

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2011

Michaela Hamžová

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

ANALÝZA REGENERAČNÍCH POSTUPŮ
VE VZTAHU KE KLIENTOVI
Bakalářská práce

Autor: Michaela Hamžová, Management sportu a trenérství
Vedoucí práce: RNDr. Iva Dostálová, Ph.D.
Olomouc 2011

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora:	Michaela Hamžová
Název bakalářské práce:	Analýza regeneračních postupů ve vztahu ke klientovi
Pracoviště:	UP Olomouc, Fakulta tělesné kultury, Katedra aplikovaných pohybových aktivit
Vedoucí bakalářské práce:	RNDr. Iva Dostálová, Ph.D.
Rok obhajoby bakalářské práce:	2011

Abstrakt:

Cílem bakalářské práce je analýza základních regeneračních postupů v souvislosti se vztahem ke klientovi. Výzkum proběhl ve wellness centru v Brně na základě prováděné praxe. Jako podklad pro analýzu slouží anketní list, který byl zodpovězen náhodně vybranými padesáti klienty, kteří brněnské wellness centrum navštívili. Výsledky, které z anketního listu vyplynuly, jsou zpracovány graficky a tabulárně.

Z provedené analýzy je patrné, že nabídka regeneračních služeb je velmi široká a každý klient si může zvolit proceduru, která splňuje jeho představy. Také salonů, které tyto služby nabízejí, je velké množství.

Dle zpracovaných výsledků je evidentní, že nejoblíbenější a také nejvíce navštěvovanou procedurou je klasická masáž, dále lymfatická masáž a do povědomí klientů se stále více dostává také aromaterapeutická masáž. Problémem, který velmi často při masážích maséři řeší je svalové napětí, zmírnění projevu celulitidy, bolesti hlavy apod. Klienti také rádi navštěvují luxusní procedury, mezi které patří např. čokoládová masáž nebo masáž horkými lávovými kameny.

Na základě výsledků z anketních listů lze říci, že jsou klienti s regeneračními službami spokojeni. Zlepšení by ale mělo nastat v oblasti poradenské činnosti (výživa, kompenzační cvičení) a také by měl být kladen důraz na rozšíření zázemí pro klienty (posezení, odpočinková místnost, sociální zařízení).

Klíčová slova: masáž, regenerace, masér, služby.

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Michaela Hamžová
Title of the thesis: The analyse of the regeneration procedures in the relation to the client
Department: Palacky University, Faculty of Physical culture, Department of Adapted Physical Activities
Supervisor: RNDr. Iva Dostálová, Ph.D.
The year of presentation: 2011

Abstract:

The aim of the bachelor thesis is the analysis of the fundamental regenerative approaches in the context of a relationship to the client. The research has been conducted in wellness center in Brno on the basis of my practice. As a basis for the analysis I have used questionnaire which has been answered by fifty randomly selected clients who have visited the wellness center in Brno. The results from the questionnaire are processed graphically and tabularly.

From the conducted analysis is obvious that the offer of regenerative services is very broad and each client can choose a procedure which meets their needs. Also salons, which offers these services, is large amount.

According to the processed results it is evident that the most favourite as well as the most visited procedure is classic massage, lymphatic massage and also in the minds of clients is increasingly getting aromatherapy massage. The problem is, that masseurs often have to solve muscle tension, reduce the signs of cellulite, headache etc. Clients visit a luxurious procedures as well such as chocolate massage or hot stone massage.

Based on the results from the questionnaire, we can say that clients are satisfied with the regenerative services. Improvement should occur in the field of advisory activities (nutrition, compensatory training) as well as in case of hinterland for clients (rest room, bathroom etc.).

Key words: massage, regeneration, masseur, services.

I agree with lending of this thesis in the library range.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením RNDr. Ivy Dostálové, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 18. dubna 2011.

.....

Děkuji RNDr. Ivě Dostálové, Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování bakalářské práce.

OBSAH

1 ÚVOD	8
2 PŘEHLED POZNATKŮ	9
2.1 Regenerace lidského organismu	9
2.2 Historie regenerace	10
2.3 Životní styl v současnosti	12
2.4 Druhy regeneračních technik	14
2.5 Hygiena masáže, prostředí pro masáž, masážní prostředky	34
3 CÍLE	40
4 METODIKA.....	41
5 VÝSLEDKY A DISKUZE	43
5.1 Analýza klienta	43
5.1.1 Zdravotní problémy, medikace	45
5.1.2 Návštěvnost našeho salonu a konkurence	48
5.2 Analýza klasické masáže	51
5.3 Analýza manuální lymfatické masáže	55
5.4 Analýza aromaterapeutické masáže	58
5.5 Návrh zlepšení regeneračních služeb	62
6 ZÁVĚRY	68
7 SOUHRN	70
8 SUMMARY	71
9 REFERENČNÍ SEZNAM	72
10 PŘÍLOHY	76

1 ÚVOD

Současná doba je velmi hektická a životní styl, kterým žije skoro každý z nás, není prospěšný pro náš zdravotní stav a také pro naši psychiku. Většina z nás má sedavé zaměstnání, neomezenou pracovní dobu vzhledem k potřebě vykonat co nejvíce práce, nedostatečný pohyb, nevhodně volíme také stravu, nedodržujeme pitný režim, únavu řešíme konzumací kofeinových nápojů a přitom pomíjíme spánek a nemyslíme na následky, které s tím, jakým stylem života žijeme, souvisejí. Proto je vhodné kompenzovat negativní faktory, které nás obklopují, vhodně zvolenou regenerací.

Současná nabídka regeneračních služeb je velice pestrá. Zejména ve větších městech se nachází velké množství fitness center, plaveckých bazénů, wellness center, spa, nebo masážní salónů, které nabízejí širokou nabídku různých druhů masáží nebo cvičení. Můžeme také využít pohybu v přírodě, případně cvičení nebo regeneračních procedur v domácím prostředí.

Pojem regenerace a masáž, vnímá každý jednotlivec určitým způsobem, a to na základě osobního životního stylu, nebo v souvislosti s vlastními zkušenostmi s masážními salony, masážemi, případně dalšími regeneračními procedurami.

Právě masáž je velmi účinnou regenerační technikou, kterou využívá stále více klientů, protože si ji může dopřát jak naprosto zdravý člověk, tak nemocný člověk, který řeší masáží konkrétní zdravotní problém.

Každým rokem se nabídka masáží rozšiřuje o další typy masáží a stále více se začínají propojovat východní masážní techniky se západními. Také se využívá působení energií v průběhu masáže.

Inspirací pro moji bakalářskou práci byla zejména moje několikaletá masérská praxe a značný osobní zájem o tento obor.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2. 1 Regenerace lidského organismu

„Problematika regenerace sil člověka je chápána jako biologický proces, při kterém dochází k obnově přechodného poklesu funkčních schopností organismu“ (Pavlová, 1998, 4). Zotavování může probíhat dvěma způsoby, a to s vyloučením fyzické aktivity nebo s využitím pohybové aktivity jedince.

V prvním případě se jedná o tzv. pasivní odpočinek, jehož nejčastější formou je spánek. Dále sem řadíme koupele, masáže, saunování, slunění, působení tepla a jiných fyzikálních prostředků.

V případě aktivního odpočinku využíváme pohybovou aktivitu, jejíž fyziologická podstata spočívá v udržení průtoku krve v předtím zatěžovaných oblastech na hodnotách vyšších než klidových, což způsobuje rychlejší odstraňování zátěžových metabolitů. Mezi nejčastěji využívané formy aktivního odpočinku patří kompenzační cvičení, cvičení ve vodě, doplňkové sporty apod. (Havlíčková, 2004).

Regenerace je také proces společenský, jehož nositelem jsou tělovýchovní pedagogové (učitelé a trenéři), terapeuti a maséři. V tělesné výchově a sportu upřednostňujeme záměrnou regeneraci, která je komplexní a cílená a využívá více druhů regeneračních prostředků současně, čímž celý proces regenerace urychluje a zvyšuje také jeho účinnost.

Regenerace má několik zásadních a významných úkolů. Odstraňuje únavu a následně umožňuje zvyšovat dávky pohybové aktivity (tréninku) v oblasti vrcholového a výkonnostního sportu. Urychluje zotavné fáze s cílem zabránit úrazům, které vznikají při neustále se zvyšující únavě svalů. Snižuje riziko poškození pohybového aparátu při jednostranné zátěži nebo přetížení v oblasti výkonnostního sportu mládeže. V oblasti rekreačního sportu cílená regenerace prohlubuje účinky ostatních pohybových aktivit (Pavlová, 1998).

V dnešní hektické době lidé často přesně nechápou význam regenerace, a proto řízené zotavné procesy podceňují. Nelze přesně definovat frekvenci regeneračních procedur. Zařazení metod, které urychlují zotavení, je individuální. Celkový pozitivní efekt přináší pravidelnost. Každý jedinec by si měl najít své optimální řešení, a to tak, aby cítil,

že daná frekvence regeneračních procedur splňuje jeho duševní a tělesné požadavky, člověk by měl cítit uvolnění svalů i psychickou úlevu. Obecně lze ale říci, že bychom měli relaxovat minimálně jedenkrát týdně (www.vitalia.cz). Z počátku je vhodná zvýšená intenzita, později stačí jisté udržování, aby nedocházelo k tunutí svalů zejména kolem páteře a později také k dalším komplikacím.

V dobách dávno minulých využívali lidé regenerační prostředky, kterými je například masáž, mnohem častěji. Lidé z vyšších kruhů brali masáže jako součást jejich života a zařazovali je do svého denního programu. Důkazem je mimo jiné staroindická učebnice lékařství Sušruta, stará přibližně dva a půl tisíce let a možná i více, která praví, že masáž osvěžuje tělo, cévy, pokožku a klouby, také posiluje nervy, vyvolává blahý pocit zdraví, čistoty a štěstí, ženy zvláště ji mají rády, ježto masáž omlazuje (Flandera, 2005).

Historie regenerace a masáží je velice zajímavá a sahá až k primitivním lidem, kteří si také potřebovali od své bolesti pomoci.

2. 2 Historie regenerace

Původ regenerace musíme hledat už v dávných dobách, protože primitivní člověk také velmi dobře chápal, že bolest zraněného nebo nemocného místa dříve vymizí, když si jej bude třít a pomůže si působením tlaku na bolestivých místech. Proto již lidé v době kamenné promáčkávali a rozhýbávali namožené nebo pohmožděné klouby a svaly (www.masaze-jv-regenerace.cz).

„Masáž je považována za nejstarší léčebný prostředek. Naši první reakcí na jakýkoli úder či poranění je, že si začneme to místo hladit a třít, což je vlastně masáž“ (Flandera, 2005, 11).

