

## Praktická zkouška z odborných předmětů

témata k praktické maturitní zkoušce

Školní rok: 2020/2021

Obor: masér sportovní a rekondiční

Třída: 4. M

Vyučující: Mgr. Kateřina Klašková

1. Klasická masáž zad, míčkování obličeje
2. Klasická masáž šíje, měření obvodů a délek horních končetin, trakce kolenního kloubu
3. Klasická masáž horní končetiny, vyšetření měkkých tkání zad, plantární a dorzální vějíř nohy
4. Klasická masáž dolní končetiny zepředu, vyšetření hypermobility, palmární a dorzální vějíř ruky
5. Klasická masáž dolní končetiny zezadu, ošetření měkkých tkání zad
6. Míčkování trupu, klasická masáž obličeje
7. Reflexní masáž – zádová sestava, automasáž šíje
8. Reflexní masáž – šíjová sestava, kondiční cvičení
9. Sportovní masáž – zádová sestava, vyšetření joint play kloubů nohy – IP a MP klouby
10. Sportovní masáž horní končetiny, vyšetření měkkých tkání bérce a lýtka, mobilizace metacarpů
11. Sportovní masáž dolní končetiny zepředu, PIR svalů předloktí, automasáž obličeje
12. Sportovní masáž dolní končetiny zezadu, PIR svalů paže, mobilizace metatarzů
13. Lávové kameny – masáž zad, vyšetření a ošetření reflexních zón plosky nohy
14. Příprava a aplikace teplého zábalu trupu, sportovní masáž šíje, PIR svalů lýtka
15. Baňkování zad, trakce loketního kloubu, vyšetření měkkých tkání stehna
16. Automasáž dolní končetiny, vyšetření měkkých tkání paže, protažení plosky nohy
17. PIR svalů šíje, vyšetření joint play kloubů ruky – IP a MP klouby, měření obvodů a délek dolních končetin



## Praktická zkouška z odborných předmětů

témata k praktické maturitní zkoušce

Školní rok: 2020/2021

Obor: masér sportovní a rekondiční

Třída: 4. M

Vyučující: Mgr. Kateřina Klašková

18. Automasáž horní končetiny, funkční testy páteře

Vypracoval/a: Mgr. Kateřina Klašková

Schválil: PhDr. Radim Dřímál

Svitavy 30. 10. 2020