

KLOUBNÍ ROZSAHY

1. Kyčelní kloub

FLEXE – do 120–130° s pokrčeným kolenem (obr. 1)

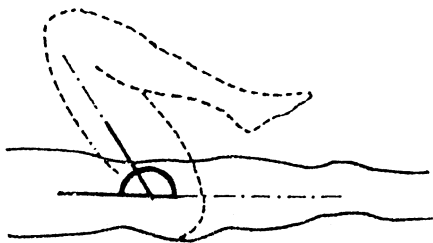
– do 90° s nataženou dolní končetinou

EXTENZE – do 10–15° (obr. 2)

ABDUKCE – do 45° (obr. 3)

ADDUKCE – při abdukované druhé dolní končetině
je možná do 30° (obr. 3)

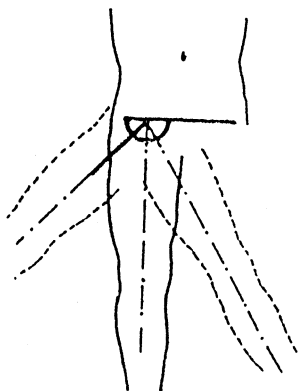
ROTACE ZEVNÍ
A VNITŘNÍ – při pokrčeném koleni každá rotace do 45° (obr. 4)



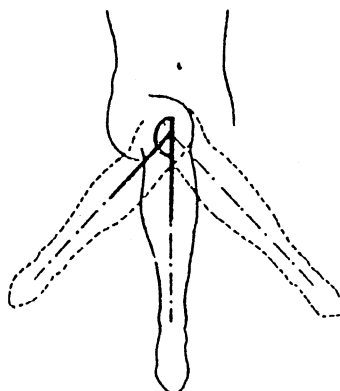
Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4

2. Kolenní kloub

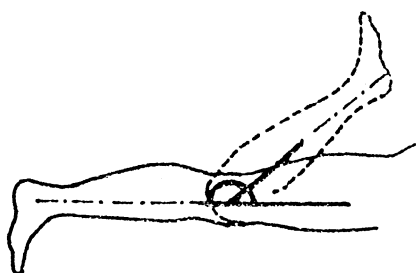
| | | |
|---------|--|----------|
| FLEXE | – do 150° | (obr. 5) |
| EXTENZE | – 0°, fyziologická hyperextenze asi do 10° | |

3. Hlezenní kloub

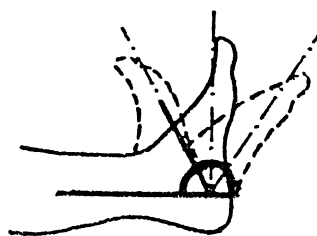
| | | |
|-----------------|----------|----------|
| DORZÁLNÍ FLEXE | – 30–35° | (obr. 6) |
| PLANTÁRNÍ FLEXE | – 40–45° | (obr. 6) |
| ABDUKCE | – 25° | |
| ADDUKCE | – 40° | |

4. Ramenní kloub

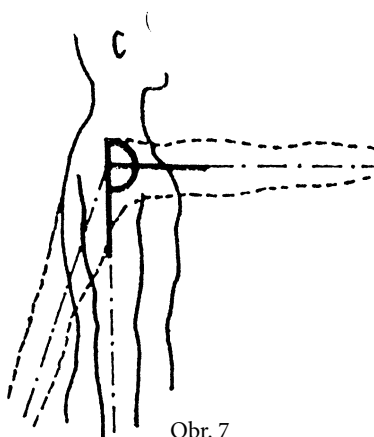
| | | |
|---------|---|----------|
| FLEXE | – do 90° bez pohybu lopatky, elevace paže je možná do 180° při změně osy paže (rotace) a záklonu v páteři | (obr. 7) |
| EXTENZE | – do 20° | (obr. 7) |



Obr. 5



Obr. 6



Obr. 7

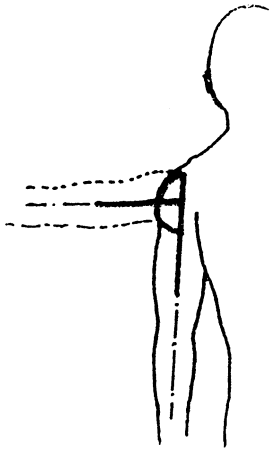
- ABDUKCE – do 90° bez pohybu lopatky, pak až do elevace při změně osy paže (rotace) (obr. 8)
- ROTACE – s pokrčeným loktem každá rotace do 90° (obr. 9)

5. Loketní kloub

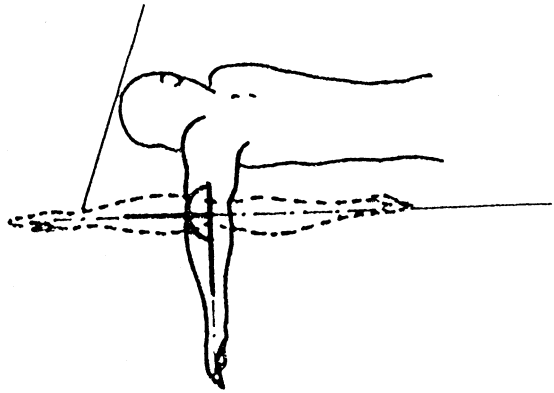
- FLEXE – do 140° (obr. 10)
- EXTENZE – 0°, fyziologická hyperextenze u žen do 10° (obr. 10)
- SUPINACE – do 90°
- PRONACE – do 90°