Nejstarší písemné zprávy o masážích jsou známy již z Egypta, a to konkrétně 5000 let př. Kr., a dále pak ze starověké Číny, Indie a Japonska. Masáž je zde uváděna jako jeden z nejvýznamnějších možných regeneračních, případně léčebných, prostředků (Sedmík, 2008).

Nejstarší dochovaná učebnice masáží a masérských technik tehdejší doby pochází z Číny z roku 2837 př. Kr. a jsou zde zmíněny také vodoléčby, termoterapie, manipulace a trakce. V Indii byla masáž dokonce součástí pravidelné osobní hygieny. V Japonsku byla masáž používána ve spojení s řadou vodních procedur a k zesílení účinku bylo často

využíváno různých pomocných jednoduchých prostředků, jako je např. palička, váleček atd.

Za zakladatele masáže můžeme považovat Babyloňany a Asyřany, kteří využívali masáže hlavně ve vojsku. Masáž byla také známá v Persii, kde byly hojně aplikované vonné masti, oleje, směsi nilského bahna s olejem apod. (Capko, 1998).

Lékař Claudius Galenus zavedl regenerační a stimulační masáž u gladiátorů. Dle Sedmíka (2008) lze říci, že z této masáže se vyvinula sportovní masáž, která má tedy také své počátky již ve starověku.

Moderní masáže se počínají rozvíjet až v devatenáctém století ve Švédsku. Jejich tvůrcem je Peter Henrik Ling (1776–1839), původně misionář v Orientu, který se na svých cestách seznámil se starobyklou masáží a jejími blahodárnými účinky v lázních. Tyto lázně sám pravidelně navštěvoval. Po svém návratu do Švédska založil školu masáže a v roce 1813 ve Stockholmu Ústřední ústav pro gymnastiku, kde vyučoval i léčebný tělocvik. Součástí bylo také výukové masážní středisko (Flandera, 2005).

Velký význam má masérská škola Isidora Zabludowského (1851–1906). Ten působil zpočátku v Petrohradě a dále pak přednášel na univerzitě v Berlíně. Byl autorem více než sta esejů s masérskou tematikou a vycvičil mnoho proslulých masérů (Sedmík, 2008).

Vývoj masáže však výrazně pokročil teprve ve 20. století, kdy se sportovní masáž stává důležitou součástí přípravy sportovce na výkon, anebo je součástí regenerace lidského organismu.

Za průkopníka masáže u nás je považován MUDr. M. Jaroš, který byl univerzitním profesorem a přednostou ortopedické kliniky, která je součástí Univerzity Karlovy v Praze. Dr. Jaroš vyučoval techniku masáže v kurzech pro cvičitele atletiky, které byly pořádané Československou obcí sokolskou. V r. 1934 byla vydána příručka Sportovní masáž a v roce 1953 až 1954, kdy došlo k založení Fakulty tělesné výchovy a sportu, se sportovní masáž stala jedním z výukových předmětů. V r. 1934 byla také v Československé republice povolena masérská živnost (Sedmík, 2008).

Mezi další významné osobnosti moderní masáže v Čechách patří ortoped Vítězslav Chlumský (1867–1943), který je dle Flandery (2005) považován přímo za zakladatele moderní masáže na našem území.

Pojem klasická masáž začal používat profesor balneologie Edvard Cmunt, který vycházel ze Zabłudowského školy. Dr. Cmunt je autorem příručky Masáž, lázeňské úkony a pedikúra (Sedmík, 2008).

V současnosti probíhá výuka masérů na vysokých školách s tělovýchovným zaměřením nebo na soukromých školách, které jsou akreditované Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy České republiky.

Dnes je již velké množství různých druhů masáží, jak moderních, tak různých tradičních škol. Navíc na základě moderních poznatků a různých kombinací s tradičními postupy vznikají další nové školy a směry.

2. 3 Životní styl v současnosti

Životní styl, fit styl a zdraví. Toto jsou slova, která slyšíme v dnešní době stále častěji. O životním stylu mluvíme v souvislosti se stravovacími návyky, s režimem spánku, s naší fyzickou zdatností, s únavou, stresem a dalšími faktory, které nás běžně ovlivňují a působí na naše zdraví.

Životní styl můžeme charakterizovat jako ucelený systém důležitých aktivit, životních projevů a typických činností, které jsou charakteristické pro člověka, nebo obecněji řečeno pro živý subjekt (Starischka et al., 1993).

Ovlivňuje jej celá řada faktorů, mezi které můžeme zařadit například vzdělání, pracovní proces a zaměstnání, příjem neboli finanční možnosti, volný čas, naše zájmy a touhy po dalším vzdělávání a poznání, kulturní život, rodinné zázemí a naše blízké okolí apod. (Dufková, 2005). Velmi podstatné jsou také genetické faktory, které v podstatě nemůžeme ovlivnit.

Dnešní doba je velmi uspěchaná a současný životní styl klade větší nároky na naši výkonnost. Podceňujeme regeneraci a odpočinek, přetěžujeme svoje tělo po fyzické i psychické stránce a na řadu pak bohužel přichází stres a značná únava, ale také problémy v osobních vztazích a s tím související další psychická zátěž, která je pro náš organismus značnou zátěží.

Slovo stres pochází z angličtiny (angl. stress) a jeho doslovný překlad je zátěž, napětí, namáhání (Anders, 2007). Toto slovo využíváme k označení reakce organismu na stresový podnět neboli stresor. Stresorem mohou být různé situace. Většinou však nepříjemné stavy, jako je například nemoc, úmrtí v rodině, problémy v zaměstnání nebo

přímo ztráta zaměstnání, rodinné potíže, neshody s přáteli a další. Mezi příjemné stavy, které ovšem také mohou vést ke stresovému vypětí, patří například svatba, narození potomka a s tím související změny v osobním životě, nebo také cestování (www.celostnimedicina.cz). Obecně můžeme říci, že stres je odpovědí našeho těla na zvýšené emocionální, fyzické a intelektuální požadavky.

Každý z nás jistě slyšel, že stresu je dobré se vyhýbat. Umět řešit stresové situace a stresové vypětí je v podstatě součástí nynějšího životního stylu většiny lidí. Při stresu je vyplavován hormon adrenalin, který je produkován nadledvinkami. Velmi důležité je, abychom ve stresovém období nesetrvávali dlouhodobě, protože to může mít velmi negativní dopad na naše zdraví. Dlouhodobý stres může způsobit celou řadu vážných onemocnění, například vysoký krevní tlak, onemocnění srdce, které může vést až k infarktu, zažívací problémy, jakou jsou vředy, nevolnosti, zvracení atd., bolesti hlavy, riziko vzniku rakoviny, oslabení imunity (stres.komplexne.cz). Problematičtější formou stresu je deprese, kterou je nutné léčit pod odborným dohledem a v žádném případě by se tento stav neměl zanedbat.

Velice důležitou a diskutovanou otázkou je, jak stresu předejít, nebo jak se stresu vhodně a účinně bránit. Existuje celá řada obecných doporučení, která se týkají dodržování zdravého životního stylu s dostatečným spánkem, regenerací a odpočinkem, vhodným stravovacím a pitným režimem, často se také vyplácí dobré plánování svých aktivit, kterým se zabrání následnému odkládání povinností na později. Účinný je také trénink asertivity. Souhrnně můžeme říci, že důsledkům stresu se lze bránit péčí o duševní a tělesné zdraví. Dle Anderse (2007) lze doporučit různé regenerační metody, mezi které patří například jóga, protahovací cvičení, různé typy masáží, meditace a další. Vhodné je také omezit konzumaci alkoholu, kouření a měli bychom klást důraz na pravidelný režim během celého dne s následným dostatečným odpočinkem. Nesmíme zapomínat na kvalitní spánek a neměli bychom podceňovat známky únavy (www.celostnimedicina.cz).

Jak již bylo řečeno, mezi další negativní stránky související se současným stylem života většiny z nás patří únava. Únava je obecně definována jako stav vyčerpání a ztráty energie, která se dostaví po fyzickém nebo psychickém vypětí. Příčinou může být nadměrný nárok na výkonnost s následným přetížením, řešení určitých problémů, nedostatek spánku, boj našeho organismu s virem apod. Únava může být také považována za obrannou reakci proti stresu (www.emedicinehealth.com). Pocitem dlouhotrvající nebo vracející se únavy se trápí čím dál více lidí. Podle Marady (2007) si na únavu stěžuje

v ordinacích praktických lékařů více než čtvrtina pacientů. V případě, že únavou trpíme déle než 6 měsíců, hovoříme o únavě chronické a je zaznamenán tzv. únavový syndrom.

Dnešní civilizovaný svět nás neustále vede ke spěchu, který klade vysoké nároky na naši fyzickou a psychickou výkonnost. Nesmíme však zapomínat, že více námahy musí být vyváženo adekvátním odpočinkem. „Dostatečný a kvalitní odpočinek nám pomáhá předcházet řadě nemocí. Umět na chvíli vypnout, najít si chvíli pro sebe, jednoduše umět odpočívat, je nezbytnou součástí zdravého životního stylu“ (Marada, 2007).

Současný životní styl je velmi hektický a je nutné si přiznat, že většina z nás opravdu neumí odpočívat. Výhodou ale je, že v moderním světě je velmi pestrá nabídka služeb pro regeneraci organismu, a proto bychom ji měli využít. Můžeme zvolit aktivní odpočinek – cvičení, procházky v přírodě, nebo pasivní odpočinek, který můžeme strávit v lázních nebo při masáži.

2. 4 Druhy regeneračních technik

Základním prostředkem regenerace organismu a sil člověka je vhodný vyvážený režim s odpovídajícím zatížením a zároveň důkladným odpočinkem a také správnou výživou (Javůrek, 1980).

Víme však, že v dnešní době existuje mnoho prostředků, které výrazně pomáhají regeneraci urychlovat.

Regenerační prostředky můžeme rozdělit do několika skupin:

- prostředky pedagogické, mezi které patří dodržování základních didaktických zásad, stavba tréninkových cyklů, režim dne apod., dále pak výživa, regenerační pohybová aktivita (kompenzační cvičení, cvičení ve vodě, plavání a relaxační cvičení);
- prostředky biologicko-lékařské, a to je masáž, automasáž, vodní procedury, tepelné a světelné procedury, cvičení;
- prostředky regenerační psychologické, a to je např. využití technik z jógy, skupinová terapie atd. (Pavlová, 1998).

V současnosti se nabídka regeneračních prostředků stále rozšiřuje o další služby a cílem všech kvalitních hotelů, fitness center, lázní, luxusních spa, příp. masážních salónů

je získávat nové zákazníky, kteří by si více zvykali na pravidelné využívání nabízených služeb. Jednou z hojně navštěvovaných regeneračních procedur je masáž.

Masáž

Slovo masáž je odvozeno z francouzského slova massage, které je přejaté z řeckého slova massein, příp. massó. Základ všech slov je ale původem z arabského názvu mas. Vše můžeme přeložit jako hnětení, tření (Sedmík, 2008).

