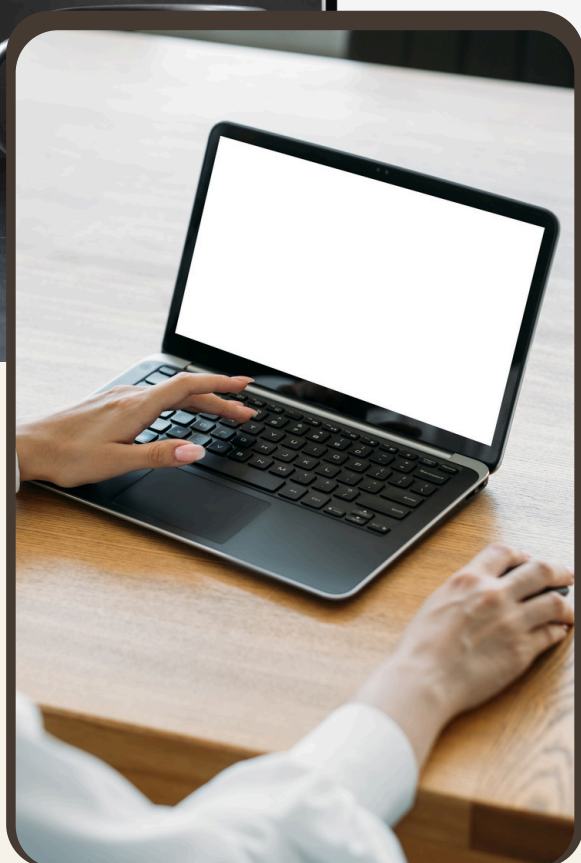


# BREUSSOVA MASÁŽ

VÍTEJTE V ONLINE KURZU 😊



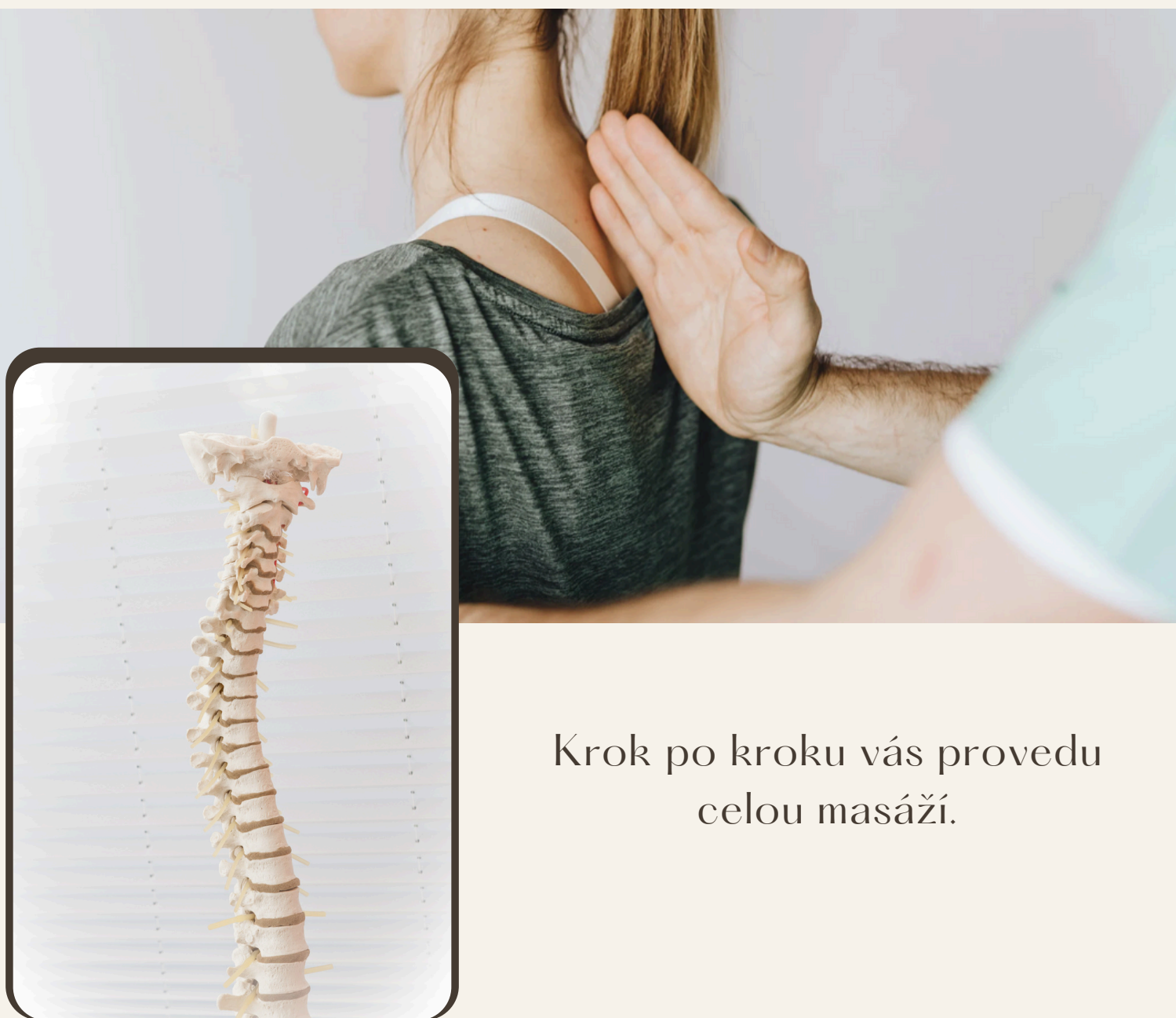
Krok po kroku vás provedu  
celou masáží.

[WWW.MASAZEVKRUHU.CZ](http://WWW.MASAZEVKRUHU.CZ)

---

# BREUSSOVA MASÁŽ

## 1. LEKCE ÚVOD DO BREUSSOVI MASÁŽE



Krok po kroku vás provedu  
celou masáží.

# BREUSSOVA MASÁŽ

Breussova masáž je jemná energetická a protahovací technika zaměřená na uvolnění napětí v páteři. Na rozdíl od jiných masáží pracuje přímo s páteří, jejími vzpřimovači a povrchovými svaly.

Tato metoda má výrazné regenerační účinky, vyživuje meziobratlové ploténky a pomáhá řešit problémy pohybového aparátu, zejména v oblasti kříže a beder.

Kromě toho dokáže odstranit i hluboce zakořeněné psychické problémy.

Jak Breussova masáž funguje? Základem masáže je jemnými pohyby vytvořit prostor mezi obratli, aby ploténky mohly plnit svou přirozenou funkci. Při masáži se používá třezalkový olej, který ploténky nasávají podobně jako houba vodu. Díky tomu se ploténky zvětší, obnoví svou velikost a podpoří odpružení páteře, její rotaci i ochranu nervů před stlačením.

## Výhody a účinky masáže:

- Uvolňuje svaly a mysl.
- Zajišťuje lepší cirkulaci krve, což podporuje výživu a okysličení plotének.
- Uvolňuje nervy, což může eliminovat vystřelující bolest, brnění či mravenčení.
- Správným provedením lze páteř natáhnout až o 2 cm.

**Doporučení po masáži:** Po masáži se doporučuje tělesný i duševní klid a co nejdelší působení třezalkového oleje. Jelikož masáž aktivuje meridián močového měchýře, je důležité zvýšit příjem tekutin. Minimálně v den masáže a následující den se vyvarujte fyzické námahy. Po masáži se mohou objevit mírné bolesti hlavy, únava nebo pocit plného močového měchýře, které obvykle brzy odezní.

## PŮVOD BREUSSOVI MASÁŽE

Masáž byla vyvinuta Rudolfem Breussem (1899–1990) z rakouského Bludenze, uznávaným odborníkem na přírodní medicínu. Podle R. Breusse neexistují nevratně opotřebované ploténky, které by již nebylo možné léčit, jak tvrdí někteří lékaři, ale pouze „zdegenerované“ ploténky, jež lze touto masáží úspěšně regenerovat.

## DŮVODY PROBLÉMU S MEZIOBRATLOVÝMI PLOTÉNKAMI

- Špatné držení těla
- Nedostatek zdravého pohybu
- Přetěžování páteře
- Stres
- Nesprávný sklon pánve
- Nadváha
- Genetická predispozice
- Kouření
- Pokročilý věk
- Překyselení organismu
- Špatné složení střevní flóry
- Nedostatek živin
- Zánětlivá onemocnění



### JAK ČASTO BY SE MĚLA MASÁŽ PROVÁDET?

- Preventivně – 1x za měsíc
- Při problémech – 1x za týden

Pravidelné opakování masáže je klíčové pro dosažení a udržení jejích účinků.

Doporučuje se absolvovat ji několikrát, aby byla plně účinná.



# INDIKACE A KONTRAINDIKACE

## KONTRAINDIKACE (Kdy se nedoporučuje Breussova masáž.)

- osteoporóza v pokročilém stadiu (v začátcích je naopak vhodná)
- virové onemocnění, horečka
- srdeční arytmie nebo kardiostimulátor
- revmatické onemocnění
- Bechtěrevova nemoc
- onkologická onemocnění
- těhotenství (masíruje se vleže na břiše)
- alergie na třezalku (lze použít jiný olej)



## INDIKACE (Kdy je Breussova masáž doporučena)



**Pozor:** Po aplikaci třezalkového oleje se během následujících 24 hodin vyvarujte slunečnímu záření a návštěvě solária, aby nedošlo k alergické reakci.