6. Zápěstí kloub

- PALMÁRNÍ FLEXE – do 90° s nataženými prsty
- DORZÁLNÍ FLEXE – do 90° s pokrčenými prsty
- RADIÁLNÍ FLEXE – do 30° (obr. 11)
- ULNÁRNÍ DUKCE – do 30–45° (obr. 11)



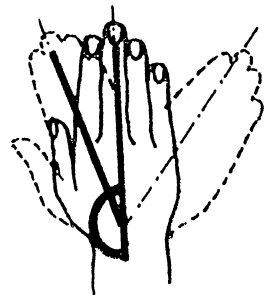
Obr. 8



Obr. 9



Obr. 10

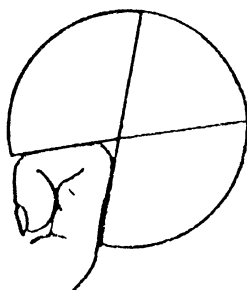


Obr. 11

7. Prsty

| | |
|----------|----------|
| FLEXE MC | - 90° |
| IP 1 | - 10° |
| IP 2 | - 60-70° |
| ABDUKCE | - 40-50° |

(obr. 12)



Obr. 12

SPORTOVNÍ MASÁŽE

Nejdůležitější součástí sportovní masáže je **masáž odstraňující únavu**. V ideálním případě by to měla být masáž celková, trvající 40–60 minut. Poskytuje se zpravidla jednou až dvakrát týdně podle dohody s trenérem či samotným sportovcem, a to v těch dnech, kdy se nejvíce nahromadila únava z tréninkových cyklů. Toto platí pro dny tréninku. Po závodě či utkání je vhodné provádět ji až po určité době uklidnění, v případě velmi těžké únavy, popřípadě vyčerpání, teprve druhý den. Po provedení masáže by již neměla následovat žádná náročnější činnost; pokud to není možné, je třeba dodržet alespoň půlhodinový odpočinek vleže.

Významnou roli hraje také **masáž o přestávkách mezi výkony**, která přichází v úvahu jedině při závodech či utkáních. Provádí se v případech, kdy se soutěž protáhne na dlouhou dobu a mezi podávanými výkony jsou určité přestávky, a v situacích, kdy sportovec musí opakovaně podávat vrcholné výkony, popřípadě své výkony stupňovat.

Sportovní masáž lze provádět pouze na zdravých jedincích.

METODIKA CELKOVÉ MASÁŽE ODSTRAŇUJÍCÍ ÚNAVU

Při celkové masáži odstraňující únavu leží masírovaný na břiše a masáž zahajujeme na zádech, pokračujeme masáží dolních končetin zezadu. Pak se masírovaný otočí na záda a dokončíme masáž dolních končetin zepředu. Následuje masáž hrudníku, břicha a horních končetin. Masáž zakončíme masáží šíje, kdy masírovaný zaujme pozici vsedě.

Masáž zad

Úvodní tření

- plochami dlaní



- konečky prstů



- obtahování – hřbety rukou nahoru
- obtahování – dlaněmi zpět



Hnětení

- vlnovité



Vlnovité hnětení se provádí na okraji širokého zádového svalu.

Roztírání

- patkou dlaně



Všechny roztírací hmaty se provádějí od horní hrany pánevní kosti směrem nahoru podél páteře.

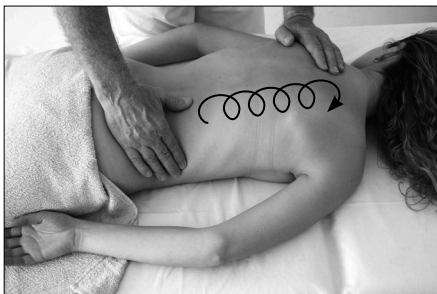
- čtyřmi prsty



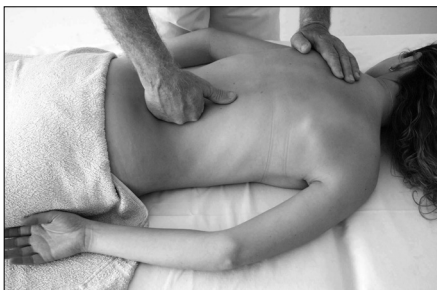
- osmi prsty



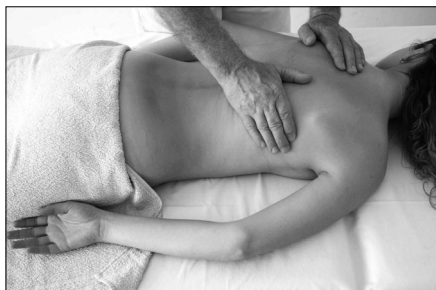
- **palcem**



- **pěstí nahoru**



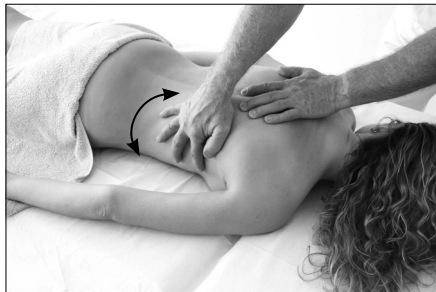
- **dlaní zpět**



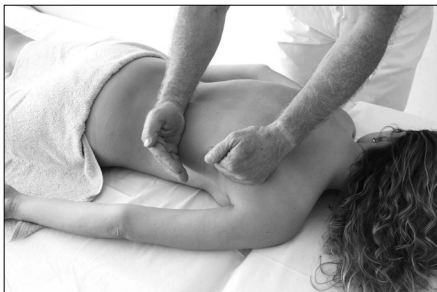
- **vytírání podlopatkových prostor**



- **vytírání mezižeberních prostor**



- **Tepání • smetání**



- **vějířovité**