„Cílem masáže je příznivé ovlivnění místních i celkových stavů, obtíží a změn, které vyvolala nemoc, zranění nebo námaha, popřípadě předcházení vzniku chorob“ (Capko, 1998, 307).

Můžeme tedy říci, že masáž je terapie, pomocí které můžeme využitím tlaku na svaly a tkáně léčit a zmírňovat důsledky zranění, dále lze kvalitně provedenou masáží tišit bolest a mírnit stres, může také dojít ke zlepšení krevního oběhu a k uvolnění lymfatického systému a napětí jako takového. Masáž také významně ovlivňuje centrální nervový systém a jednotlivé vnitřní orgány. Podstatné je také působení na čakry v lidském těle a využívání energií. Je však nutné znát lokalizaci čaker a rotační směry při masáži, např. čakra Sahasrára se nachází na vrcholu hlavy a u mužů je směr rotace po směru hodinových ručiček, u žen proti směru (Sedmík, 2008). Mnoho masérů také využívá při výkonu své práce tzv. reiki, což je dle Lübecka (2006) univerzální léčebná energie, která je všude kolem nás a každý z nás ji může využívat pro svoji osobní potřebu, nebo pro pomoc druhému.



Obrázek 1. Působení energie reiki (www.nature4healing.eu)

Obecně dělíme účinky masáže na 3 druhy – mechanický, biochemický a reflexní. Mechanický účinek spočívá v podpoře návratu odkysličené krve zpět směrem k srdci, kde se krev opět okysličuje. Účinek biochemický se projevuje na povrchu kůže, která se na základě masáže značně prokrvuje a dochází k jejímu zčervenání. Reflexní účinek také souvisí s povrchem těla, na kterém máme mnoho receptorů, které přenášejí přes centrální nervový systém informace do mozku, který je následně zpracuje a snaží se tělo chránit před okolními vlivy. Masáží tedy vyvoláváme odezvu ve vzdálených místech, které pak reagují prokrvením a zlepšením činnosti hlouběji uložených tkání a orgánů (Flandera, 2005).

Doposud se u nás nezměnil názor na vnímání slov masáž a masér. Lidé si představují velkého svalnatého muže, který se svojí vší silou opírá do člověka ležícího na masérském stole, který vydává zvuky související s jistou bolestí, kterou při masáži zažívá (www.masaze-burda.net). Naštěstí tyto silové, a tím pádem velmi často nepříjemně bolavé, masáže v nynější době zanikají. Stále se ale bohužel najdou maséři, kteří si myslí, že větším tlakem dosáhnou lepšího výsledku. Ale pravda je naprosto opačná. Masáž se ve většině případů používá jako prostředek fyzické i duševní regenerace, dochází při ní k uvolnění svalů, kloubů, zlepšení prokrvení pokožky, na základě kterého se zlepšuje také látková přeměna a ta napomáhá rychlejšímu průběhu léčby míst, na kterých je masáž uplatňována. Ostrá, rychlá a někdy i mírně bolestivá masáž bývá používána jen v ojedinělých případech, např. u sportovců těsně před výkonem, kde slouží k povzbuzení a zvýšení citlivosti (Flandera, 2005).

Každá masáž musí být podřízena momentální potřebě člověka a zejména jeho zdravotnímu stavu, o kterém se musí masér vždy řádně informovat.

Nejzákladnější rozdělení masáží je na masáže ruční a přístrojové.

Ruční neboli manuální masáže

Ruční masáží rozumíme všechny druhy masáže, které se provádí pomocí rukou maséra. V dnešní době existuje mnoho typů manuálních masáží. Mezi nejznámější a často využívané masáže patří klasická masáž, sportovní masáž, reflexní masáž, kosmetická masáž a další masáže, které jsou níže vyjmenovány.

Masáže ruční můžeme obecně rozdělit do dvou skupin, a to na plošné masáže a masáže tlakové, bodové a liniové (Pavlová, 1998).

Mezi nejznámější plošné masáže patří:

- Klasická masáž

Tato masérská technika patří mezi nejznámější a nejrozšířenější terapie v oblasti regenerace organismu. Klasická masáž se provádí rukama s využitím masážních přípravků, a to na lidech zdravých i nemocných. Mezi účinky klasické masáže patří odstraňování povrchové zrohovatělé vrstvy pokožky, podpora návratu odkysličené krve do srdce, jak již bylo řečeno, dále se zvyšuje prokrvení, dochází ke zvýšenému odplavování produktů látkové výměny, podporuje se vstřebávání případných otoků a výrazně se zlepšuje svalová činnost. Klasická masáž se uplatňuje zejména u problémů pohybového aparátu (Flandera, 2005). Lze provádět masáž na jednotlivých tělesných segmentech, ale také celotělovou klasickou masáží. Vždy respektujeme potřeby klienta a jeho fyzický stav.



Obrázek 2. Masáž trapézového svalu při klasické masáži (www.pedikura-masaze.cz)

- Sportovní masáž

Technika sportovní masáže vychází z techniky klasické masáže. Prostředkem pro tento druh masáže jsou ruce maséra nejčastěji v kombinaci s vhodně zvolenou emulzí. Často je využívána emulze hřejivá, příp. chladivá. Lze využít také masážní olej. Pro sportovní masáž je charakteristické, že ji aplikujeme u zdravých, mimořádně výkonných lidí, především k upevnění tělesného i duševního zdraví, k posílení organismu, ke zvýšení výkonnosti, nebo k osvěžení po fyzické a psychické námaze, dále pak k léčení nebo doléčování některých chorob a porázových stavů (Flandera, 2007). Jde

zejména o masáž prováděnou na svalových skupinách podílejících se na fyzickém výkonu.



Obrázek 3. Sportovní masáž dolních končetin (www.behej.com)

- Kosmetická masáž

Technika kosmetické masáže vychází rovněž z hmatů masáže klasické, je zaměřena na pokožku. V dnešní době je hodně využívána v kosmetických salonech a prostředkem pro tuto masáž jsou neutrální, nebo vonné oleje, jako je např. heřmánkový a levandulový olej. „Cílem kosmetické masáže je odstranění zrohovatělé vrstvy pokožky, uvolnění vývodů potních a mazových žláz a vytvoření lepších podmínek pro kožní perspiraci“ (Capko, 1998, 345). Tato masáž se uplatňuje zejména v oblasti obličeje a dále krku a dekoltu.



Obrázek 4. Kosmetická masáž obličeje (www.grimasa.cz)

- Havajská masáž Lomi Lomi

Havajská masáž je specifickou metodou ruční masáže. Je prováděna hlavně předloktím a využitím těžiště a váhy těla maséra. Velký důraz se klade na pohyb nohou, protože původně tato masáž vznikla z havajského posvátného tance Hula. Základy této metody jsou v používání speciálních havajských technik, které svojí rytmikou a energetickým potenciálem mají silný regenerační účinek (Sedmík, 2008). Při této masáži je využíváno velké množství oleje. Vhodné je použití vonných exotických olejů, jejichž vůně umocní celkový dojem z absolvované procedury. Havajská masáž je koncipována tak, že by měla pomoci nejen klientovi, ale také masérovi, kterému by měla šetřit jeho energii. Masáž Lomi Lomi pomáhá uvolnit nejen zatuhlé svaly, ale také energetické blokády (Kučera, 2011). Provádíme zejména celotělovou masáž.



Obrázek 5. Masáž Lomi Lomi prováděná předloktím (www.masaze.info)

- Manuální lymfatická masáž

Jedná se o specifickou hmatovou techniku, která je orientována především na lymfatický systém. Provádí se krouživými tahy s jemným přitlakem výhradně bez použití olejů a emulzí, a to v pravidelném sekundovém intervalu s jistým počtem opakování na každém místě. Mezi účinky manuální lymfatické masáže patří postupné mechanické rozvolnění tukových ložisek a odvádění tekutin, které se na ně vážou, přes lymfatický systém z těla ven, čímž dochází k povzbuzení lymfatického systému, pročištění organismu a posilování imunity. Díky této masáži se omezuje tvorba otoků, příp. dochází k jejich vstřebávání. Dalšími účinky tohoto typu masáže jsou podpora metabolismu, prevence vzniku křečových žil, zmírnění únavy končetin, tlumení bolestí hlavy, zmírnění

a prevence celulitidy, zpevňování podkoží, zpomalení procesů stárnutí pleti (zejména v oblasti obličeje) apod. (Schmidtová & Hübelová, 2008). Lze aplikovat celotělovou i částečnou manuální lymfatickou masáž.



Obrázek 6. Masáž tříselných uzlin (www.drzeni-tela.cz)

- Aromaterapeutická masáž

Tato masáž je velmi jemnou dotykovou terapií, při které masér využívá svých rukou v kombinaci s vonnými oleji. Průběh masáže není odlišný od masáže klasické. Rozdíl je jen v použití vonných olejů, příp. esencí v kombinaci se základními rostlinnými oleji (Sedmík, 2008). Aromaterapeutická masáž se snaží přinést člověku relaxaci, zvýšit energii v jeho těle a zmírnit vliv stresu. Je to také terapie, která pomáhá najít ztracenou duševní, fyzickou a intelektuální rovnováhu a pracuje v souladu se silami přírody.

Masér využívá metody aplikace esenciálních (éterických) olejů, a tím zvyšuje psychologický přínos celé této procedury (www.cimed.cz). Nejde však jen o inhalaci vonných olejů, ale přímo o ruční masáž těmito vonnými oleji, kterou je možné ještě doplnit právě o inhalaci například s využitím aromalampy a zvýšit tak celkový účinek masáže. Podle Sedmíka (2008) se provádí celková aromaterapeutická masáž spíše výjimečně, nejčastější je částečná masáž zad nebo nohou.



Obrázek 7. Aromalampa a esenciální olej (www.duchovno.mysteria.cz)

- Medová masáž

Jedná se o masážní techniku, která je prováděná rukama maséra v kombinaci s medem nanášeným na pokožku těla pomocí roztíracích a tzv. pumpovacích hmatů. Med obsahuje cukry, minerály a stopová množství biologicky aktivních látek, z nichž nejdůležitější je mateří kašička (gelle royal). Kůži se většina těchto látek vstřebává a škodliviny se naopak dostávají z těla ven (Sedmík, 2008). Medová masáž má tedy výrazný detoxikační účinek a celý organismus silně povzbuzuje (Harnisch, 2007). Dochází také ke zjemnění pokožky těla. Další účinky masáže jsou podobné jako u klasické masáže. Dle Sedmíka (2008) se medová masáž provádí nejčastěji na zádech klienta a v oblastech velkých kloubů.