- pro srovnání mírně vybočených obratlů
- při bolestech páteře
- je velmi vhodná v případech, kdy např. kvůli bolestem nelze použít jiné terapie
- k zklidnění nervové soustavy
- při roztroušené skleróze
- k uvolnění napjatého zádového svalstva
- prevence onemocnění páteře
- vhodná i pro starší lidi



# Test



Pokud jste si prošli první lekci, je čas na krátký test!  
Odpovědi si zkontrolujte pod testem.

## **1.Kdo vyvinul Breussovou masáž?**

a) Rudolf Breuss b) Johann Strauss c) Rudolf Brüss

## **2.Co je hlavním účelem Breussovy masáže?**

a) Zlepšení krevního oběhu b) Regenerace zdegenerovaných meziobratlových plotének c) Léčba zlomenin

## **3.Jak často se doporučuje provádět masáž preventivně?**

a) 1x za týden b) 1x za měsíc c) 1x denně

## **4.Jak často by měla být masáž prováděna při problémech?**

a) 1x za den b) 1x za týden c) 1x za měsíc

## **5.Odkud pocházel Rudolf Breuss?**

a) Z Německa b) Z Rakouska c) Ze Švýcarska

## **6.Který z následujících faktorů není uveden jako příčina problémů s meziobratlovými ploténkami?**

a) Překyselení organismu b) Pokročilý věk c) Hyperflexibilita

---



# Test



**7. Proč se nesmí po použití třezalkového oleje chodit na slunce?**

- a) Mohlo by dojít k alergické reakci
- b) Mohlo by dojít k dehydrataci
- c) Mohlo by dojít ke zvýšení krevního tlaku

**8. Kdy se Breussova masáž nedoporučuje?**

- a) Při osteoporóze v pokročilém stádiu
- b) Při zánětlivých onemocněních kloubů
- c) Při nedostatku živin

**9. Jak dlouho by měl třezalkový olej působit?**

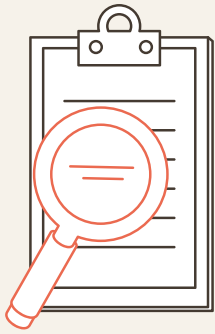
- a) 30 minut po masáži
- b) Smýt hned po masáži
- c) Co nejdéle

**10. Jak se vypořádat s vedlejšími účinky, jako je únava nebo bolesti hlavy?**

- a) Zvýšit příjem tekutin a odpočívat
- b) Ignorovat příznaky
- c) Vzít si léky

**11. Jak masáž ovlivňuje meziobratlové ploténky?**

- a) Zmenšuje je a omezuje jejich pružnost
- b) Obnovuje jejich velikost a funkci odpružení
- c) Zcela je odstraní



# pojd'te si zkontrolovat odpovědi!

- 1.a) Rudolf Breuss
- 2.b) Regenerace zdegenerovaných meziobratlových plotének
- 3.b) 1x za měsíc
- 4.b) 1x za týden
- 5.b) Z Rakouska
- 6.c) Hyperflexibilita
- 7.a) Mohlo by dojít k alergické reakci
- 8.a) Při osteoporóze v pokročilém stádiu
- 9.c) Co nejdéle
- 10.a) Zvýšit příjem tekutin a odpočívat
- 11.b) Obnovuje jejich velikost a funkci odpružení

Máte vše  
správně? Skvělé,  
pokračujte do  
druhé lekce!



Něco vám nevyšlo?  
Nevadí! Vraťte se k  
první lekci a zkuste  
to znovu.

# BREUSSOVA MASÁŽ

## 2 LEKCE

### PROSTOR NA MASÍROVÁNÍ

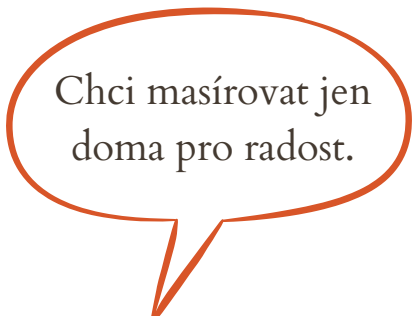


Krok po kroku vás provedu  
celou masáží.



# KDE BUDETE MASÍROVAT?

V první řadě záleží na tom, zda se plánujete stát profesionální masérkou/masérem, nebo zda chcete masírovat jen doma pro radost. V každém případě je důležité vhodně připravit místnost pro masírování. Pokud chcete masáže provádět profesionálně, masérna musí splňovat hygienické podmínky stanovené příslušnou hygienickou stanicí.



Chci masírovat jen doma pro radost.

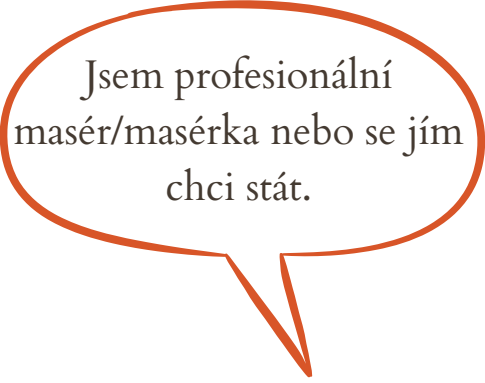
## JAK SI PŘIPRAVIT PROSTOR NA MASÍROVÁNÍ DOMA?

Zvoleným místem by měla být uzavřená místnost, nekuřácká, čistá, tichá, nikým a ničím nerušená. Pokud máte doma pejska, bylo by dobré, aby zůstal v jiné místnosti. Místnost, kde se masáž provádí, by měla mít příjemnou teplotu, nejlépe 22–24 °C. Při nižších teplotách je zima masírovanému, při vyšších teplotách je přílišné teplo masérovi.

Pokud vlastníte masérské lehátko, umístěte ho tak, aby byl kolem něj potřebný prostor. Hlavovou část lehátka umístěte co nejdále od vstupních dveří, masírovaný se tak bude na lehátku cítit nejbezpečněji. Pokud masérské lehátko nemáte, připravte pro masírovaného jiné místo – pevnější postel, matraci nebo pohovku, které potáhněte prostěradlem a pod obličej použijte např. smotaný ručník nebo speciální polštář, aby byla celá páteř v jedné ose.

Pro odložení používaných pomůcek můžete použít pojízdný nebo noční stolek.

K masáži patří i příjemná atmosféra. Můžete zapálit svíčku a jemně provonět pokoj přírodními esenciálními oleji. K tomu můžete použít difuzér nebo aromaterapeutickou lampičku. Doporučuji pustit i uklidňující hudbu.



Jsem profesionální  
masér/masérka nebo se jím  
chci stát.

## PROFESIONÁLNÍ MASÉRNA

### Lokalita a hluk

Při výběru prostoru zvažte lokalitu, protože hluk z rušných ulic může narušit klidnou atmosféru. Kvalitní okna a izolace mohou zvuky tlumit, ale větrání je nezbytné, což přináší riziko pronikání pachů a prachu zvenčí.

### Velikost a dispozice místnosti

Místnost by měla být minimálně 3 x 3,5 m. Kolem masérského stolu je potřeba alespoň jeden metr prostoru, aby masér mohl pracovat ze tří stran a pohybovat se bez omezení.

### Převlékání a přístup klienta

Zajistěte snadný přístup klienta k toaletě. Pokud místnost nemá samostatnou šatnu, vytvořte malý kout s paravánem nebo závěsem pro převlékání.

### Osvětlení a zastínění

Kombinace denního světla s regulovatelným osvětlením je ideální. Stmívače umožní přizpůsobit intenzitu světla potřebám klienta. Vyhněte se ostrému bílému a modrému světlu, které může působit nepřírozeně, a zvolte teplé, měkké tóny. Pozor na odrazy světla od kovů nebo světlometů zvenčí – zastínění závěsy či žaluziemi je vhodné řešení.

## **Barvy a atmosféra**

Masérna by měla mít dobře větratelný prostor s hladkými a čistými stěnami. Kombinace bílých stěn doplněná sklem a chromem působí hygienicky a stylově. Vyhněte se křiklavým barvám – přírodní tóny, obrazy lesa či květin podpoří relaxační atmosféru.

## **Podlaha**

Zvolte protiskluzový, omyvatelný materiál, který je příjemný na pohled i na dotek. Koberce jsou kvůli hygieně nevhodné.

## **Umyvadlo**

Pro hygienu maséra je nezbytné umyvadlo s teplou i studenou vodou.

## **Sociální zázemí**

Toaleta by měla být blízko masérny, ideálně doplněná o sprchu. Odpočinková zóna s křesílky může být příjemným místem pro klienty.

## **Označení**

Jasně a estetické označení prostoru usnadní klientům orientaci. Ideální je jednotný styl se zbytkem designu místnosti.

## **Úložné prostory**

Uzavřené skříňky a police zajistí čistotu a pořádek. Zvolte nábytek, který je funkční, estetický a nenápadně zapadne do celkového designu místnosti.

Přeji hodně štěstí při výběru a zařizování ideálního prostoru pro masérnu!



