

PŘÍPRAVNÉ OTÁZKY K JZZ 2027

TEORIE MASÁŽÍ

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, aroma oleje, způsob přípravy a aplikace, indikace a kontraindikace
39. Psychologická problematika klientů s tělesným postižením

Eti
Zpracovala: Žižková Hana

V Olomouci 30.9. 2026

Střední škola, Základní škola a Mateřská škola
prof. V. Vejvodského Olomouc-Hejčín
Tomkova 42
779 00 Olomouc

Kontrola: *YHJ* 22-PV