Obrázek 8. Medová masáž zad (www.generace20.cz)

- Čokoládová masáž

Jedná se o luxusní masážní proceduru, při které masér využívá hned několik masážních prostředků. Je to masáž manuální, takže hlavním prostředkem jsou

ruce maséra a dále mletá zrnková káva, pomocí které je aplikován tělový peeling, a 100% čokoláda bez přídavků cukru a mléka, která je obohacená vitamíny, minerály a antioxidanty. Také se používá bio kokosový olej, příp. mandlový olej. Čokoláda významně obnovuje a vyživuje pokožku, podporuje také tvorbu hormonů radosti endorfinu a serotoninu. Mezi další účinky čokoládové masáže patří zpomalení procesu stárnutí kůže na základě odstraňování suchých šupin z povrchu těla, redukce vrásek, prevence proti celulitidě (www.masaze-brno.cz). Nejčastěji provádíme masáž celotělovou.



Obrázek 9. Masáž čokoládou (www.wellnessa.cz)

- Kokosová masáž

Jedná se o velmi příjemnou masážní metodu spojenou s peelingem a olejovou masáží. Masér kromě svých rukou využívá jemně strouhaný přírodní kokos, kterým je prováděn tělový peeling, pomocí kterého se z kůže odstraní odumřelé buňky a dochází ke zjemnění pokožky. Samotná masáž je prováděna panenským kokosovým olejem, který je výjimečný svými zvláčňujícími účinky, protože kokos má vysoký obsah přírodních antioxidantů a vitamínů A, C a E, které vyživují pleť. Kokosovou masáž je vhodné aplikovat také v místě jizev, zde se uplatňuje výrazný hojivý účinek. Provádíme nejčastěji celotělovou masáž vč. obličeje, kde ovšem používáme speciální kokosové balíčky.



Obrázek 10. Příklady bio kokosových olejů (www.saloos.cz, www.purityvision.cz)

- Ajurvédská masáž (abhyanga)

Tato masáž je mírně odlišná od předchozích masáží, které jsme v této bakalářské práci doposud zmínili, protože masér využívá také znalosti energetických center, která jsou schopná reagovat na jemnou fyzickou manipulaci (Johari, 1996). Při masáži se používají zahřáté přírodní hojivé oleje ve velkém množství a byliny. Výsledným účinkem masáže je výrazná detoxikace organismu a odstranění bloků v oblasti celého těla. Masírujeme celé tělo vč. hlavy a oblasti s vlasy.

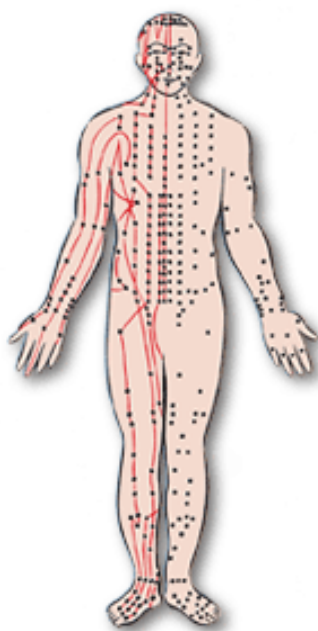


Obrázek 11. Ajurvédská masáž hlavy (www.ac-masaze.cz)

Do skupiny tlakových, bodových a liniových masáží můžeme zařadit například následující procedury:

- Akupresura

Akupresura je ucelený a velmi účinný způsob regenerace. Masér při ní využívá tlak různé intenzity, který vyvíjí prsty, lokty, příp. nohama, a to zejména za sucha bez použití olejů nebo emulzí. Akupresura velmi dobře řeší poúrazové stavy, svalové dysbalance, blokace páteře a podobné obtíže pohybového aparátu (www.akupresura.cz). Můžeme říci, že akupresura působí na náš organismus na základě komplexního působení terapií, při kterých masér či terapeut odstraňuje postupně bloky svalů, úponů svalů apod., a tím dochází také k aktivaci zdravých svalů a tím pádem ovlivňování svalů disfunkčních. Akupresura také působí na celý lymfatický systém, což umocňuje celkový výsledek (Wright, 2005). Tato metoda se při jedné návštěvě maséra aplikuje zejména na část těla, ve které se vyskytuje jistý problém, nikoli celotělově.



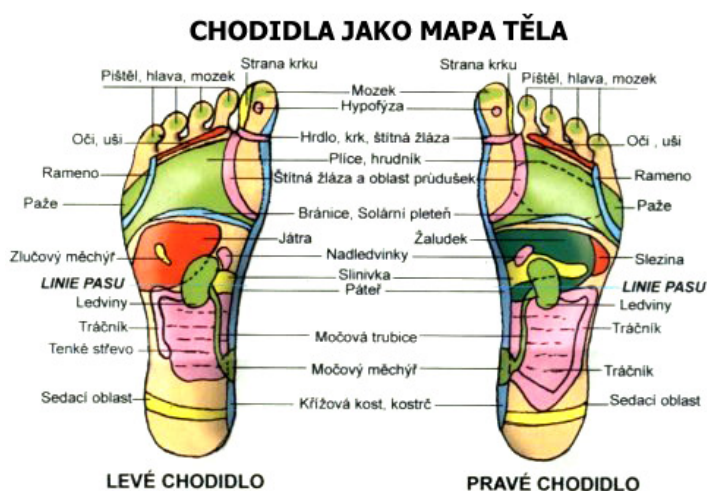
Obrázek 12. Akupresurní body (bioquantcentrumzlin.webnode.cz)

- Reflexní masáž

Podle Sedmíka (2008) se reflexní masáž provádí zejména ve zdravotnických, nebo lázeňských zařízeních v mnoha případech pouze

na předpis lékaře, který následně nese zodpovědnost za správně aplikovaný druh reflexní masáže. Masér pak nese zodpovědnost za správné technické provedení. Stejně jako u akupresury nejsou využívány oleje ani emulze a je nutné, aby byl klient maximálně uvolněný. Průběh masáže je velmi specifický, jedná se o ošetřování reflexních míst, což jsou zóny na kůži se zvýšenou citlivostí. Tato metoda nám pomáhá po celá staletí velmi účinně léčit všechny druhy onemocnění, mezi které patří například dýchací nebo zažívací potíže, neplodnost, migrény, kožní vyrážky a mnoho dalších. Také pomáhá odbourávat napětí a stres. Působí velmi pozitivně v těhotenství a mírní rovněž dětskou hyperaktivitu.

Nejdůležitější body jsou na chodidlech a dlaních včetně prstů. Každý reflexní bod na nohou i rukou ovlivňuje jinou oblast, příp. určitý orgán v lidském těle, a proto terapeut musí tyto body velmi dobře znát (Keetová, 2009). Jde tedy o masáž místní, nikoli celotělovou.



Obrázek 13. Reflexologie nohy (www.salonmarkyza.cz)

- Thajská masáž

Dobře provedená thajská masáž kombinuje akupresuru s protažením, které se podobá józe. Pro tuto masáž nepoužíváme masážní oleje a namísto stolu využívá masér podložku. Klient je oblečený ve volném pohodlném oděvu. Pomocí thajské masáže se uvolňují blokády pohybového aparátu, stimuluje se krevní oběh a také cirkulace lymfy v lymfatickém systému, dochází ke zlepšení metabolismu, omezují se pocity únavy a nervového vypětí a zlepšuje se také

flexibilita těla. Řada klientů využívá thajskou masáž jako doplnění k různým druhům cvičení (www.thajskamasaz.cz).



Obrázek 14. Thajská masáž (beautyindc.blogspot.com)

- Japonská masáž shiatsu

Jedná se o velmi starou japonskou léčebnou metodu vycházející z tradiční čínské medicíny. Můžeme říci, že shiatsu, přestože je řazena mezi masáže, rámec masáže výrazně přesahuje, protože lze říci, že jde spíše o psychické cvičení. Masér pomocí tlaku prstů, palců, dlaní, kolen, loktů nebo chodidel obnovuje rovnováhu a energii v těle člověka. Nejsou využívány oleje ani emulze. Účinky této metody jsou především preventivní, jak praví Sedmík (2008). Cílem této léčebné metody je podpora osobního růstu na základě vyrovnaní energií Jin a Jang v těle a také podpora procesu sebeuzdravování. Jin a Jang jsou dvě odlišné síly, které bez sebe nemohou existovat, přestože jsou zcela protichůdné. Metoda shiatsu nám pomáhá zvyšovat sebevědomí, senzitivitu a uvolňuje naše fyzické i psychické napětí. Dodává nám také životní sílu (Havelková, 2001). Je to celotělová procedura.



Obrázek 15. Shiatsu masáž (Dostálová & Mikláňková, 2006)

- Masáž horkými lávovými kameny neboli Hot Stones

Tato procedura spočívá v aplikaci speciálních havajských technik, které mají přímou spojitost s horkými lávovými kameny a na základě toho dochází k vysokému terapeutickému a relaxačnímu účinku. Masér využívá kvalitní přírodní olej, např. mandlový. Lávové kameny mají schopnost výrazně kumulovat teplo a tím působí zejména do hlubších svalových vrstev, čímž dochází k účinnému uvolnění svalového napětí. Mezi nejvýraznější účinky masáže Hot Stones patří stimulace krevního a lymfatického systému, účinek relaxační a harmonizující, postupné optimální prohřátí celého těla, výrazná detoxikace organismu a můžeme také hovořit o vyrovnávání energií v lidském těle (www.masaze-brno.cz). Klient si může zvolit mezi částečnou nebo celotělovou masáží.



Obrázek 16. Masáž lávovými kameny (trilliumtherapy.com)

- **Baňkování**

Při metodě baňkování využíváme masážní olej a nádoby, tzv. baňky, které jsou vyrobené ze skla, příp. ze silikonové hmoty. Baňky jsou zahřáté a při chladnutí vyvíjejí podtlak na kůži a podkoží a působí nepřímo přes jednotlivé reflexní zóny až na jednotlivé vnitřní orgány. Na základě působení tohoto podtlaku se odsávají z těla škodlivé látky (Šos, 2009). Pomocí baněk dochází k účinnému odblokování případných problémů svalového systému. Jde o masáž místní, není vhodné aplikovat baňky při jednom sezení na celé tělo.



Obrázek 17. Aplikace baněk na zádech (www.slender-you.eu)

Dalšími velmi účinnými regeneračními prostředky jsou přístrojové masáže.

Přístrojové masáže

V případě přístrojové masáže masér nevyužívá svých vlastních rukou pro ošetření klienta, jak tomu bylo u masáží předchozích, ale prostředkem pro tuto proceduru jsou různé typy přístrojů. Dále se v některých typech přístrojových masáží používají oleje, které zajistí dobrý skluz přístroje po těle masírovaného člověka.