# ZÁKLADNÍ VYBAVENÍ MASÉRNÝ

- Masérský stůl s otvorem pro obličej nebo límcem, důležitým zejména pro masáž zad a šíje. Deska stolu musí mít potah z omyvatelného materiálu.
  - Masérské válce a půlválce, zvláště důležité, když máte lehátko bez možnosti polohování. Některým klientům může být nepříjemné ležet bez podložení nohou. S těmito doplňky jim můžete snadno podepřít kotníky nebo kolena.
  - Vybavená lékárníčka.
  - Pojízdny odkládací stolek na používané masážní přípravky a pomůcky, které je třeba mít při masírování při ruce.
  - Stolek pro nutnou administrativu.
  - Uzavíratelné skřínky na čisté prádlo, prostěradla a ručníky.
  - Oblečení a obuv pro maséra/ku. Postačí bílé kalhoty, tričko nebo košile s krátkým rukávem. Oblečení by mělo být pohodlné a neomezovat maséra/ku v pohybu a soustředění. Kvůli dlouhodobému stání během masírování apeluji na pohodlnou, kvalitní, protiskluzovou, vzdušnou – nejlépe zdravotní obuv. Nejpoužívanější jsou sandály s ortopedickou vložkou.
  - Věšák nebo skříňka na odložení oblečení klienta.
  - Zrcadlo, které by mělo být umístěno u dveří masérny, aby se klient mohl při odchodu upravit. Více zrcadel nebo extrémně velká zrcadla mohou působit na masírovaného klienta nepříjemně. Pokud je však místnost využívána i ke cvičení, jsou zde velká zrcadla naopak vhodná. Oddělte je ale od masážního prostoru třeba paravánem.
  - Židle nebo křesla – ideálně dvě, jedno pro klienta a jedno pro vás.
  - Skříňka na dezinfekční, čistící prostředky a pomůcky.
  - Dezinfekční a čistící prostředky.
  - Koš na použité prádlo.
  - Bavlněná prostěradla na masážní stůl a podhlavník. Lehátko v masérně by mělo představovat pohodlí a čistotu. Použitím jednorázových prostěradel si může klient připadat jako na lékařské prohlídce. Jednorázová prostěradla a podhlavníky použít můžete, ale jako první vrstvu na lehátko použijte prostěradlo bavlněné.
-

- Osušky a ručníky různých velikostí k přikrytí či vypodložení klienta, k ochraně klientova spodního prádla a k otření přebytečného oleje po masáži.
- Deky na přikrytí masírovaného z měkkého a příjemného materiálu.
- Hygienické ubrousky.
- Zásobník na hygienické ubrousky.
- Kapesníčky pro klienty, jelikož se během masáže často uvolní nosní dutiny.
- Masážní oleje – nejlépe i neutrální. Mnozí z klientů mohou mít citlivou pokožku náchylnou k alergické reakci nebo je mohou obtěžovat některé typy vůní.
- Mýdlo.
- Odpadkový koš a pytle na odpadky.



## DALŠÍ MOŽNÉ PŘÍSLUŠENSTVÍ A DOPLŇKY

- Hudební přehrávač.
- Tenký polštářek – pro případné podložení masírovaného.
- Paraván.
- Ohřívač olejů, který je velmi praktickým a příjemným doplňkem masážního salonu. Nahřátý masážní olej po aplikaci na pokožku zahřeje svaly, lépe se roztírá a klouže.
- Difuzér nebo aroma lampa – pro použití nejlépe přírodních, esenciálních olejů.
- Svíčky a lampičky.
- Vyhřívací podložka pro komfort klienta převážně v zimním období. Jde o relativně finančně nenáročnou investici v porovnání s jejím přínosem pro klienta.
- Masérská stolička.
- Masážní židle pro masírování cervikální zóny a hlavy.
- Rašelinové nosiče tepla a zábaly.
- Baňky na baňkování.
- Ohřívač ručníků.
- Lávové kameny a ohřívače.
- Přímotop – vhodný pro doladění komfortní teploty.
- Skřípec a gumičky pro sepnutí dlouhých vlasů klientek.
- Přezůvky k nabídnutí klientům pro lepší hygienu v masérně.
- Anatomické plakáty, které budou vhodnými nástěnnými doplňky, zvláště pokud se věnujete i fyzioterapii nebo cvičení.
- Psací potřeby.

V každém případě přiřaďte každému vybavení logické místo. Například ohřívač na lávové kameny je nutné mít po ruce, zároveň u přívodu elektrické energie, ale ne příliš daleko od umyvadla. Každá masérna by měla mít svůj vlastní styl. Prostor nesmí být zcela zaplněn, jelikož i zde platí, že méně je více. Pořídte si pouze přiměřené množství skříněk a poliček. Nejvhodnější jsou uzavíratelné skříňky, aby masérna vypadala uklizeně. Nejvíce využívané věci je dobré mít po ruce v otevřených poličkách.



# BREUSSOVA MASÁŽ

## 3 LEKCE HYGIENA



Krok po kroku vás provedu  
celou masáží.

# HYGIENA MASÉRNÝ A VYBAVENÍ

Ručníky a další hygienické potřeby by měly být uloženy v uzavřených prostorách. Po každé masáži je potřeba vyměnit prádlo. Použité prádlo je nejlépe umístit do koše mimo masážní salon. Před masáží se lehátko přikryje prostěradlem, které se po masáži vymění za čisté a lehátko se očistí a vydezinfikuje. Je důležité zvolit takový druh dezinfekce, který je účinný proti většině patogenů, ale zároveň nepoškozuje potah lehátka. Všechny pracovní povrchy včetně umyvadla a toalety dezinfikujeme alespoň jednou denně. Stejně tak denně vytřeme dezinfekčním přípravkem podlahu. Sprchový kout dezinfikujeme po každém použití. Povrchy úložných prostor a odpadkové koše se čistí a dezinfikují jednou týdně. Masérna se maluje ideálně omyvatelnými barvami každé dva roky.



## HYGIENA MASÉRA

Masáž je velmi osobní proces, který vyžaduje úzký kontakt mezi masérem nebo masérkou a masírovanou osobou, a proto je hygiena zásadní. Hlavním nástrojem maséra jsou ruce, které je třeba pečlivě chránit před kožními problémy a poraněními. Nikdy nemasírujte, pokud máte hnisavé onemocnění rukou. Pokud trpíte nadměrným pocením rukou, můžete zkusit oplachování rukou v odvaru z dubové kůry, používání salicylového pudru nebo přípravků proti pocení, které jsou k dispozici v lékárnách. V případě přetrvávajících problémů je vhodné poradit se s dermatologem. Navíc ruce by měly být hladké, teplé a rozhodně by neměly být cítit kouřem.

---

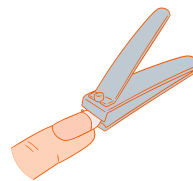
Maséři by měli dbát na to, aby se vyhýbali kontaktu s kontaminovanými, znečištěnými předměty a chemikáliemi. Pokud je kontakt nevyhnutelný, vždy by měli používat ochranné rukavice. I drobná poranění je třeba pečlivě dezinfikovat a zakrýt náplastí nebo sterilním obvazem.



Ruce je vhodné pravidelně ošetřovat krémem, aby byla pokožka hydratovaná. Před masáží i po ní je nezbytné ruce důkladně omýt teplou vodou a šetrným dezinfekčním mýdlem, které nevysušuje pokožku.



Nehty by měly být čisté, ostříhané do délky břicha prstů a pečlivě opilované, aby byly hladké. Je důležité také pečovat o kůži kolem nehtů a zabránit tvorbě záděr. U masérek se nedoporučuje nosit nalakované nebo umělé nehty.



Masér či masérka by měli nosit čisté a vzdušné oblečení. Při zvýšeném pocení těla je vhodné častější sprchování a pravidelné převlékání.



Vlasy by měly být upravené: dlouhé rozpuštěné vlasy mohou být nepohodlné jak pro klienta, tak pro samotného maséra.



Je rovněž důležité, aby masér nebyl cítit kouřem a měl svěží dech. Maséři a masérky by měli vlastnit zdravotní průkaz pro práci s potravinami.



Při masáži HIV pozitivních klientů, nebo klientů s jinými přenosnými nemocemi, je nutné používat latexové rukavice. V případě, že je klient znečištěný, má masér právo masáž odmítnout.





# Test



Máte za sebou 3. Lekci a je opět čas na krátký testík.  
Odpovědi si zkontrolujte pod testem.

## **1. Jaké vlastnosti by měly mít ruce maséra?**

a) Hladké, teplé a čisté b) Drsné a studené c) Nalakované nebo s umělými nehty

## **2. Jak často by se měly dezinfikovat povrchy úložných prostor a odpadkové koše?**

a) Denně b) Jednou týdně c) Podle potřeby

## **3. Jaké kroky je potřeba podniknout, pokud je klient znečištěný?**

a) Masér má právo masáž odmítnout b) Klienta poučit o hygieně c) Klienta očistit

## **4. Jak by měly být nehty masérů upravené?**

a) Dlouhé a nalakované b) Krátké, čisté a opilované c) Delší, než bříško prstů

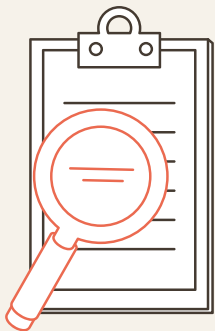
## **5. Proč je důležité, aby masér nikdy nemasíroval, pokud má hnisavé onemocnění rukou?**

a) Kvůli komfortu maséra b) Aby se zabránilo přenosu infekce na klienta c) Protože to nepůsobí esteticky

## **6. Co musí maséři používat při masáži HIV pozitivních klientů?**

a) Latexové rukavice b) Silné dezinfekční mýdlo c) Ochranný oblek

---



# pojd'te si zkontrolovat odpovědi!

- 1.a) Hladké, teplé a čisté
- 2.b) Jednou týdně
- 3.a) Masér má právo masáž odmítnout
- 4.b) Krátké, čisté a opilované
- 5.b) Aby se zabránilo přenosu infekce na klienta
- 6.a) Latexové rukavice

Máte vše  
správně? Skvělé,  
pokračujte do  
čtvrté lekce!



Nepovedlo se vám  
něco? To vůbec  
nevadí! Projděte si  
předchozí lekci  
znovu a zkuste to  
ještě jednou.



# BREUSSOVA MASÁŽ

4 LEKCE

(JAK SI POČÍNAT PŘED,  
BĚHEM A PO MASÁŽI.)



