změn na úrovni kůže, podkoží, fascie, svalů; trakce, technika PIR, péče o jizvu
Lymfodrenáž - sestavy, indikace, kontraindikace
Masáž lávovými kameny, baňkování
Mobilizace periferních kloubů – vyšetření kloubní vůle, mobilizace, indikace, kontraindikace

Rekondice a regenerace:

Kompenzační cvičení – posilovací cviky, protahovací cviky, uvolňovací cviky
Relaxace – druhy, postup, význam
Dechová cvičení - druhy, postup, význam
Strečink - druhy, postup, význam
Využití cvičebních pomůcek – overbally, píský, tyče, balanční pomůcky
Využití termoterapie v masérské praxi
Využití fototerapie v masérské praxi
Využití hydroterapie v masérské praxi

Vyšetřovací metody:

Antropometrie – délkové a obvodové rozměry HK, DK, indexy (BMI, střední postavení hrudníku, pružnost hrudníku)
Goniometrie – HK, DK, krční páteř, dynamické vyšetření páteře (distance)
Vyšetření postavy, chůze, somatotypy
Vyšetření zkrácených svalů
Vyšetření hypermobility
Horní, dolní zkřížený syndrom, vrstvý syndrom

Vypracovaly dne 10. 10. 2019: Mgr. Jana Hlinecká v. r., Mgr. Marie Polívková v. r., Mgr. Helena Šiblová v. r.,

Schváleno v předmětové komisi: Mgr. Jana Hlinecká, v. r. - vedoucí předmětové komise

Schváleno ředitelem školy: Mgr. Václav Kočovský, v. r. - ředitel školy

Témata jsou platná pro jarní i podzimní termín MZ.