Mezi nejvyžívanější přístrojové masáže patří:

- **Přístrojová vibrační masáž**

„Vibrací rozumíme rytmické pohyby malého rozsahu (obvykle do 3 mm) a o vysoké frekvenci (30 – 200 Hz)“ (Capko, 1998, 347). Účinky vibrační masáže se projevují místním prokrvením kůže, působením na podkožní tuk, jemné vibrace

zvyšují svalový tonus, intenzivní naopak zvyšují. Vibrace vyvolané speciálními přístroji působí mechanicky přímo na povrch těla. Při této proceduře není nutné používat olej. Klient si může tuto masáž dopřát i v soukromí domácího prostředí, protože na trhu existuje celá řada masážních pomůcek, které jsou pro tuto proceduru vhodné. Aplikace je zejména místní kromě vibrační podložky nebo lehátka, které působí na celé tělo.



Obrázek 18. Vibrační lehátko (www.oxysalonjana.cz)

- Vakuová masáž

Hovoříme o masážní metodě, která je prováděna přístrojem, který vyvolává nepřerušovaný podtlak. Přístroj pracuje na principu nasávání. Kůže je vakuem vtahována různě hluboko do zvonu, čímž vzniká kožní řasa. Vakuová masáž působí příznivě také na lymfatický systém a účinně působí proti celulitidě. Aplikována je především na oblast dolních končetin, boků a břicha, ale lze ji využít na celé tělo.



Obrázek 19. Účinek vakuové masáže před a po aplikacích (www.klinikazdravi.cz)

- Přístrojová lymfatická masáž

Manuální masáže mohou simulovat přístroje. V případě přístrojové lymfatické masáže používáme nejčastěji přístroj zvaný lymfoven, což jsou

návleky skládající se z komor, které přiléhají postupně jedna přes druhou. V každé komoře je plynule vyvíjen tlak. Tento tlak se řídí dle zvoleného programu. Komory stlačují a masírují kůži v postupně jdoucích vlnách a dochází tak k odvodu lymfy zpět do centrálního systému. Aplikace lymfovenu je velmi dobrou přípravou před manuální lymfatickou masáží. U obou typů masáží jsou shodné (Schmidtová & Hübelová, 2008). Nejrozšířenější je masáž dolních končetin.



Obrázek 20. Aplikace přístroje lymfoven (www.lymfoven.cz/cz/czech.htm)

Na základě prováděné praxe lze říci, že v dnešní době ustupují klasické masáže v mnoha případech v podstatě do pozadí. Zejména v luxusnějších hotelích, wellness centrech nebo spa se masáž stává jistým odpočinkovým rituálem. Stále častěji navštěvované masáže jsou např. masáž lomi-lomi, hot stones, medová nebo čokoládová masáž, thajská masáž a masáž aromaterapeutická.

Kromě masáží je dalším velmi účinným a vhodným prostředkem pro regeneraci lidského organismu pohyb. Zvolit můžeme cvičení v domácím prostředí, ve volné přírodě nebo si můžeme vybrat z celé řady fitness center, která nabízí pestré pohybové programy.

Regenerace pohybem

Jak již bylo řečeno, regenerace pohybem je další metodou, která je velmi účinná pro regeneraci organismu.

Pohybový systém může být velmi snadno poškozen nedostatečnou zátěží, nebo také nadměrnou zátěží a následkem toho dochází k různým svalovým potížím. Proto se doporučuje provádět tzv. kompenzační cvičení.

Slovo kompenzace můžeme doslovně přeložit výrazem „k vyvážení“ (com – k, penso – vážit, vyvážit).

„Jako kompenzační cvičení označujeme variabilní (proměnlivý) soubor jednoduchých cviků v jednotlivých cvičebních polohách, které můžeme účelně modifikovat s využitím různého náčiní a nářadí“ (Bursová 2005, 27).

Pro sportovce je kompenzační cvičení nedílnou součástí každodenního tréninku, protože napomáhá zvyšovat sportovní výkon a předcházet tak negativním důsledkům jednostranného přetěžování organismu, které je v každém sportovním odvětví velice časté. Toto vyrovnávací cvičení koriguje svalovou nerovnováhu, předchází jejímu vzniku a předchází také případným zraněním (Bursová, 2005). Jde o jednoduché cvičební tvary, přirozené pohyby nebo polohy, které jsou zaměřené na určité dílčí úseky pohybového systému. Pomocí těchto cviků můžeme rozhýbat a uvolnit ztuhlé svaly, protáhnout svaly, které jsou zkrácené, posílit oslabené svaly a také postupně cíleně napravit špatné pohybové stereotypy (Pavlová, 1998).

Podle specifického zaměření a převládajícího fyziologického účinku na pohybový aparát použijeme dělení kompenzačních cvičení na: cvičení uvolňovací, protahovací, posilovací (Bursová 2005).

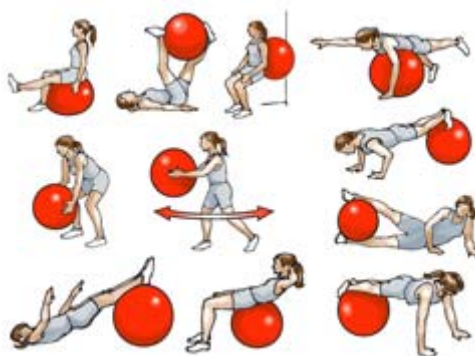
Uvolňovací cvičení jsou zaměřená vždy na určitý kloub, nebo pohybový segment, a cílem je tuto oblast rozhýbat. Střídá se tlak a tah, což v podstatě působí podobně jako masáž a zlepšuje se krevní oběh. Cvičení probíhá velmi lehce, zvolna, různými směry a začíná se pohyby malého rozsahu (Pavlová, 1998).

Protahovací cvičení mají za úkol obnovit normální fyziologickou délku svalů zkrácených a zachovat ji svalům, které mají tendenci se zkracovat (Pavlová, 1998). Protahovací cviky jsou také pomalé, je třeba přesně vnímat pohyb a doporučuje se výdrž 15–20 sekund v krajní poloze. Protahování nesmí být bolestivé. Důraz je kladen také na dobré dýchání (Knížetová & Kos, 1989).

Cvičení posilovací je cvičení, jehož cílem je zvýšit funkční zdatnost oslabených svalů. Využívá se výrazné kontrakce svalu, kdy sval musí vlastní silou překonávat určitý odpor (Pavlová, 1998).

Pro kompenzační cvičení je možné využívat několika účinných pomůcek, které mohou sloužit také pro zpestření cvičení v domácím prostředí. Velmi vhodný je velký gymnastický míč, malý měkký míč a gymnastická guma.

Gymnastický míč (gymball, fitball, physioball nebo powerball) je velký nafukovací míč, který je vhodný pro balanční cvičení. Pomocí balančního cvičení se stimuluje hluboký stabilizační systém k vyšší aktivitě. Několik způsobů pružení, pohupování se a poskakování na míči vede ke střídání zatěžování a odlehčování meziobratlových plotének a jejich lepšímu vyživování a pomalejšímu opotřebovávání (Dobeš & Dobešová, 1997).



Obrázek 21. Cviky na gymnastickém míči (www.stevesart.org)

Dalším velmi využívaným cvičebním nástrojem je malý měkký míč neboli overball, softgym over. Jedná se o míček v průměru 25–30 cm a jeho nosnost je až 180 kg, což znamená, že na míči se dá bez problémů sedět, ležet nebo se po něm různými způsoby pohupovat. Rozdíl mezi velkým a malým míčem je ten, že malý měkký míč necháváme částečně vyfouklý. Také se využívá na balanční a posilovací cvičení. Je vhodné ho využít také jako částečnou podložku při sezení na židli (Vysušilová, 2002).



Obrázek 22. Posilování pomocí overballu (vilamulher.terra.com.br)

Posilovací guma (theraband) je gumový pás, který využíváme k protahovacím a zejména posilovacím cvičením. Setkáváme se také s kombinací gymballu s posilovací gumou. Cvičení je pak ještě účinnější.



Obrázek 23. Cvičení na míči s posilovací gumou (www.insportline.eu)

Samotné masáže a kompenzační cvičení nestačí pro celkovou regeneraci organismu. Proto je vhodné doplnit další aktivity, jakými jsou např. procházky v přírodě, jízda na kole a jiný pohyb, pomocí kterého se zbavujeme každodenních stresů a dalších negativních vlivů, které na nás působí.

Pro maximální spokojenost klienta je důležité zajistit příjemné prostředí, ať už pro masáž nebo pro cvičení. Proto je nutné také dodržovat patřičnou hygienu masáže a dbát na pohodlí klienta, který by se měl cítit v péči maséra co nejlépe.

2. 5 Hygiena masáže, prostředí pro masáž, masážní prostředky

Hlavním a nejdůležitějším nástrojem pro masáž jsou bezesporu ruce maséra, které musí být vždy čisté, jemné, s pečlivě provedenou manikúrou.

Pro účinnost masáže v celém organismu je velice důležité, aby se pacient cítil dobře a uvolněně. K tomu právě ruce maséra velmi přispívají. Masérovy ruce musí být čisté a jemné (Flandera, 2005). Každý masér musí o své ruce velmi pečovat, a proto by se měl vyhýbat hrubé práci, která by mohla povrch rukou ničit. Důraz je kladen také na zběhlost v masérských hmatech. Můžeme hovořit o tzv. virtuozitě, která předpokládá nejen dobrý nástroj, ale také talent a nadšení z práce. „Tajemství úspěšných masérů spočívá ve znalosti kdy, kam a jak přiložit ruku“ (Sedmík, 2008, 18). Hmat je tedy nejdůležitějším smyslem maséra.

Velmi důležité je samozřejmě prostředí, ve kterém masáž vykonáváme a také celková hygiena masáže. Toto jsou velmi důležité faktory ovlivňující celkový dojem klienta.

Místnost pro masáž by měla být vzdušná, prostorná, světlá a měla by na první pohled působit příjemným uklidňujícím dojmem. Teplota v místnosti by se měla pohybovat kolem 23, příp. 24 stupňů Celsia. Podlaha v místnosti by měla být hladká, snadno omyvatelná a nejlépe protiskluzová, abychom co nejvíce dbali na bezpečí klienta.

Profesionální masáž je prováděna nejčastěji na ležícím pacientovi, příp. sedícím. Používáme tedy masérský stůl. Masérský stůl by měl být pevný, povrch musí být z pěnové gumy s omyvatelnou úpravou, ideální je stůl s nastavitelnou výškou. Šířka stolu by měla být minimálně 70 cm a jeho délka 190 cm. V dnešní době je na trhu velký výběr masérských lehátek. Zvolit můžeme odlehčené skládací masérské stoly, které jsou vhodné i pro přenos z místa na místo a jsou finančně velmi dostupné, nebo kvalitní pevné hydraulické nebo elektrické masérské stoly se snadno nastavitelnou výškou, které jsou však dražší (Flandera, 2005).