Krok po kroku vás provedu  
celou masáží.



# JAK SI JAKO MASÉR/KA POČÍNAT PŘED, BĚHEM A PO MASÁŽI.



**POZOR:** Správná masáž začíná ještě předtím, než si klient lehne na masérské lehátko.

## **Příprava a uvítání klienta:**

Nejprve se představte a nabídněte klientovi vodu nebo čaj.

Pokud jde klient na masáž poprvé, seznámte ho s průběhem a typem masáže, kterou mu poskytnete.

V případě, že během masáže použijete doplňkové procedury, klienta o tom předem odborně informujte. Profesionální a vhodný přístup maséra/masérky může výrazně zlepšit kvalitu masáže a podpořit důvěru.

## **Zjišťování potřeb a kontraindikací:**

Při první návštěvě zeptejte klienta na jeho zdravotní stav a možné kontraindikace.

Je důležité naslouchat a vnímat klienta – sledujte jeho řeč těla, která vám může odhalit možné problémy, například bolesti nebo pohybové návyky.

Profesionální masér/ka by měl/a zjistit, co klienta trápí, co ho bolí, případně jaké má očekávání.

Zeptejte se klienta, zda prodělal nějaké úrazy, operace nebo má alergie.

Ptejte se, zda už dříve absolvoval masáže, jak se po nich cítil a jak na něj celkově působily.

Připravte si krátký dotazník, který vám pomůže poskytnout masáž na míru. Můžete zahrnout otázky na zdravotní problémy, sportovní aktivity či povahu práce klienta.

Vyhradte si na vyplnění dotazníku klidné a diskrétní prostředí, aby se klient cítil uvolněně a otevřeně sdílel své problémy.

---

**Dotazy:** Před první masáží se zeptejte, zda má klient otázky či nejasnosti.

**Příprava:** Informujte klienta, co a kde si má odložit, jak si má lehnout na lehátko a čím se má přikrýt.

**Soukromí:** Odejděte z místnosti během svlékání/oblékání. Před návratem zaklepejte a ověřte, zda je klient připraven. U pohybově omezených klientů či seniorů nabídněte pomoc a připravte ručník na zabalení.

**Zakrytí:** Nepoužívané části těla zakryjte, kromě situací s vysokými teplotami. Vždy se ujistěte, že to klientovi vyhovuje.

**Alergie:** Proveďte test masážního oleje na malé ploše kůže.

**Tlak:** Ptejte se na preferovanou míru tlaku.

**Ticho:** Během masáže nemluvte, vše důležité řekněte předem.

**Po masáži:** Informujte, že masáž skončila, a že klient může chvíli odpočívat na lehátku. Doporučte pomalé vstávání, aby se předešlo závratím.

**Intervaly:** Plánujte dostatečné rozestupy mezi objednávkami pro pohodlí klientů.

**Pravidelní klienti:** Domluvte další termín.

**Poučení klienta:** Po masáži je normální cítit únavu nebo mírnou citlivost svalů, která brzy odezní. Pijte dostatek vody, chraňte se před průvanem a odpočívejte, aby tělo mělo klid na regeneraci.

**Lékař:** Pokud je to potřebné, doporučte návštěvu fyzioterapeuta nebo lékaře.



# JAK SI JAKO MASÍROVANÝ POČÍNAT PŘED, BĚHEM A PO MASÁŽI.



## Doporučení pro klienta před masáží:

Pokud je to možné, osprchujte se teplou vodou – tělo tak prokrvíte a uvolníte svaly. Kožní póry se otevrou a snáze absorbují účinné látky obsažené v masážním oleji.

Před masáží není dobré tělo zatěžovat trávicími procesy. Zároveň ale není dobré přijít na masáž hladový. Tudíž cca 2 hodiny předem nejezte těžká jídla. Vhodné je ovoce či lehce stravitelná potrava, díky čemuž se tělo může plně oddat relaxaci.

Před masáží dostatečně pijte během celého dne. Nedostatek tekutin by mohl způsobit bolest hlavy. Na druhou stranu žaludek přeplněný tekutinou by mohl znepříjemnit ležení v poloze na břiše.

Nepijte alkoholické nápoje ani neužívejte omamné látky v den masáže.

Před masáží omezte příjem kávy a černého čaje.

Pokud máte pochybnosti o vhodnosti masáže, poraďte se předem s lékařem.

Jestliže máte alergii na látku, která by mohla být obsažena v masážním oleji, upozorněte na to předem.

Máte-li nějaké zranění nebo modřinu, je dobré upozornit masérku před zahájením masáže.

Přizpůsobte prádlo a oblečení s ohledem na použití oleje při masáži.

Doporučujeme pohodlné spodní prádlo, které neškrtí a nebrání relaxaci.

---

Přijďte na masáž včas, ale nespěchejte. Klidná mysl a připravené tělo umožní hlubší relaxaci.

Před masáží vypněte zvonění telefonu, aby vás nic nerušilo.

Odložte všechny šperky, prsteny a řetízky.

Máte-li dlouhé vlasy, sepněte je skřípcem nebo gumičkou, aby zůstal krk zcela volný.

Maximálně se uvolněte a nalaďte své tělo i mysl na pozitivní účinky masáže. Zapomeňte na všechny starosti a povinnosti.

## Doporučení pro klienta během masáže:

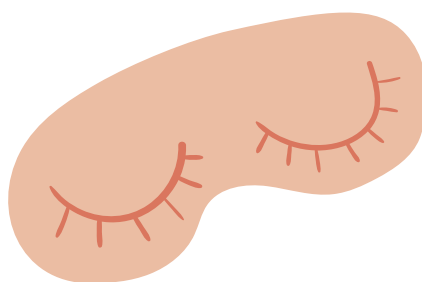
Pokud vám bude během masáže cokoli nepříjemné, neváhejte masérku upozornit.

Každý vnímá bolest, dotyk a tlak jinak. Ozvěte se, pokud je použitý tlak příliš silný nebo naopak slabý.

Nejlepší je během masáže nemluvit a jen relaxovat.

Pravidelně a volně dýchejte. Okysličování krve a svalů je důležité pro váš pocit pohody.

Pokud se vám chce spát, klidně usněte. Spánek je jedním z nejhlubších stavů relaxace a regenerace.



## Doporučení pro klienta po masáži:

Alespoň 5 minut po masáži ještě zůstaňte v klidu ležet. Teprve potom pomalu vstaňte, aby se uklidnil krevní oběh. Vyvarujte se prudkých pohybů při vstávání nebo oblékání.

Nespěchejte, protože spěch po masáži snižuje blahodárny vliv na Váš organismus.

Dopřejte si čas na odpočinek.

Je vhodné vyvarovat se těžké práci a cvičení. Neopatrný pohyb by mohl způsobit zablokování uvolněných kloubů nebo smrštění rozehrátých svalů. Po masáži se lehce protáhněte a počkejte s jakoukoli zvýšenou fyzickou aktivitou alespoň 24 hodin.

Ideální je věnovat se sobě a relaxovat, například se projít na čerstvém vzduchu.

Co nejdříve po masáži vypijte sklenici čisté vody. Masáž povzbuzuje metabolismus a uvolňuje nežádoucí látky z tkání. Je nezbytné během dne pít dostatek tekutin, aby tělo mohlo tyto látky efektivně odvést a detoxikovat se.

Vyhněte se alkoholu a drogám Nepijte alkohol, neužívejte drogy ani psychotropní látky.

Vyhněte se kofeinu Po masáži nepijte kávu, protože kofein může způsobit zatuhnutí svalů.

Pokud nemusíte, ideálně se po masáži nespřchujte alespoň 12 hodin. Olej se tak může účinně absorbovat do pokožky.



Pozor na prochladnutí! Masírované části těla se snažte udržet v teple a dejte si pozor na průvan. V zimě mějte šálu a v létě neotvírejte okénko v autě.

Při prochlazení se zahřáté a uvolněné svaly stáhnou, zatuhnou a mohou vzniknout svalové spazmy, což může vést k bolesti a omezení pohybu.

Vynechte opalování a návštěvu solária, protože pokožka po masáži má zvýšenou citlivost a může dojít k nepříjemným reakcím – spálení, vyrážka, pigmentové skvrny.

Po masáži si můžete dát svačinku. Masáž urychluje oběhovou soustavu a zrychluje další tělesné funkce včetně zažívacího systému.

## JAK SE MŮŽETE PO MASÁŽI CÍTIT?

Citliví lidé se mohou cítit trochu unavení, nebo naopak pocítit značný příliv energie a později náhlou únavu.

Někteří mohou pociťovat sucho v ústech a zvýšený pocit žízně.

Neděste se, pokud bezprostředně po masáži pocítíte bolest hlavy nebo plný močový měchýř. Tyto příznaky jsou přirozené a během krátké doby samy odezní.

To vše je zcela normální a není to známka toho, že by Breussova masáž měla negativní vliv na vaše tělo.







# Test



Máte za sebou 4. Lekci a je opět čas na krátký testík.  
Odpovědi si zkontrolujte pod testem.

