OKRUHY OTÁZEK REKONDICE A REGENERACE III.M

1. Kondice, rekondice, regenerace, rekonvalescence, rehabilitace – charakteristika pojmů
2. Rekondiční a regenerační programy – pojem wellnes a regenerace
3. Rekondiční a regenerační zařízení – služby a procedury
4. Rekondiční pobyty – speleoterapie, hipoterapie, canisterapie, klimatoterapie, kryoterapie
5. Antropometrie – základní antropometrické body, měření délek horních a dolních končetin
6. Somatometrické vyšetření – zásady, postup, pomůcky při měření, měření tělesné výšky a délky, měření hmotnosti, indexy BMI a WHR
7. Správné a vadné držení těla - fyziologické a patologické zakřivení páteře, choroby páteře, vrozené a získané vady, svalové dysbalance
8. Svalové dysbalance - definice, základní rozdělení svalů dle tendence ke zkrácení a k oslabení, vizuální dojem, vadné držení těla
9. Vyšetření zkrácených svalů
10. Postizometrická relaxace – definice, obecné zásady, nejčastější chyby
11. Kondiční cvičení – účel, zásady při provádění, rozdělení dle cílové skupiny, stavba cvičební jednotky, zásady
12. Relaxační metody (cíl, úkoly a podstata relaxačních cvičení)
13. Jacobsonova metoda (podstata relaxace, způsob nácviku)
14. Schulzův autogenní trénink (podstata relaxace, způsob nácviku)
15. Fyzikální procedury (charakteristika, rozdělení a použití, význam)
16. Balneoterapie (historie, význam a účinky)
17. Balneoterapie vnitřní a vnější (charakteristika a účinky)
18. Termoterapie (charakteristika a význam)
19. Pozitivní a negativní termoterapie (charakteristika, účinky)
20. Regenerační procedury ( infrasauna, finská sauna, kryoterapie, parní lázeň)
21. Hydroterapie (charakteristika, význam, druhy procedur, zásady při aplikaci

Zpracovali: Mgr. Martin Kotyz

V Olomouci, dne: 1.10.2018

OKRUHY OTÁZEK TEORIE MASÁŽÍ III.M

1. Dějiny masáže ve světě a v České republice – první zmínky, písemné památky, významné osobnosti
2. Provozní řád masérské praxe - charakteristika, obsah, základní požadavky z hlediska právních předpisů
3. Pomocné masážní prostředky – druhy, výhody a nevýhody, aplikace, skladování
4. Vybavení masérské provozovny
5. Způsoby předmasážní přípravy klienta – základní orientační vyšetření před masáží, možnosti vyšetření, zásady a postup, pomůcky při měření)
6. Hygiena prostředí masáže (příprava pracoviště na masáž, masážní místnost, základní hygienické předpisy)
7. Hygiena maséra a masírovaného
8. Základy dezinfekce a sterilizace – hygienické zásady masérského provozu, dezinfekční a sterilizační prostředky, ochranné prostředky, frekvence provádění
9. Účinky masáže (fyziologický účinek, vliv na orgánové soustavy, druhy účinků)
10. Sportovní masáž – definice, účinky, indikace, kontraindikace, základní masážní hmaty a jejich charakteristika, sled a směr hmatů
11. Druhy sportovní masáže – význam a popis
12. Sportovní masáž zad – technologický postup, poloha klienta
13. Sportovní masáž šíje – technologický postup, poloha klienta
14. Sportovní masáž dolní končetiny zezadu – technologický postup, poloha klienta
15. Sportovní masáž dolní končetiny zepředu – technologický postup, poloha klienta
16. Sportovní masáž hrudníku a břicha – technologický postup, poloha klienta
17. Sportovní masáž horní končetiny – technologický postu, poloha klienta
18. Alternativní masážní a terapeutické techniky – shiatsu, thajská masáž, míčkování aj.
19. Klasická masáž – definice, účinky, indikace, kontraindikace, základní masážní hmaty a jejich charakteristika, sled a směr hmatů
20. Klasická masáž zad – technologický postup, poloha klienta
21. Klasická masáž hýždí - technologický postup, poloha klienta
22. Klasická masáž šíje – technologický postup, poloha klienta
23. Klasická masáž dolní končetiny zezadu – technologický postup, poloha klienta
24. Klasická masáž dolní končetiny zepředu – technologický postup, poloha klienta
25. Klasická masáž hrudníku a břicha – technologický postup, poloha klienta
26. Klasická masáž horní končetiny – technologický postu, poloha klienta
27. Klasická a sportovní masáž – charakteristika, hlavní rozdíly
28. Nové trendy v masérské péči - medová masáž, čokoládová masáž, masáž lávovými kameny aj.
29. Reflexní (segmentová) masáž – definice, účinky, indikace, kontraindikace, vyhledávání reflexních změn
30. Reflexní (segmentová) masáž – zádová sestava - technologický postup, poloha klienta
31. Reflexní (segmentová) masáž – sestava pro šíji a hlavu - technologický postup, poloha klienta
32. Reflexní (segmentová) masáž – hrudní sestava - technologický postup, poloha klienta
33. Reflexní (segmentová) masáž – pánevní sestava - technologický postup, poloha klienta
34. Reflexní terapie – zásady ošetření chodidel, možné reakce, technika provedení reflexní masáže chodidel
35. Lávové kameny – historie, účinky, druhy, indikace a kontraindikace, dezinfekce lávových kamenů
36. Lymfatické masáž – definice, význam, účinky, indikace a kontraindikace
37. Baňková masáž – technika baňkování, typy baněk, účinky, indikace a kontraindikace
38. Aromaterapie – definice, rostlinné silice, aromaoleje, způsob přípravy a aplikace, indikace a kontraindikace

Zpracovala: Mgr. Veronika Dosedělová

 Dne: 12. 10. 2018