Obrázek 24. Dřevěné skládací masérské lehátko (www.masaze-obchod.cz)



Obrázek 25. Elektricky nastavitelný masérský stůl (www.medhelp-shop.cz)

Pro masáž zad, ramen a zejména šíje je možné využít masérskou židli, která je snadno polohovatelná a pro klienta vzhledem k měkkému polstrování také velmi pohodlná.



Obrázek 16. Masážní židle (www.mediset.cz)

V případě, že provádíme masáž klasicky s klientem na masérském stole, můžeme využít pro odpočinek maséra skládací stoličku. Výhodná je např. pro masáž šíje nebo chodidel.

Další pomůckou pro masáž jsou tzv. klíny nebo válce, kterými masér podkládá končetiny nebo klouby klienta.

Dle hygienických norem je nutné, abychom v místnosti měli umyvadlo s tekoucí teplou i studenou vodou a v sociálním zázemí nesmí chybět toaleta a sprchový kout, příp. vana.

Nesmíme opomenout zmínit hygienu práce maséra. Masér musí být zcela zdravý. Měl by být oblečen ve vzdušném, čistém, nejlépe bílém, příp. světlém, oděvu a obut do pohodlné zdravotní obuvi. Je nutné, aby masér dbal na přísnou čistotu a využíval také dezinfekčních přípravků. Nehty maséra musí být krátké, aby nedošlo k drobným poraněním klienta. Z tohoto důvodu také nesmí mít masér na ruku šperky. Masér by měl vystupovat tak, aby od první chvíle kladně působil na zákazníka.

Masér by měl dbát také na vhodný výběr masážních prostředků. Masážní přípravky usnadňují masáž díky dobrému skluzu a přilnavosti. Mohou také obsahovat účinné látky, které působí na organismus sportovce stimulačním či regeneračním efektem. (Pavlová, 1998).

V dřívějších dobách patřila k nejpoužívanějším prostředkům pro masáž mýdla, ale kromě své nízké ceny, snadné dostupnosti a také dobré omyvatelnosti, skýtaly tyto

prostředky řadu nevýhod. „Aby byl zajištěn dostatečný skluz, je zapotřebí časté namáčení masírovaného; přebytek vody se rychle odpařuje z povrchu těla a kůži odebírá značné množství tepla“ (Flandera, 2005, 16).

Dále byly využívány pudry neboli zásypy. Jsou však doporučovány pouze pro masáž částečnou, např. pro masáž plosky nohy, nebo je můžeme využívat např. u manuální lymfatické masáže, která se dělá nasucho, v případě, že se masérovi potí ruce nebo se potí přímo pacient. Zásypy nezajistí dostatečnou přilnavost a skluz.

V současné praxi se nejvíce využívají kvalitní přírodní oleje, které jsou za studena lisované a obsahují vitamíny. Mezi účinky přírodních olejů na masírovaného klienta patří uvolnění a relaxace, zmírnění bolesti a svalového napětí, posílení imunity, prevence proti infekcím a zánětům, povzbuzení psychiky, odstranění únavy, regenerace pokožky, svalů a kloubů celého těla, posílení obranyschopnosti kůže a přirozené obnovy ochranného lipidového pláště. Kůže je následně příjemně vláčná, hebká, pevná, ale pružná, a je také odolnější vůči vlivům vnějšího prostředí. Z praxe víme, že velmi vhodný je základní slunečnicový bio-olej, který je neutrální a lze jej kombinovat se silicemi (neboli éterickými oleji) přikápnutím několika kapek do základního oleje. Dále využíváme olej sójový, kokosový nebo například mandlový a také můžeme použít aromatické masážní vonné oleje.



Obrázek 27. Ukázka masážních olejů, bio slunečnicový olej, panenský kokosový olej, jasmínový olej (www.masaze-obchod.cz)

V praxi se dále setkáváme také s lihovým mazáním. Mezi nejznámější patří Alpa francovka nebo Sportovka. Na trhu jsou k dostání 3 druhy – základní, chladivý

a prohřívající. Tyto prostředky mají značný antimikrobiální účinek, ale skluz je nevyhovující. Také se rychle odpařují, a proto dochází k rychlejšímu ochlazení kůže (Flandera, 2005).

Zejména ve sportovních masážích jsou hodně využívány tzv. emulze, které se dělí na masážní emulze zklidňující, regenerační, derivační, chladivé, hřejivé a hojivé. Zklidňující emulze jsou vhodné zejména po sportovním výkonu a zabraňují vzniku zánětu z případného přetížení svalstva. Regenerační emulze jsou vhodné před výkonem i po výkonu a kvalitně regenerují, tonizují a čistí pokožku. Derivační emulze slouží pro prokrvení, prohřátí a uvolnění svalového napětí a používají se po výkonu. Chladivé emulze obsahující mentol jsou vhodné v teplém počasí ideálně na masáž nohou. Hřejivé emulze obsahují vysoké procento kafru a extraktu z pálivých paprik a jsou velmi účinné při bolestech z přetížení. V neposlední řadě používáme emulze hojivé, které jsou optimální kombinací kafru a derivátu kyseliny salicylové a také kaštanu a jsou využívány pro úlevu při bolestech (Flandera, 2005).

Pro masáž můžeme také využít éterických olejů, tzv. silic, které znaly již dávno civilizace. Vůně rostlinných výtažků příznivě působí na náš nervový systém a také ovlivňuje emoce, podporuje imunitní systém a spouští ozdravný proces celého organismu. Silice působí velmi komplexně a do hloubky, a proto je nutné dbát na jejich kvalitu a užívat skutečně pouze stoprocentní přírodní produkty, abychom dosáhli žádaných výsledků. Použití silic je velmi variabilní – inhalace, koupele, masáž, potírání pokožky. V případě masáže musíme silici kombinovat se základním olejem, jak jsme již zmínili. Obecně platí, že se musíme při používání silic vyvarovat vysokým koncentracím a vždy je nutné, abychom se seznámili s účinky jednotlivých silic (Hardingová, 2003).

Musíme zdůraznit, že existují velmi důležité zásady pro používání masážních přípravků, které musí masér dodržovat. Je nutné, aby každý přípravek měl oficiální schválení dle ČSN. Masér musí kontrolovat datum výroby a datum expirace, před použitím je nutné provést tzv. smell test (vizuální a čichová kontrola) a je zapotřebí s výrobkem zacházet dle přiloženého návodu a skladovat ho v patřičném prostředí za doporučených teplot.

Dalším velmi důležitým pravidlem, které musíme dodržovat v prostředí masáží, je používání dezinfekčních prostředků a dalších zásad hygieny práce. Po každém klientovi musíme vydezinfikovat celý masérský stůl, vč. podhlavníku, kvalitní dezinfekcí

a vyměníme také prostěradlo, přikrývky, ručníky a vše, co jsme použili. Masér by měl vždy použít také dezinfekci na ruce.

3 CÍLE

Hlavním cílem práce je analýza základních regeneračních postupů a jejich rozbor dle prováděné praxe.

Dílčí cíle:

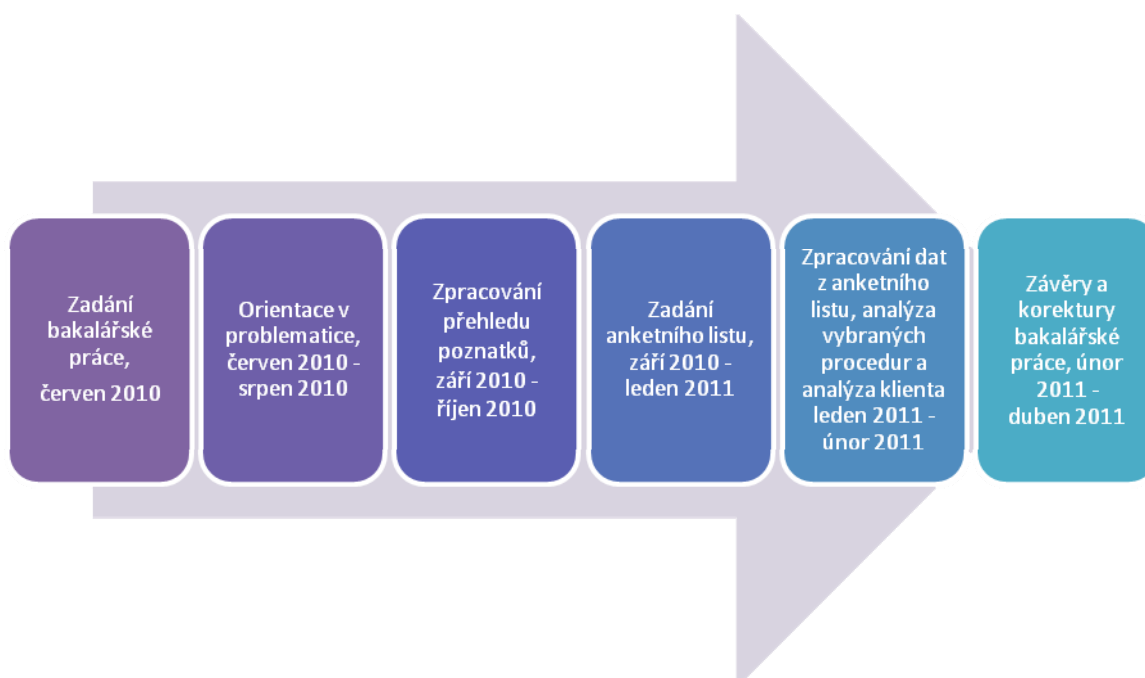
1. Analýza klienta
2. Analýza klasické masáže
3. Analýza manuální lymfatické masáže
4. Analýza aromaterapie
5. Návrh zlepšení regeneračních služeb

Výzkumná otázka:

Zjistit, zda nabídka regeneračních služeb je v dnešní době dostačující a pro klienty přijatelná.

4 METODIKA

Časový harmonogram zpracování bakalářské práce



Výzkum pro moji bakalářskou práci je podložen anketním listem, který zpracováváme ve wellness centru v Brně, kde pracuji.

Anketní list obdrží vždy každý nový klient při své první návštěvě ve wellness centru a při provedení registrace do databáze klientů.

Náhodným výběrem bylo zvoleno 50 vyplněných anketních listů, které následně byly využity pro tuto bakalářskou práci.

Jedná se o klienty různých věkových kategorií, kteří zodpověděli otázky v období od září 2010 do konce ledna 2011. Každý z respondentů zodpověděl 1 anketní list.

Všichni respondenti byli předem obeznamenáni s tím, že bude jejich vyplněný anketní list využit pro bakalářskou práci a dali tak souhlas ke zpracování dat a jejich následnému použití. Podmínkou byla anonymita osob, jména klientů nebudou nikde uváděna.

Zpětná vazba, tedy návratnost anketních listů, je stoprocentní, protože tento list vyplňujeme společně s klientem na recepci wellness centra a ihned po jeho vyplnění jej vložíme do databáze klientů.