**1.Co je první věcí, kterou byste měli udělat při přivítání klienta?**

- a) Požádat o platbu b) Nabídnout vodu nebo čaj c) Začít masáž

**2.Co by měl masér udělat během svlékání klienta?**

- a) Odejít z místnosti b) Zůstat v místnosti c) Zavřít oči

**3.Jaký je správný způsob komunikace během masáže?**

- a) Vše důležité říct předem a nemluvit během masáže b) Povídat si s klientem c) Sdílet osobní problémy maséra

**4.Které nápoje by měl masírovaný omezit před i po masáži?**

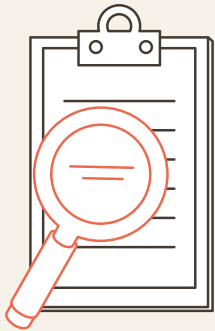
- a) Bylinkový čaj b) Alkohol a kofein c) Vodu

**5.Co doporučuje masér po masáži pro efektivní detoxikaci těla?**

- a) Pít dostatek tekutin během dne b) Vyhnout se těžké práci na 48 hodin c) Konzumovat kofein na uvolnění svalů

**6.Jaký je doporučený časový odstup od těžkých jídel před masáží?**

- a) Cca 2 hodiny b) 30 minut c) Celý den
-



# pojd'te si zkontrolovat odpovědi!

- 1.b) Nabídnout vodu nebo čaj
- 2.a) Odejít z místnosti
- 3.a) Vše důležité říct předem a nemluvit během masáže
- 4.b) Alkohol a kofein
- 5.a) Pít dostatek tekutin během dne
- 6.a) Cca 2 hodiny

Máte vše  
správně? Skvělé,  
pokračujte do  
čtvrté lekce!



Nepovedlo se vám  
něco? To vůbec  
nevadí! Projděte si  
předchozí lekci  
znovu a zkuste to  
ještě jednou.

# BREUSSOVA MASÁŽ

## 5 LEKCE (PŘÍPRAVA NA MASÁŽ)



Krok po kroku vás provedu  
celou masáží.

# POTŘEBNÉ POMŮCKY



## MASÉRSKÉ LEHÁTKO

Pro masáž je vhodné používat lehátko s otvorem na obličej, aby masírovaný ležel rovně a celá páteř byla v jedné ose a uvolněná. Pokud nemáte k dispozici masérský stůl, potřebujete k masáži zad především rovnou a pevnou podložku. Výborně poslouží postel nebo podlaha a pod obličej můžete použít stočený ručník nebo speciální polštářek. Při masáži na zemi pod sebe dejte nějakou podložku a dbejte, aby byla páteř v rovině. Ruce si dejte podél těla, pod hlavu nebo vedle hlavy. Nohy mějte narovnané a nepřekřížujte je.

K vybavení stolu můžeme ještě zařadit ručníky, osušky, bavlněné prostěradlo, deku a púlválec.



## TŘEZALKOVÝ OLEJ

Třezalkový olej používáme při masáži a zábalu. Koupíme ho většinou v lékárnách nebo ve specializovaných obchodech.



## HEDVÁBNÝ NEBO PEČÍCÍ PAPÍR

Ideálně jemný bílý – Po jemné masáži se položí na páteř hedvábný či pečící papír, kde slouží jako kondenzátor nečistot. Předem si připravíte papír dlouhý cca na délku zad klienta.



## NŮŽKY

Na nastříhání hedvábného nebo pečícího papíru.



## RUČNÍKY

Celkem potřebujeme dva. Jeden můžeme zastrčit za kalhoty masírovaného, pro ochranu jeho oblečení a druhý použijeme na přikrytí zad při závěrečném zábalu.

## PŘÍPRAVA MÍSTNOSTI PŘED MASÁŽÍ:

Prostředí, zvláště pokud provádíte placenou masáž, by mělo být příjemné a relaxační. Čisté, vyvětrané, příjemně osvětlené a útulné. Hlavovou část lehátka umístěte co nejdále od vstupních dveří. Potom se masírovaná osoba na lehátku cítí nejbezpečněji.

Masírovaný se bude cítit uvolněněji, když mu před masáží vytvoříte příjemné prostředí k relaxaci. K tomu vám pomůže několik jednoduchých kroků.



### VŮNĚ

Používání vůní může výrazně ovlivnit proces masáže, ale je důležité s nimi zacházet opatrně. Každý člověk reaguje na vůně jinak, a příliš intenzivní aroma může mít na masáž opačný účinek. Vždy vybírejte produkty obsahující 100% přírodní esenciální oleje místo syntetických vůní. Pokud používáte aromatizované masážní oleje, ujistěte se, že jednotlivé vůně spolu ladí a nevytvářejí nepříjemné kombinace.

**TIP:** Atmosféru doplní zapálené svíčky a lampičky, které poskytují rozptýlené světlo.





## HUDBA

Není nic rušivějšího než poslouchat rádio během masáže, zvláště s přerušujícími reklamami. Pečlivě vybraná relaxační hudba pomáhá masérovi vytvořit ideální atmosféru pro uvolnění. Hudba by měla být ztlumená a hrát nenápadně v pozadí. Vždy je také vhodné se předem zeptat masírovaného, zda hudbu preferuje, a případně vybrat společně něco, co mu vyhovuje.



## PŘÍPRAVA MASÉRSKÉHO LEHÁTKA

Ještě před masáží si připravte masérské lehátko s otvorem na obličej. Jeho výška by měla odpovídat potřebám maséra. Postavte se bokem k lehátku, nechte ruce volně viset podél těla, a kam dosahují konečky prstů, to by měla být ideální výška lehátka. Příliš nízko umístěné lehátko může způsobit bolesti v oblasti kříže, zatímco příliš vysoké lehátko nadměrně zatěžuje paže a trapézové svaly. Lehátko přikryjte čistým prostěradlem. Na podhlavník použijte jednorázový potah nebo bavlněný povlak. Připravte si ručníky a deku, kterými zakryjete masírovaného, a masérský pultálec, který lze použít k podložení kotníků pro větší pohodlí.

V blízkosti si připravte mobilní odkládací stolek na kolečkách, kam umístíte masážní prostředky a další pomůcky. Mít vše po ruce vám usnadní práci a zvýší efektivitu masáže.

**TIP:** Dojem udělá i lehátko ozdobené srolovanými ručníky, dekorací nebo květinami.

# PŘÍPRAVA MASÉRA PŘED MASÁŽÍ

- Sundejte si šperky.
- Napřimte záda, je důležité se při masírování nehrbit ani nepredsouvat hlavu.
- Před každou masáží se ujistěte, že nemáte ztuhlé ruce a prsty. Jemnými pohyby můžete pomalu rozpohybovat zápěstí a prsty.
- Před zahájením masáže se zbavte rušivých vlivů, obav i starostí. Teprve poté se můžete soustředit na poskytování masáže.
- Před masáží si umyjte ruce mýdlem.
- Zahřejte si ruce a připravte si třezalkový olej a hedvábný nebo pečící papír, který před masáží ustříhnete na délku masírované páteře.



**TIP:** Pokud máte studené ruce, zkuste si před masáží ruce zahřát třením dlaní o sebe, teplým lávovým kamenem nebo nahřívacím polštářkem.

Zkuste se prohřát i zevnitř například zázvorovým čajem. Dostatečně pijte, voda je nezbytná pro správnou cirkulaci krve v periferních oblastech těla.

Cévní oběh můžete také povzbudit krátkou pohybovou aktivitou, kterou budete opakovat několikrát během dne.

Pomoci může také cvičení prstů, pravidelné saunování, otužování, masírování rukou ricinovým olejem a užívání ginkgo biloby.

Pozor na kouření a pití alkoholu, protože může zhoršit krevní oběh!

# PŘÍPRAVA KLIENTA PŘED MASÁŽÍ

Masírovaný by si měl sundat šperky a pohodlně se položit na masérské lehátko na břicho tak, aby měl ruce podél těla, ideálně dlaněmi vzhůru, a hlavu v otvoru pro obličej.

Pro větší pohodlí a uvolnění zad doporučujeme kotníky vypodložit válcem nebo stočeným ručníkem. Aby se předešlo zašpinění oblečení olejem, můžete zastrčit ručník za okraj kalhot.

V případě, že má masírovaný hyperlordózu (nadměrné prohnutí v bederní části páteře), umístěte pod oblast břicha malý polštářek nebo složený ručník, který napomůže správnému držení těla.

Před samotnou masáží je vhodné tělo zahřát. K tomu můžete použít rašelinové zábaly, termofoř, lávové kameny nebo nahřátý ručník, který přiložíte na záda. Zahřátí nejen uvolní svalové napětí, ale také připraví tělo na efektivnější masáž.

Dále je vhodné masírovanému nabídnout sklenici vody, aby podpořil hydrataci, která je důležitá pro regeneraci svalů po masáži. Můžete také předem vysvětlit, co bude během masáže probíhat, aby se klient cítil klidněji a příjemněji.





# Test



Máte za sebou 5. Lekci a je opět čas na krátký testík.  
Odpovědi si zkontrolujte pod testem.

