

# VŠETEČKA – MASÁŽE

Masáž	Cena	Doba trvání
Masáž šíje	150 Kč	20 min
Masáž horních končetin	200 Kč	20 min
Masáž zad	250 Kč	30 min
Masáž dolních končetin	250 Kč	30 min
Masáž zad a šíje	300 Kč	45 min
Masáž zad a dolních končetin	400 Kč	60 min
Celková masáž (záda, šíje, dolní končetiny)	500 Kč	80 min
Permanentka "1000"	1000 Kč	...

Dopravné 5,-Kč/km



## Sportovní, klasické a rekondiční masáže

### Kvalifikace

- SM systém - cvičení a manuální techniky (absolvováno: rok 2010)
- měkké techniky (absolvováno: rok 2007)
- masér pro zdravotnická zařízení (absolvováno: rok 2005)
- masér pro sportovní a rekondiční masáže (absolvováno: rok 2002)

### Praxe v oboru

- Státní léčebné lázně Janské Lázně, s. p.
- masér ve sportovním klubu 1 HK Dvůr Králové n.L. (házená)
- příležitostné sportovní akce

### Sportovní masáž

Pravidelná masáž je vynikajícím doplňkem cvičení, pomáhá udržet fyzické, mentální i emoční zdraví lidí, kteří se účastní rozličných sportovních aktivit. Zlepšuje jejich výkony tím, že udržuje svaly na vrcholu jejich flexibility a síly a potlačuje jakékoli nepříjemné vedlejší účinky náročného cvičení, např. ztuhlost a bolest svalů. Sportovní masáž také snižuje nervozitu a udržuje tak člověka mentálně čilého, ale přitom klidného. Lidé s pravidelným programem sportovní masáže znají její pozitivní vliv na rychlost, ohebnost a sílu svalů i to, že díky masáži získají ztracenou sílu rychleji zpět. Sportovní masáž tak zvyšuje odolnost svalů a pomáhá při obnově sil účinněji než samotný odpočinek.

### Klady sportovní masáže:

- uvolňuje svalové napětí
- změkčuje a natahuje svalová vlákna
- zdokonaluje pohyblivost a ohebnost

- zvyšuje hbitost a energetickou hladinu
  - zlepšuje výměnu tekutin a jejich oběh
  - zvyšuje lymfatickou drenáž
  - redukuje srůsty po jizvách v tělních tkáních
  - pomáhá při regeneraci a k pocitu celkové pohody
- „Masáž snižuje krevní tlak, avšak bez zvyšování aktivity srdce – srdeční činnost se naopak snižuje (jak její síla, tak frekvence). Jakoby stlačující ruce maséra fungovaly jako dvě další hnací srdce.“  
 Dr. Graham, Boston, USA  
 Praktické pojednání o masáži, 1902

### **Klasické masáže**

Masáž je druh strukturovaného doteku, který může být buď zklidňující nebo stimulační. Pokud jste při masáži zaměřeni na přenos energie, může příznivě ovlivnit tělo, mysl, ducha i emoce. Klasická masáž je starověké umění, které lidé využívali po staletí a k němuž se dnes s důvěrou vrací. Staří Egypťané využívali masáž k uzdravování i pro potěšení. V Indii, v Číně a v Japonsku je masáž dodnes hojně využívána jako vhodný doplněk v průběhu celého léčebného procesu. Nejstarší odkazy na masáže se v Číně datují do 2. a 3. tisíciletí př.n.l.

### **Příznivé účinky masáže:**

- Masáž pomáhá odvádět z těla odpadní látky, především kyselinu mléčnou, uvolňuje svaly a obnovuje jejich normální funkci. Mezi terapeutické účinky masáže patří uvolnění napětí ve svazech, tonizace a zpevnění svalů, povzbuzení krevního oběhu a lymfatického systému. Pokud cvičíte příliš nebo naopak velmi málo, a také při psychickém a duševním napětí, se mohou ve svazech usazovat odpadní produkty svalové aktivity (např. oxid uhličitý, kyselina mléčná a močovina) a svalová vlákna potom po sobě nemohou volně klouzat, čímž se zvyšuje svalový tonus.
- Stejně jako na svaly působí masáž i na nervový systém, ovlivňuje autonomní nervovou soustavu a díky tomu se masírovaný cítí celkově uvolněný. Dráždění citlivých nervových zakončení se centrální nervovou soustavou přenáší do mozku, což přispívá k příjemným pocitům v průběhu masáže.
- Nervová soustava také ovládá soustavu cévní. Nedostatečný oběh krve v cévách má za následek snížený přívod krve a špatný odvod odpadních látek. Stimulací krevního oběhu masáž zlepšuje také kvalitu kůže, která tvoří největší část lidského těla. To, jak se cítíme uvnitř, se často projeví na stavu naší pokožky, čemuž nasvědčuje i to, že mnoho kožních obtíží je zapříčiněno stresem. Prostřednictvím masáže dochází k uvolnění přebytečného napětí a snížení vlivu stresu na náš organismus.
- Masáž působí na svaly a může ovlivnit vazivovou tkáň chránící klouby. Problémy s kostmi je však třeba řešit zvlášť. Masáž samozřejmě není všelékem, ale může výrazně přispět k obnovení přirozené rovnováhy v těle.

*Masáží můžeme přispět k odstranění únavy a vyrovnat tak důsledky jednostranného zatěžování organismu během dne. Pravidelná masáž je vynikající prevencí před různými tělesnými neduhy a navíc je velmi příjemná.*

<http://www.vsetecka-masaze.cz>

e-mail: [info@vsetecka-masaze.cz](mailto:info@vsetecka-masaze.cz)

Zdeněk Všečeka