Jednotlivé otázky v anketním listu (viz. příloha 1) byly vybrány tak, aby poskytly masérovi zejména souhrnné informace o zdravotním stavu klienta (vč. případné medicíny), které potřebuje znát před zahájením procedury, aby tak předešel případným komplikacím během procedury nebo po ní. Velmi podstatná je také otázka související s návštěvou kožního lékaře vzhledem k možnému šíření kožní infekce z klienta na maséra. Další zjišťovanou oblastí byly předchozí navštívené procedury v jiném regeneračním zařízení a spokojenost klienta s těmito službami a následně pak zájem o další služby, které poskytujeme v našem zařízení.

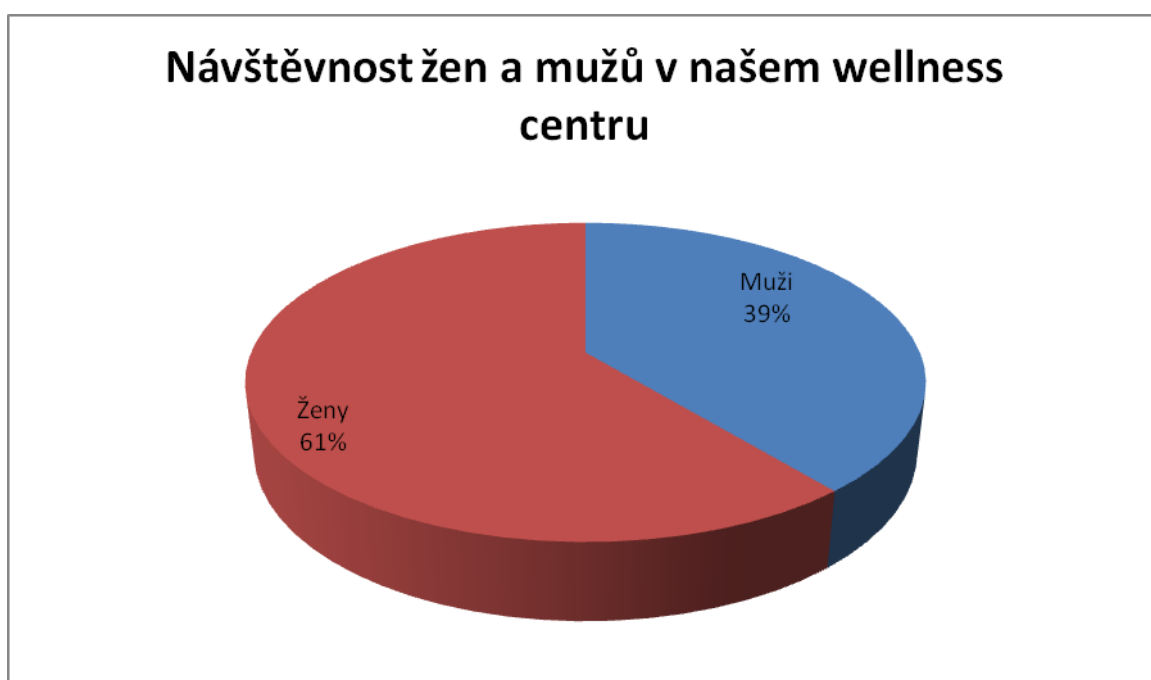
Celkem bylo položeno 32 otázek. Nejčastěji byly voleny otázky uzavřené dichotomické, které jsou charakterizovány omezeným a úplným výčtem dvou alternativ možných odpovědí, ze kterých si respondent vybírá příznivější jednu nebo druhou odpověď. Dalším typem používaných otázek byly otázky otevřené, ve kterých může respondent reagovat na otázku vlastními slovy.

Data získaná v anketním listu byla zpracována tabulárně a graficky se zaměřením zejména na analýzu klasické masáže, manuální lymfatické masáže a aromaterapeutické masáže, protože první dvě zmíněné procedury patří z velkého počtu služeb, které jsou nabízeny v našem wellness centru, mezi nejnavštěvovanější a naopak aromaterapeutická masáž není tak často navštěvovaná a je odlišná od předchozích zmíněných masáží, proto je dle mého názoru analýza a srovnání těchto služeb velmi zajímavá.

5 VÝSLEDKY A DISKUSE

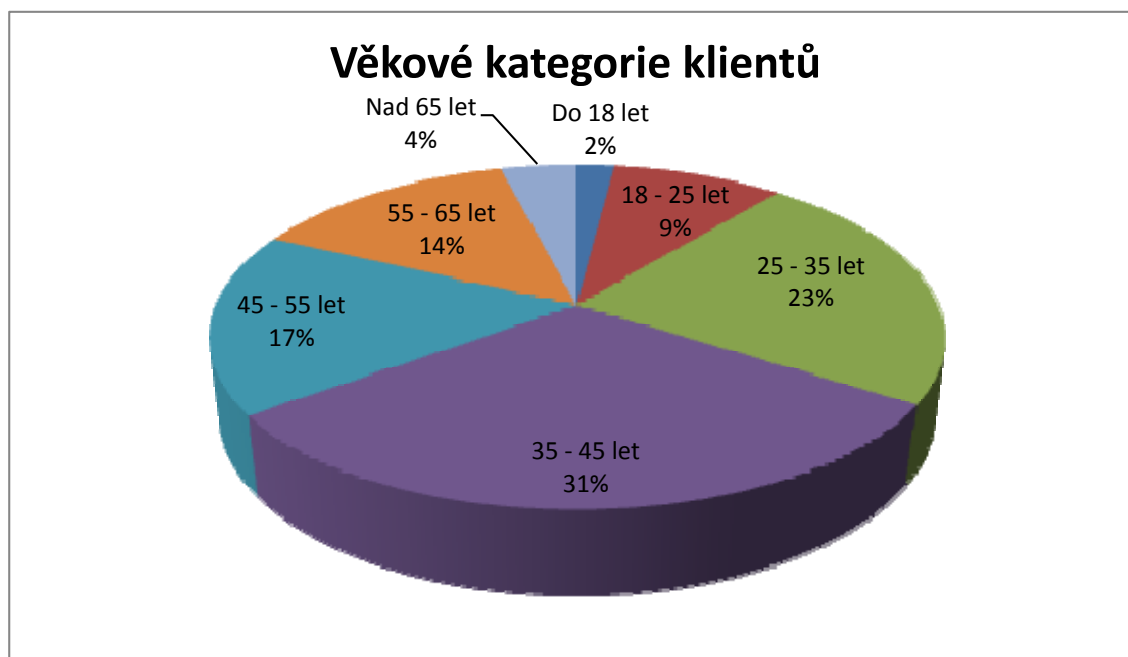
5.1 Analýza klienta

Anketní list zodpovídali klienti různých věkových kategorií. Každý z nich uvedl informace o svém zdravotním stavu a také informace o procedurách, které navštívil v minulosti v jiných regeneračních centrech. Dále byla zodpovězena otázka týkající se zájmu o další služby, které v našem wellness centru nabízíme. Výsledky jsou zaznamenány v následujících grafech.



Obrázek 28. Graf zobrazující návštěvnost žen a mužů v brněnském wellness centru

Z grafu na obrázku č. 28 vyplývá, že regeneračních služeb wellness centra využívají více ženy. Konkrétně se jedná o účast 61% žen a 39% mužů.



Obrázek 29. Graf znázorňující věkové kategorie klientů

Na obrázku 29 jsou procentuálně znázorněny věkové kategorie klientů, kteří navštěvují wellness centrum.

Nejčastějšími návštěvníky jsou klienti ve věku od 35 do 45 let. Z anketních listů dále vyplynulo, že do této věkové kategorie se řadí zejména pracující klienti, kteří jsou již finančně zajištěni a jsou ochotni věnovat jisté finanční prostředky do péče o svoje tělo.

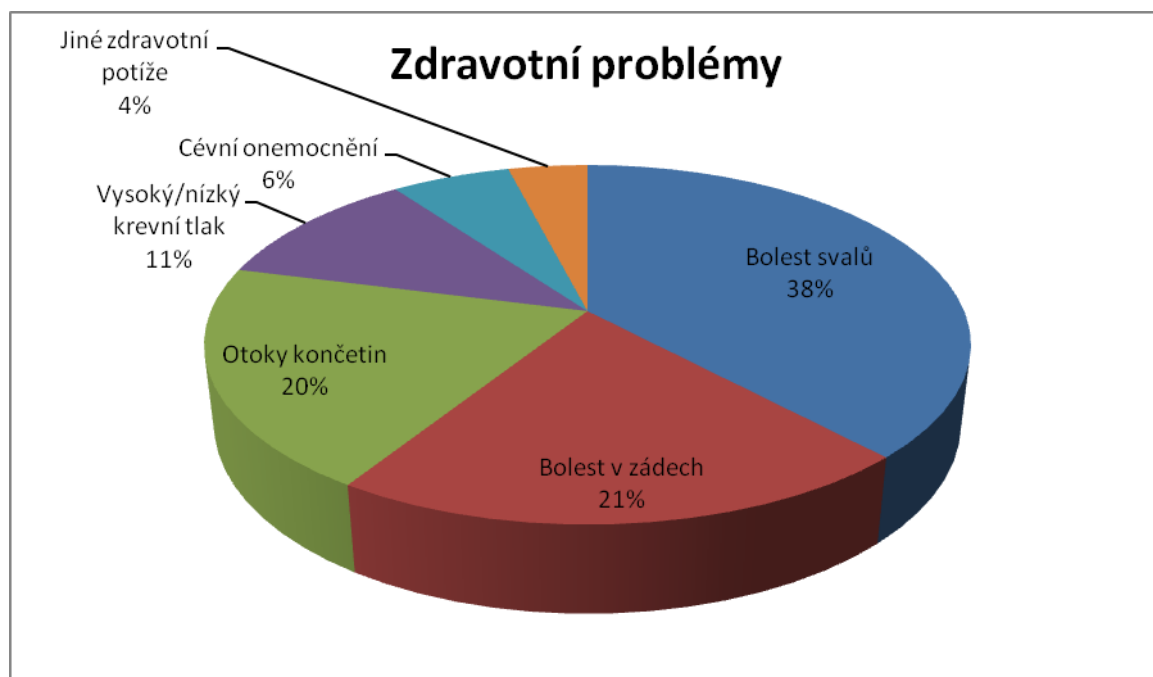
Další početnou skupinou jsou klienti od 25 do 35 let. V této věkové kategorii jsou nejvíce zastoupeny ženy. Jedná se o cílevědomé mladé dámy, příp. čerstvé absolventky vysokých škol, které velmi dbají na svůj vzhled a vnímají jej jako nutnost pro získání jistého postavení.