## **1. Proč je vhodné používat lehátko s otvorem na obličej?**

- a) Zajišťuje správné držení páteře b) Chrání oblečení masírovaného c) Je snadno přenosné

## **2. Co je třeba umístit co nejdále od vstupních dveří?**

- a) Ručníky b) Hlavovou část lehátka c) Mobilní stolek na kolečkách d) Hudební přehrávač

## **3. Co můžete použít ke snížení napětí svalů před masáží?**

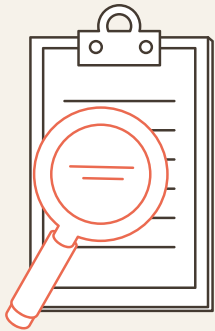
- a) Masérský olej b) Nahřátý ručník c) Zázvorový čaj d) Bavlněné prostěradlo

## **4. Co se používá k ochraně oblečení masírovaného?**

- a) Prostěradlo b) Ručník za kalhotami c) Půlválec d) Bavlněný povlak e) Deka

## **5. Jak si masér přizpůsobí výšku lehátka?**

- a) Lehátko musí být nad úrovní pasu b) Lehátko musí odpovídat délce jeho rukou c) Lehátko musí být v úrovni očí d) Lehátko musí být co nejnižší e) Lehátko musí být pod úrovní kolen
-



# pojd'te si zkontrolovat odpovědi!

- 1.a) Zajišťuje správné držení páteře
- 2.b) Hlavovou část lehátka
- 3.b) Nahřátý ručník
- 4.b) Ručník za kalhotami
- 5.b) Lehátko musí odpovídat délce jeho rukou

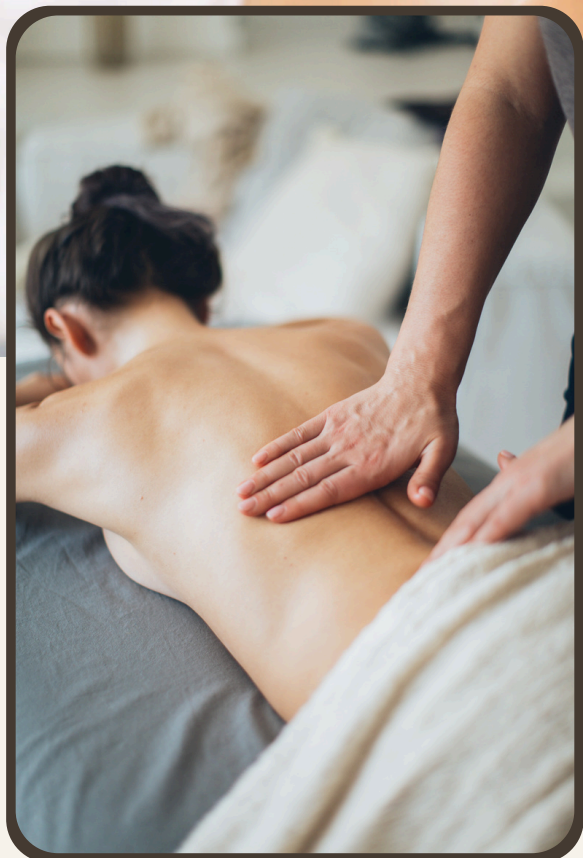
Máte vše  
správně? Skvělé,  
pokračujte do  
čtvrté lekce!



Nepovedlo se vám  
něco? To vůbec  
nevadí! Projděte si  
předchozí lekci  
znovu a zkuste to  
ještě jednou.

# BREUSSOVA MASÁŽ

## 6. LEKCE (HMATY A ZÁBAL)



Krok po kroku vás provedu  
celou masáží.





## INTENZITA HMATŮ

Používejte jemný tlak, ale pozor ne pouze hlazení, ale jde o to páteř natáhnout. Přiměřeně přeneste váhu horní části těla na masírovaného.

Doporučuji se při prvním kontaktu zeptat masírovaného, jaký tlak je mu příjemný a masírovanému se přizpůsobit.

Hmaty provádějte celou dobu velice pomalu a nikdy v průběhu masáže nezrychlujte.

**POZOR:** Pokud masírovaný pocítí při masáži bolest, je třeba zmírnit tlak.

Pokud ani zmírnění tlaku nepomůže, může to znamenat, že něco není v pořádku, a v masáži byste neměli pokračovat.



## POSTOJ

Při masáži se vždy postavte na jednu stranu lehátka. Doporučuji pravidelně střídat strany a naučit se používat hmaty oběma rukama, aby se předešlo případným dysbalancím.

## PRAXE

Nyní se přesuneme k praktické části. Kliknutím na odkaz s videem se můžete podívat na masérské hmaty, které budete postupně procvičovat.

Doporučuji nejprve video shlédnout v klidu, abyste si osvojili základní techniky. Poté si přečtete text níže, který podrobně popisuje jednotlivé hmaty.

Než začnete masírovat člověka, zkuste si hmaty nacvičit na figuríně – může to být například plyšák, polštář nebo peřina.

Jakmile si hmaty zapamatujete, pravidelně je trénujte na člověku, abyste získali jistotu a správnou techniku.

K jednotlivým hmatům najdete také tahák, který si můžete vytisknout. Ten vám poslouží jako praktická pomůcka při zkoušení masáže.



# POSTUP MASÁŽE

**APLIKACE OLEJE:** Pokud nemáte ohřívač masážního oleje, zahřejte třezalkový olej třením mezi dlaněmi. Naneste jej nejprve na oblast kříže a poté jej pomalu rozetřete dlaněmi po celé délce páteře.

**TIP:** Před masáží dejte třezalkový olej na chvíli na topení.

## NATAHOVÁNÍ PÁTEŘE

Postavte se tak, aby vaše prsty směřovaly k nohám masírovaného. Když stojíte u masírovaného pravým bokem, položte pravou dlaň na křížovou oblast páteře a levou ruku překřížte přes ni. Lehkým tlakem projíždějte směrem od kříže až ke kostrči a dále k hýždím. Ruce pomalu zvedněte a opět položte, vždy o pár obratlů výš (směrem k hlavě). Poté znovu lehkým tlakem zajed'te až ke kostrči. Tento proces opakujte přibližně 7–10krát, dokud se nedostanete až na krční páteř.

**POČET SERIÍ:** 2–3

**TIP:** Pokuste se sladit svůj dech s dechem masírovaného.

**POZOR:** Když dojedete patkou dlaně na kost křížovou, velice jemně zatlačte, jako byste ji chtěli odtlačit od zbytku páteře. Masírujte celou plochou dlaně a na konci kostrče používejte vždy mírnější tlak.



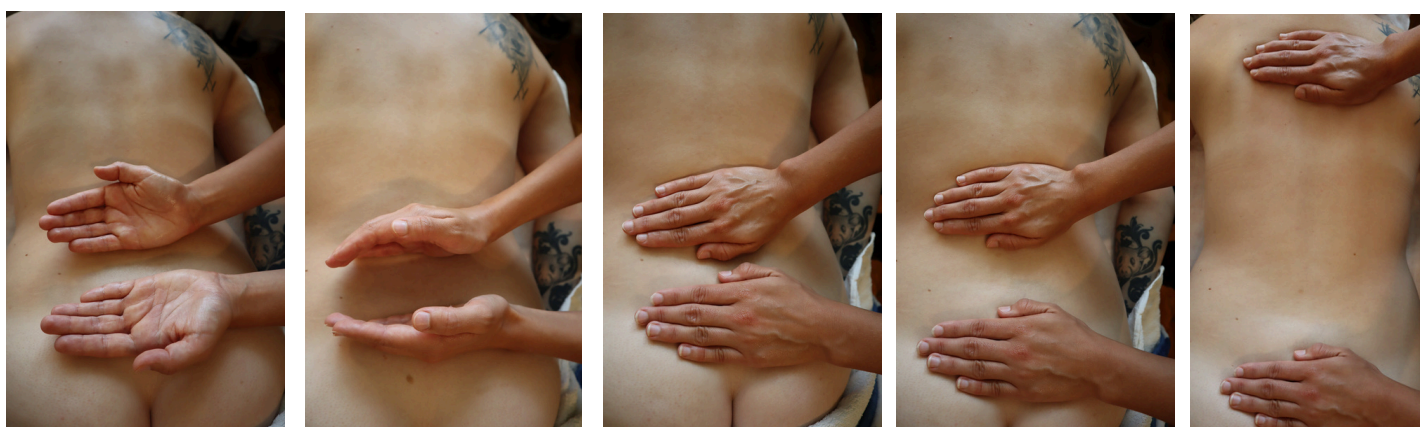
## ROZTAHOVÁNÍ PÁTEŘE

Položte ruce na oblast kříže, dlaně k sobě tak, aby malíkové hrany byly položeny na masírovaném. Pomalu oddalujte dlaně od sebe, až se ruce spojí palcovou stranou a dlaně leží na masírovaném. Pravá ruka táhne směrem k hýždím, zatímco levá současně k hlavě. Ruka, která leží blíže k hýždím, dokončí pohyb jako první. Lehce přitlačte a počkejte, až pohyb dokončí i druhá ruka. Poté ruce položte asi o 10 cm výše směrem k hlavě a celý proces opakujte přibližně 7-10krát, dokud se nedostanete až na krční páteř.

**POČET SERIÍ:** 2-3

**POZOR:** Masírujte celou plochou dlaně.

**TIP:** Během masáže si můžete občas vyklepat ruce, abyste uvolnili napětí a rozptýlili negativní energii.



**APLIKACE OLEJE:** Olej naneste na celou páteř stejným postupem jako na začátku masáže.

**OPAKOVÁNÍ:** Opakujte oba předchozí hmaty a celý jejich postup.

---

## VYROVNÁVÁNÍ PÁTEŘE — NŮŽKY

Položte ukazováček a prostředníček pravé ruky na bedra tak, aby vaše prsty směřovaly k nohám a páteř byla mezi nimi. Dlaň se přitom zlehka opírá o záda. Levou ruku položte 1–2 cm před pravou na její malíkovou hranu. Levou rukou odtahujte obratle od sebe, zatímco pravou rukou se posouvejte za ní, čímž rovnáte trnové výběžky obratlů. Masírujte pomalu až ke kostrči, kterou přejedte dlaní a velice jemně zatlačte, jako byste ji chtěli odtláčit od zbytku páteře. Poté pokračujte směrem k hlavě a neustále se posouvejte o kousek výš – přibližně 7–10 opakování, dokud se nedostanete až na krční páteř.

POČET SERIÍ: 2–3





## SRDÍČKA

Otočte se k hlavě masírované osoby a začněte znovu v bederní oblasti. Položte prsty po stranách páteře a posouvejte je směrem dolů ke křížové kosti. Největší tlak vyvíjejte prostředníčky, u kostrče celou dlaní pohlad'te strany těla a nakreslete srdce na záda směrem k hlavě. Postupujte pomalu, obratel po obratli, směrem nahoru až ke krční páteři.

