

OKRUHY K PRAKTICKÉ MATURITNÍ ZKOUŠCE

Předmět	Masáže
Obor	Masér sportovní a rekondiční
Školní rok	2018/2019

1. Kosmetická masáž.
2. Klasická masáž zad.
3. Klasická masáž šíje.
4. Klasická masáž hrudníku a břicha.
5. Klasická masáž dolní končetiny zepředu.
6. Klasická masáž dolní končetiny zezadu.
7. Klasická masáž horní končetiny.
8. Sportovní masáž zad.
9. Sportovní masáž dolní končetiny zepředu.
10. Sportovní masáž dolní končetiny zezadu.
11. Sportovní masáž horní končetiny.
12. Reflexní masáž – sestava zádová.
13. Reflexní masáž – sestava pro šíji a hlavu.
14. Reflexní masáž – sestava hrudní a pánevní.
15. Manuální lymfodrenáž – základní hmaty a postupy, bazální ošetření, antifibrotické hmaty.

16. Manuální lymfodrenáž dolní končetiny ventrálně.
17. Manuální lymfodrenáž dolní končetiny dorsálně.
18. Manuální lymfodrenáž horní končetiny.
19. Míčková facilitace, základní tahy, sestava pro hrudník i obličej.
20. Masáž lávovými kameny - masáž zad.
21. Jemné techniky – ošetření kůže, podkoží a fascií.
22. Ošetření zkrácených svalů technikou postizometrické relaxace v oblasti krku, šíje a horního trupu včetně autoterapie.
23. Ošetření zkrácených svalů technikou postizometrické relaxace v oblasti dolní končetiny včetně autoterapie.
24. Trakce pohybového aparátu – osového orgánu, kyčelního kloubu a ramenního kloubu.
25. Baňkování.

OKRUHY K ÚSTNÍ MATURITNÍ ZKOUŠCE

Předmět	Morfologie a vyšetřování pohybového systému
Obor	Masér sportovní a rekondiční
Školní rok	2018/2019

1. Hodnocení postavy.
2. Somatometrie, hmotnost těla, BMI index.
3. Metoda SFTR, základní pravidla pro goniometrii.
4. Typologie, kaliperace, držení těla.
5. Výškové a délkové rozměry, šířkové a obvodové rozměry hlavy, trupu a pánve.
6. Délkové, obvodové rozměry horní a dolní končetiny.
7. Základní anatomické postavení těla, označení rovin těla, označení směrů na trupu a končetinách, terminologie kloubních pohybů, horní a dolní zkřížený syndrom, vrstvý syndrom.
8. Goniometrie horní končetiny; anatomický popis kloubů: rameno.
9. Goniometrie horní končetiny; anatomický popis kloubů: kloub loketní, zápěstí.
10. Goniometrie dolní končetiny; anatomický popis kloubů: kloub kyčelní, kloub kolenní, kloub hlezenní.
11. Anatomický popis páteře; goniometrie páteře (Schoberova, Stiborova a Thomayerova zkouška, Ottova inklinální a reklinální vzdálenost, zkouška lateroflexe).
12. Anatomický popis páteře; goniometrie páteře (Čepojova a Lenochova zkouška, Forestierova fleche, zkouška lateroflexe a rotace Cp).
13. Hodnocení postavy a držení těla – dynamické vyšetření, vyšetřování pohybových stereotypů; abdukce v kyčelním kloubu, klik.
14. Vyšetřování pohybových stereotypů; extenze v kyčelním kloubu, flexe trupu, flexe hlavy, abdukce v ramenním kloubu.
15. Vyšetření hypermobility.

16. Vyšetření nejčastěji zkrácených svalových skupin; m. sternocleidomastoideus, m. levator scapulae, m. trapezius - horní část, m. pectoralis major, m. erector spinae, m. quadratus lumborum, flexory prstů a ruky.
17. Vyšetření nejčastěji zkrácených svalových skupin; m. iliopsoas, m. piriformis, adduktory kyčle, m. rectus femoris, ischiokrurální svaly, m. gastrocnemius, m. soleus.
18. Svalový test obecně, svalový test obličeje.
19. Svalový test – krk: flexe, extenze.
20. Svalový test – trup: flexe, flexe s rotací, extenze.
21. Svalový test – lopatka: addukce, kaudální posunutí a addukce, elevace, abdukce s rotací.
22. Svalový test - kloub ramenní: flexe, extenze, abdukce, zevní rotace, vnitřní rotace, extenze v abdukci, flexe v abdukci.
23. Svalový test – předloktí: supinace, pronace, flexe s rad.dukci, flexe s uln.dukci, extenze s rad.dukci, extenze s uln.dukci.
24. Svalový test - kloub kyčelní: flexe, extenze, zevní rotace, vnitřní rotace; pánev: elevace.
25. Svalový test – kloub kolenní: flexe, extenze; kloub loketní: flexe, extenze.

OKRUHY K ÚSTNÍ MATURITNÍ ZKOUŠCE

Předmět	Rekondice
Obor	Masér sportovní a rekondiční
Školní rok	2018/2019

- 1) Rekondice a regenerace, zdravý životní styl
- 2) Dělení pohybu podle účelu a podle vyvolávající síly - pohyb aktivní
- 3) Dělení pohybu podle způsobu zisku energie, podle typu svalové kontrakce, podle časového průběhu, podle vyvolávající síly - pohyb pasivní
- 4) Dělení pohybu podle převládající charakteristiky, podle možnosti ovlivnění svalové síly, rozsahu pohybu, koordinace
- 5) Kondiční cvičení, cvičební jednotka, volnočasové pohybové aktivity
- 6) Relaxace
- 7) Mechanika dýchání, dechové sektory
- 8) Dechová rehabilitace, dechové objemy a kapacity
- 9) Dechová gymnastika statická, dynamická a kondiční
- 10) Dechová gymnastika mobilizační, poznatky z praxe
- 11) Gymnastické názvosloví, metodické zásady vedení cvičební jednotky
- 12) Léčebná tělesná výchova, obecné zásady dávkování zátěže
- 13) LTV u vertebrogenních pacientů, škola zad
- 14) LTV u pacientů s kardiovaskulárním onemocněním, hypertenzí, diabetem a obezitou
- 15) LTV u dětí, seniorů, u pacientů s artrózou
- 16) Fyzikální terapie, obecné kontraindikace
- 17) Termoregulace, kombinovaná termoterapie
- 18) Termoterapie pozitivní a negativní
- 19) Hydroterapie

- 20) Fototerapie
- 21) Elektroterapie
- 22) Balneologie
- 23) Mechanoterapie
- 24) Doplňkové metody fyzikální terapie
- 25) Rekondiční a regenerační programy

OKRUHY K ÚSTNÍ MATURITNÍ ZKOUŠCE

Předmět	Anglický jazyk
Obor	Masér sportovní a rekondiční
Školní rok	2018/2019

1. Human body
2. Going to the doctor's
3. Massage therapy – health benefits, effects on body
4. The Czech Spas – healthy lifestyle
5. Different types of massages
6. Healthy way of living, keeping fit
7. The United Kingdom
8. Ireland
9. The USA
10. Australia
11. Holidays and festivals in English speaking countries
12. Holidays and festivals in the CR
13. The Czech Republic
14. My journey abroad
15. My favourite city or country
16. A person I admire, a thing I value
17. A book, a film I would recommend
18. Future plans and career choices for a masseur
19. Communication with a client
20. First aid