POČET SERIÍ: 2-3





## TŘEZALKOVÝ ZÁBAL PÁTEŘE

Součástí masáže je zábal páteře.

Můžete použít nastříhaný hedvábný nebo pečicí papír (nejlépe jemný bílý papír).

Proužky by měly být přibližně 10 až 15 cm široké a dlouhé podle masírované páteře.

Naneste teplý třezalkový olej, zahřátý v ohřívači olejů nebo v dlaních, na celou oblast páteře až po křížovou kost.

Hladkou stranou přikládejte papír na páteř a zahřívejte jej projížděním dlaněmi, přičemž ruce střídejte.

Poté přikryjte masírovaného ideálně nahřátým ručníkem a v případě potřeby položte přes ručník ještě deku.

Třezalkový olej proniká hluboko do páteře, kde se osmotickým tlakem zachycují nečistoty a toxiny na drsné straně papíru.



## ABSORPCE OLEJE A PRÁCE S ENERGIÍ

Tato část masáže není povinná a je vhodná pro ty, kteří si práci s energií oblíbili a rádi ji využívají.

Měla by trvat přibližně 10 minut, aby se olej dobře vstřebal. Při zábalu páteře se provádějí hmaty, které harmonizují a aktivují různé orgány.

Nejprve zklidněte svůj dech a sladte ho s masírovaným.

Zahřejte si ruce třením dlaní o sebe a poté je položte na spodní část páteře, přičemž se palce vzájemně nedotýkají. Zavřete oči a z dlaní posílejte masírovanému přibližně minutu léčivou energii, pozitivní myšlenky a teplo.

Ruku, která leží blíž k hlavě masírovaného, posuňte lehce výš a poté posuňte i druhou ruku. Pokračujte tímto způsobem, než se dostanete ke krční páteři. Poté přesuňte spodní ruku zpět do oblasti kříže s prsty směřujícími k nohám masírovaného. V problematických nebo bolestivých oblastech můžete zůstat o něco déle. Přejíždějte současně levou rukou po pravé straně těla masírovaného a naopak, přičemž ruce by měly být překřížené. Tento pohyb opakujte 2x.

Vyklepejte si ruce, abyste odstranili negativní energii. Poté spojte palec, prostředníček a ukazováček a projíždějte od kostrče nad páteří až k hlavě. Na závěr položte své dlaně na chodidla masírovaného na chvíli. Nechte masírovaného ještě krátce odpočívat, během této doby si umyjte ruce. Odstraňte papír, který byl použit při zábalu, znovu přikryjte páteř ručníkem a jemně setřete přebytečný olej. Upozorněte klienta, aby vstával pomalu a vyhnul se prudkým pohybům při oblékání. Sdělte mu, jak se může po masáži cítit, a doporučte vhodné činnosti po masáži.





# Test



Máte za sebou 6. Lekci a je opět čas na krátký testík.  
Odpovědi si zkontrolujte pod testem.

## 1. Jaký tlak by měl být použit při masáži?

a) Velmi silný, aby byla masáž účinná b) Jemný, ale ne jen hlazení, s důrazem na natažení páteře c) Žádný, masáž by měla být čistě relaxační

## 2. Jakým směrem by měly směřovat vaše prsty při hmatu Natahování páteře?

a) K hlavě masírovaného b) K nohám masírovaného c) K bokům masírovaného

## 3. Jak máte provádět masáž patkou dlaně na křížové kosti?

a) Jemně zatlačit, jako byste ji chtěli odtlačit od páteře, a použít mírnější tlak na konci kostrče b) Silně zatlačit, aby se kost oddělila od páteře c) Použít tlak pouze na začátku křížové kosti, bez pokračování ke kostrči

## 4. Kde byste měli začít při provádění hmatu srdíčka?

a) Na krční páteři b) V bederní oblasti c) Na křížové kosti

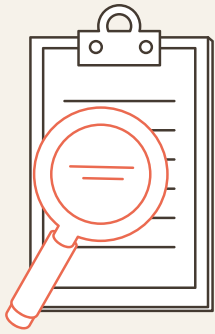
## 5. Jak jdou masážní hmaty po sobě?

a) Roztahování páteře → Vyrovnávání páteře — nůžky → Srdíčka → Natahování páteře

b) Natahování páteře → Roztahování páteře → Vyrovnávání páteře — nůžky → Srdíčka

c) Vyrovnávání páteře — nůžky → Natahování páteře → Roztahování páteře → Srdíčka

---



# pojd'te si zkontrolovat odpovědi!

- 1.b) Jemný, ale ne jen hlazení, s důrazem na natažení páteře
- 2.b) K nohám masírovaného
- 3.a) Jemně zatlačit, jako byste ji chtěli odtlačit od páteře, a použít mírnější tlak na konci kostrče
- 4.b) V bederní oblasti
- 5.b) Natahování páteře → Roztahování páteře → Vyrovnávání páteře –  
nůžky → Srdíčka

Máte vše  
správně? Skvělé,  
pokračujte do  
druhé lekce!



Něco vám nevyšlo?  
Nevadí! Vraťte se k  
první lekci a zkuste  
to znovu.

# ZÁVĚR

## BREUSSOVA MASÁŽ A DORNOVA METODA

Breussova masáž se také provádí v kombinaci s Dornovou metodou. Často jako příprava před ošetřením, protože skvěle uvolňuje napjaté svalstvo.

Jsme na úplném konci kurzu, ale ještě na vás čekají bonusy, ve kterých se dozvíte, jaké si koupit masážní lehátko přesně podle vašich potřeb a jak si vyrobit třezalkový olej.

Přeji vám, abyste Breussovou masáž používali nejen v běžném, ale i profesním životě. Ať přinese vám, vašim blízkým či klientům zlepšení zdravotního stavu a nadále vás všechny preventivně udržuje ve zdraví.

[misa@v-kruhu](mailto:misa@v-kruhu)

[www.masazevkruhu.cz](http://www.masazevkruhu.cz)





# BREUSSOVA MASÁŽ

1 BONUS

(JAK SI VYBRAT MASÉRSKÉ LEHÁTKO?)



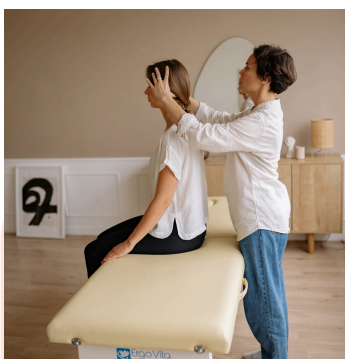
Krok po kroku vás provedu  
celou masáží.



# JAK SI VYBRAT MASÉRSKÉ LEHÁTKO?

Na začátku je důležité si rozmyslet, zda potřebujete lehátko pro domácí nebo profesionální účely. Zamyslete se nad svými budoucími plány, dostupnými prostory, rozpočtem a typem klientů. Pokud pořizujete masážní stůl pro více masérů, je třeba zajistit, aby vyhovoval všem.

## ROZDĚLENÍ MASÉRSKÝCH LEHÁTEK



### SKLÁDACÍ LEHÁTKA

Skládací lehátka jsou ideální volbou, pokud lehátko plánujete přenášet k zákazníkům. Díky jejich praktičnosti je můžete snadno sbalit do auta nebo převážet městskou hromadnou dopravou. Doporučuji k lehátku zakoupit tašku s popruhy na záda, což vám umožní nosit lehátko jako batoh.

Pokud zvolíte těžší masážní stůl, který vám vyhovuje, můžete si pořídit vozík pro jeho pohodlné přesouvání. Další výhodou skládacích lehátek je jejich skladovatelnost – při nepoužívání je jednoduše schováte za skříň nebo uložíte pod postel. Kromě toho jsou skládací stoly obvykle cenově dostupnější.



## ELEKTRICKÁ LEHÁTKA

Elektrický masážní stůl představuje pravděpodobně největší jednorázovou investici pro masážní salon. Vzhledem k jeho vysoké ceně je důležité před nákupem pečlivě zvážit výhody a nevýhody elektrických polohovacích stolů ve srovnání se skládacími masážními lehátky.

Pro celodenní využití nebo pro rehabilitaci jsou vhodnější stoly s pevným základem, ideálně vybavené elektronickým zdvihem. Díky tomu lze snadno nastavit výšku a další polohy podle potřeb.

Elektrická lehátka jsou obzvláště praktická při masáži celého těla. Nohy se lépe masírují, když je lehátko ve vyšší poloze, zatímco masáž zad vyžaduje nižší nastavení, aby masér mohl přenést svou váhu na masírovaného. Pro starší nebo handicapované klienty je výhodou, že lehátko není příliš vysoko, což usnadňuje jeho používání.

Je však třeba zvážit, zda není masérna využívána i k jiným účelům, například ke cvičení. Elektrický stůl není možné jednoduše uklidit do rohu jako skládací lehátko. A také ho nelze snadno přenášet při cestách ke klientům.

Dalším aspektem je, jak se elektrický stůl chová při výpadku proudu. Pokud zůstane nastaven příliš nízko, může to znamenat nutnost odložit nebo zrušit masáž.

# ROZDĚLENÍ MASÉRSKÝCH LEHÁTEK DLE MATERIÁLU:



## DŘEVĚNÁ LEHÁTKA

Dřevěná masážní lehátka působí příjemněji a „útulněji“. Při jejich skladování je však nutné být opatrný. Je důležité, aby masážní stůl nebyl vystaven kolísání teplot ani vysoké vlhkosti, protože extrémní podmínky mohou dřevo poškodit. Proto nejsou vhodná do místností se saunami. Dřevěná lehátka jsou těžší než hliníková, a proto je doporučuji především masérům, kteří plánují mít lehátko na jednom místě, ale zároveň chtějí mít možnost lehátko v případě potřeby snadno složit. Z hlediska odolnosti jsou oba typy lehátek za běžných podmínek srovnatelné, což z nich činí praktickou volbu pro různé potřeby.



## HLINÍKOVÁ LEHÁTKA

Hliníkové masážní stoly jsou nejlehčí, přičemž si zachovávají stabilitu a nosnost. Lze je snadno umístit téměř kamkoli, jejich konstrukce odolává změnám vlhkosti a teploty, což je činí velmi praktickými. Jsou vhodné zejména pro intenzivnější aktivity, například sportovní masáže. Některé masážní stoly kombinují dřevěné nohy s hliníkovými rámy, což představuje skvělý kompromis mezi stabilitou a snížením hmotnosti.

# DVOJDÍLNÁ NEBO TROJDÍLNÁ?

Rozdíl je v polohovatelnosti lehátka, které umožňuje pohodlnější masáž vybraných vybraných partií.

## TROJDÍLNÁ LEHÁTKA

Mají volně nastavitelnou třetí část, která umožňuje nastavit tělo do ideální polohy pro konkrétní masáž. Jsou vhodné zejména pro pravidelnou masáž zad, obličeje nebo dekoltu.

## DVOJDÍLNÁ LEHÁTKA

Jsou nejlehčí a ideální pro častou přepravu. Dvoudílné lehátko je rozděleno na dvě pohyblivé části, přičemž chybějící třetí část lze snadno nahradit masážními válci, půlválci nebo jiným příslušenstvím.



# ROZMĚRY MASÉRSKÉHO LEHÁTKA

## ŠÍŘKA LEHÁTKA

Čím širší masážní lehátko, tím náročnější bude masírování. Lehátka širší než 80 cm poskytují klientovi pohodlí, ale pro maséra mohou představovat obtížný úkol, zvláště pokud je menší postavy a má kratší ruce.

Masáž na takovém lehátku může být fyzicky náročná, klienti budou dál od sebe, což může způsobit bolesti zad.

Optimální šířka lehátka je 70 cm, což je také nejprodávanější varianta. Výběr šířky však závisí na výšce maséra.

Pokud měříte méně než 165 cm, bude pro vás vhodnější šířka 65 cm.

Tyto rozměry často odpovídají lehátkům používaným sportovními maséry. Buďte opatrní při výběru lehátek užších než 65 cm, protože dospělý klient by se na tak stísněném lehátku mohl cítit nepohodlně.

Alternativou mohou být stoly ve tvaru přesýpacích hodin, které mají úzký střed pro pohodlí maséra a širší horní a spodní část pro pohodlí klienta.

## DÉLKA LEHÁTKA

Příliš krátký stůl může způsobit masírovanému nepohodlí, ale je vhodný pro aktivní, mobilního maséra. Naopak příliš dlouhý stůl může proces masáže zkomplikovat. Doporučená délka lehátka je mezi 180 a 190 cm.

Nejběžnější délka masážního stolu, která vyhovuje většině lidí, je 185 cm. Modely stolů se speciálním otvorem pro obličej prodlužují rozměr každého stolu o dalších 20 cm. Standardní masážní stůl tohoto typu má tedy délku 205 cm.

## VÝŠKA LEHÁTKA

Masážní stůl by měl mít dostatečné možnosti výškového nastavení, aby byl pohodlný pro maséry všech postav a zároveň umožnil provádění široké škály procedur. Ideální je, když rozsah nastavení výšky lehátka je mezi 60 a 80 cm.

Je také důležité zohlednit, jak rychle lze dosáhnout požadované výšky, což může mít vliv na efektivitu práce.

### Existují 2 možnosti nastavení výšky nohou stolu:

#### Teleskopický systém nastavení nohou:

Teleskopický systém nastavení nohou je typický pro hliníkové masážní stoly. Změna výšky je velmi jednoduchá a zabere jen pár sekund – stačí stisknout speciální tlačítko a zajistit stůl v požadované výšce.

#### Šroubovací knoflíky na nožičkách:

U tohoto mechanismu trvá nastavení požadované výšky o něco déle než u předchozího systému, ale obvykle ne déle než dvě minuty.

Masážní stůl může mít, v závislosti na ceně, jeden nebo dva šrouby.

Ty je nutné nejprve odšroubovat pro nastavení požadované výšky a poté znovu přišroubovat pro její fixaci.

Pro větší pevnost a spolehlivost je vhodnější zvolit stůl se dvěma šrouby.

---



## HMOTNOST LEHÁTKA

Hmotnost skládacích stolů se obvykle pohybuje mezi 12 a 21 kg a měla by být zvolena podle zamýšleného způsobu použití. Pokud masírujete doma nebo v masážním salonu, je stůl o hmotnosti 21 kg a více zcela vhodný, protože není těžké jej složit nebo přesunout. Hmotnost stolu se však stává problémem, pokud pravidelně navštěvujete klienty doma nebo v práci. V takovém případě je vhodnější lehčí stůl, přičemž platí, že čím nižší hmotnost, tím lépe. Je však třeba dbát opatrnosti – stůl vážící méně než 9 kg není tak spolehlivý. Lehké masážní stoly jsou obvykle vyrobeny z hliníku, který je podstatně lehčí než dřevo. Tyto stoly však mají vyšší cenu než běžné dřevěné varianty.

## NOSNOST LEHÁTKA

Nosnost masérského stolu je zásadní, zejména pro maséry, kteří pracují s těžšími klienty nebo je během masáže musí vícekrát otáčet. Obecně se doporučuje, aby nosnost stolu byla minimálně 200 kg. Důvodem je, že nikdy nevíte, jaký hmotnostní typ klientů budete masírovat, a při masáži masér využívá i vlastní váhu, což na lehátko vytváří větší tlak.

## PODHLAVNÍK

Podhlavník umožňuje nastavení, které zabraňuje bolestem krční páteře během masáže. Půlkruhová opěrka hlavy má oproti obyčejnému kruhovému výřezu v lehátku několik výhod. Pokud je dobře ušitá, snižuje tlak na obličej, čímž předchází otlaceninám a podráždění pleti. Vhodné je, aby byl otvor v polštáři rozšířen, aby se zabránilo tlaku na oči.

Sklon podhlavníku lze nastavit tak, aby během masáže nedocházelo k nepohodlí v oblasti krční páteře. Před zakoupením masážního stolu si vyzkoušejte, zda je podhlavník pohodlný.

---

## Příslušenství k lehátku

### PODLOKETNÍK

Jedná se o závěsnou opěrku umístěnou pod hlavou klienta. Pro masírovaného je velmi příjemná, když leží na břiše. Umožňuje mu pohodlně opřít ruce, čímž se uvolní i oblast krční páteře.

### BOČNÍ OPĚRKY

Přídavné opěrky pro paže slouží k rozšíření šířky lehátka. Upevňují se z boku a napojují na otvory v lehátku. Umožňují pohodlné umístění rukou, zejména větším klientům.

### TAŠKA A VOZÍK NA MASÁŽNÍ LEHÁTKO

Přenosná taška je skvělým nástrojem pro snadné přenášení skládacího masérského lehátka. Taška chrání čalounění lehátka při přepravě nebo skladování. Tyto tašky mají prostorné kapsy pro uložení masážních doplňků a pomůcek.

Speciální vozíky s gumovými koly o velkém průměru se dokonale přizpůsobí nerovnému terénu a mohou pomoci při přepravě skládacího masážního lehátka na dlouhé vzdálenosti. Zvláště se doporučují pro přepravu širších a těžších lehátek.

**Tip:** Příslušenství se snadno přenáší uvnitř skládacího masérského lehátka.

---

# BREUSSOVA MASÁŽ

2 BONUS

(TŘEZALKA A VÝROBA  
TŘEZALKOVÉHO OLEJE)



Krok po kroku vás provedu  
celou masáží.

# TŘEZALKA



## VLASTNOSTI TŘEZALKY

- Výrazně ovlivňuje fyzický a psychický stav
- Má antidepressivní vlastnosti.
- Pomáhá při nespavosti.
- Je protizánětlivá.
- Pomáhá při hormonálních výkyvech.
- Zlepšuje krevní oběh, látkovou výměnu a vylučování moči.
- Pomáhá při revmatismu, výronech, pohmožděninách a otocích.
- Pomáhá při poranění kůže a popáleninách nebo bodnutí hmyzem.



## TŘEZALKOVÝ OLEJ

- Třezalkový olej se používá při masážích pro své čistící, antiseptické, protizánětlivé a zklidňující vlastnosti.
- Obecně se třezalkový olej používá lokálně k léčbě: zanícených ran, zlomených kostí, modřin, odřenin, puchýřů a popálenin.
- Třezalkový olej má silné léčivé vlastnosti. Používá se hlavně při masážích páteře. Proniká k meziobratlovým ploténkám.
- Je vhodný i při namožení svalů, bolestech zad a podráždění pokožky.

# VÝROBA TŘEZALKOVÉHO OLEJE



## SUROVINY

- Kvetoucí nať třezalky tečkované
- Kvalitní olivový olej

## TŘEZALKOVÝ OLEJ

- Třezalkový olej se používá při masážích pro své čistící, antiseptické, protizánětlivé a zklidňující vlastnosti.
- Obecně se třezalkový olej používá lokálně k léčbě: zanícených ran, zlomených kostí, modřin, odřenin, puchýřů a popálenin.
- Třezalkový olej má silné léčivé vlastnosti. Používá se hlavně při masážích páteře. Proniká k meziobratlovým ploténkám.
- Je vhodný i při namožení svalů, bolestech zad a podráždění pokožky.



Třezalka je jednou  
z nejstarších bylin.