Také klienti ve věku od 45 do 55 let často využívají regeneračních služeb, které wellness centrum nabízí. U těchto klientů již nacházíme různé zdravotní problémy, které se snažíme v rámci zvolené regenerační procedury řešit. Je velmi zajímavé, že procento návštěvnosti klientů tohoto věku není vyšší vzhledem k tomu, že zdravotních problémů v tomto věku přibývá. Dle rozhovoru, který s klienty vedeme během procedury, vyplývá, že lidé tohoto věku začínají být ostýchaví, a proto do masážních salonů nedocházejí. Souvislost je zejména se změnou tělesných proporcí např. na základě menopauzy apod.

Klienti ve věku 55 až 65 let patří do další o něco méně zastoupené skupiny klientů. Tato klientela je velmi podobná předchozí zmíněné skupině.

Nejméně zastoupenou skupinou je věková kategorie do 18 let a dále pak nad 65 let. Lidé ve věku do 18 let jsou žáci nebo studenti. Proto nedisponují patřičnými financemi, které by mohli pravidelně věnovat např. na masáže. V tomto věku wellness centrum navštěvují zejména mladí sportovci a také děti, které jsou v rekonvalescenci po úrazech, nebo delších nemocech a jejich rodiče jim chtějí dopřát další regeneraci, která následuje po rehabilitačních procedurách, které absolvovali v rámci hospitalizace. Lidé nad 65 let využívají služeb wellness centra také velmi zřídka vzhledem k tomu, že se u nich začínají projevovat vážnější zdravotní komplikace, které často bývají kontraindikacemi. Další důvod k omezené návštěvnosti regeneračních center může být také ostych související opět s fyzickým vzhledem, nedostatek finančních prostředků vzhledem k nedostačující výši důchodu apod. Naopak klienti tohoto věku, kteří náš salon pravidelněji navštěvují, uvádějí jako důvod návštěvy velmi příjemný pocit z doteků maséra a kvalitní odpočinek, kterého se jim v domácím prostředí nedostává.

5. 1. 1 Zdravotní problémy a medikace



Obrázek 30. Graf zachycující výskyt zdravotních potíží klientely wellness centra

Graf na obrázku 30 vyjadřuje v procentech zastoupení různých zdravotních potíží, které klienti zmínili v anketním listu. Je však nutné si uvědomit, že informace o zdravotním stavu každého z respondentů, které jsme vyhodnotili z anketního listu,

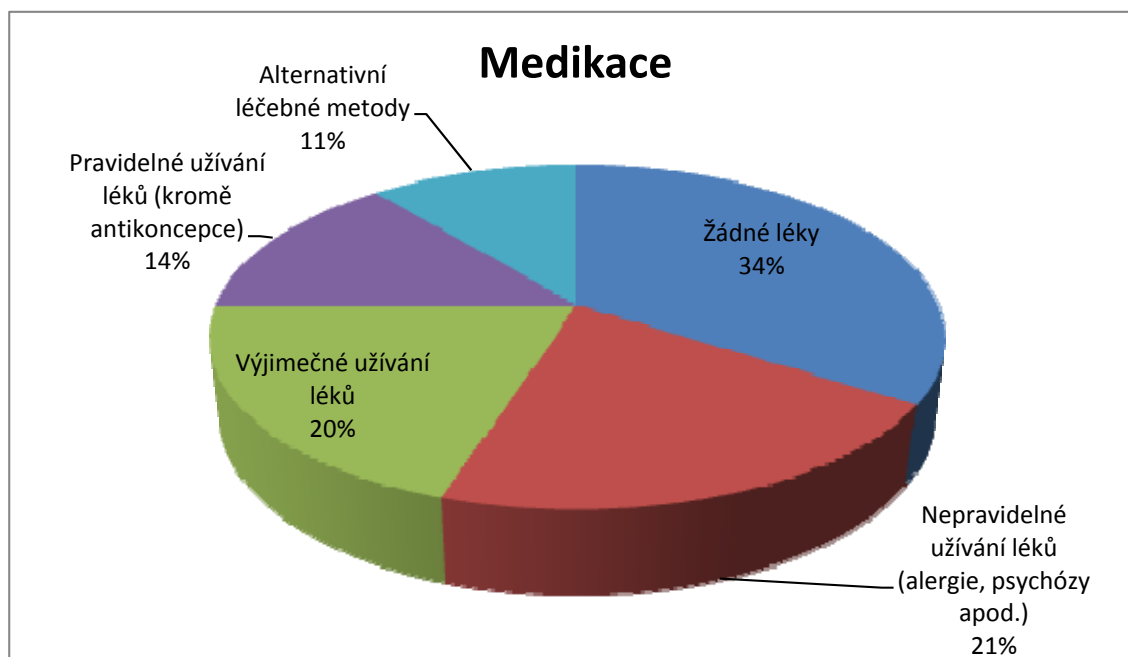
mohou být zkreslené vzhledem k faktu, že se někteří lidé nechtějí zmiňovat o svých zdravotních problémech jinde než v ordinaci svého lékaře. Jiní také mohou cítit určitý stud, a tak neuvedou přesné informace a nepřikládají důraz k informování svého maséra. Klienti mohli označit více možností, které byly v anketním listu uvedeny. Každý masér by tedy měl provést další osobní konzultaci se svým klientem přímo před začátkem dané procedury, aby se tak vyhnul případným komplikacím. Masér by měl také klást důraz na vizuální posouzení daného klienta, na základě kterého může např. pomocí pohybů klienta odhadnout případné komplikace související s problémy pohybového aparátu.

Nejčastějším zdravotním omezením, které klienti wellness centra ve svých anketních listech uváděli, jsou bolesti svalstva. Tento fakt zjevně vyplývá z nynějšího způsobu života většiny lidí. Sedavé zaměstnání, spánkový deficit, nedostatek pohybu, přepracování a celkový nezdravý životní styl jsou nespornými faktory, které bolest svalstva způsobují. Z praxe mohu říci, že nejčastějším bolestivým místem, které je nutné důkladně rozmasírovat a uvolnit, je trapézový sval, a to zejména jeho horní část, na jehož bolest, příp. ztuhlost, si stěžuje většina klientů. Kromě již zmíněných vlivů, které klienta ovlivňují, může být také problém s bolestí této svalové oblasti související se stresem, kterému je klient v daném období vystaven.

Dalším častým problémem, který klienti uvádějí ve svých anketních listech, je bolest v zádech. Zejména pak v oblasti bederní, příp. křížové páteře, dále pak v oblasti krční páteře.

Velmi často zmiňují klienti také otoky končetin, nejčastěji dolních končetin. Tento problém jsme zaznamenali nejvíce u osob, které mají sedavé zaměstnání, nebo naopak zaměstnání, ve kterém po celý den stojí. Dále se otoky nohou trápí lidé s nedostatečně pracujícím lymfatickým systémem, nebo lidé, kteří absolvovali určitý lékařský zásah v cévním systému, jako je např. operace křečových žil. Problémy s krevním tlakem zmínili také jisté procento klientů, a to zejména staršího věku, stejně tak cévní onemocnění.

Mezi další častěji uváděné zdravotní problémy patří alergie, bolesti hlavy, nemoci kloubů, diabetes a jiné.



Obrázek 31. Graf zaznamenávající užívání léků našich klientů

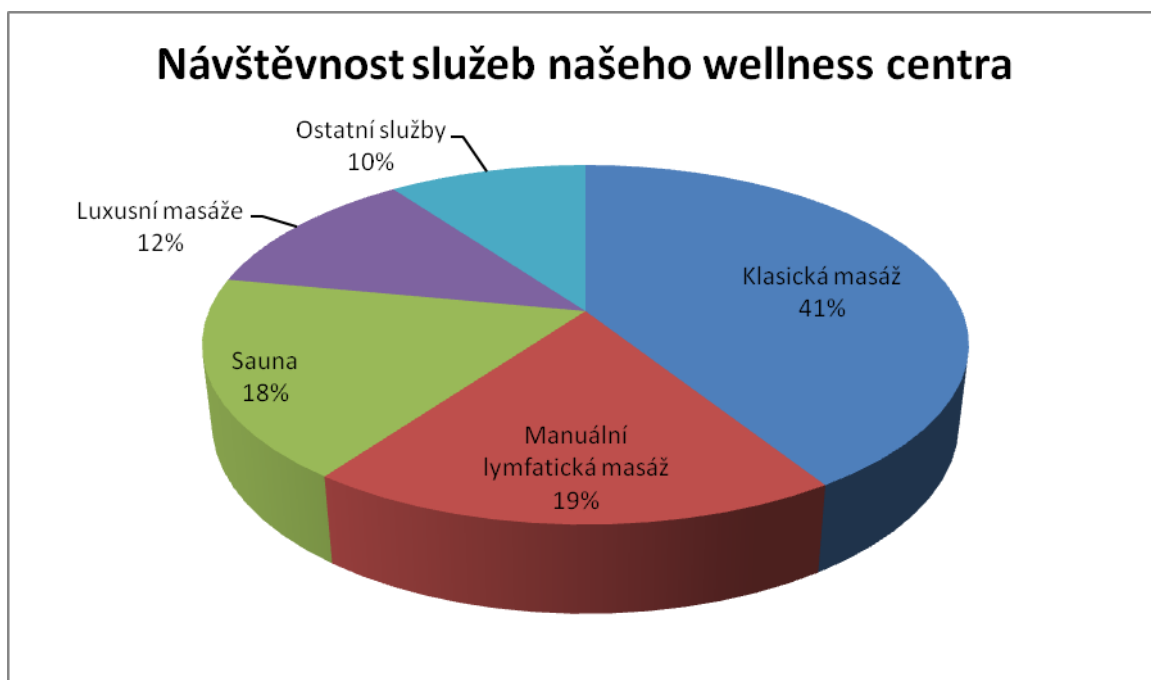
Na obrázku 31 je graficky znázorněna medikace, kterou uvedli respondenti v anketních listech.

Data získaná v anketních listech vypověděla, že celkem 34 % klientů neuvedlo žádné, ať už pravidelně či nepravidelně, užívané léky.

Téměř shodné procento respondentů vytvářejí skupiny klientů, kteří užívají léky nepravidelně, nebo pouze výjimečně. V prvním případě – nepravidelné užívání léků – uvedli klienti ve svých anketních listech v podstatě sezónní užívání léků, a to např. na potlačení alergie na pyl v jarním období (př. Xyzal, Avamys, Cezera), dále pak léky na spaní a deprese, které tito klienti užívají po určitou dobu v období nadměrného fyzického nebo nervového vypětí apod. (př. Dormicum, Neurol). V druhém případě se jedná o klienty, kteří uvedli jen občasné užívání určitého léku, který slouží např. na tlumení bolesti hlavy, zmírnění projevů chřipky nebo nachlazení apod. Zejména se tedy jedná o analgetika, která jsou volně dostupná v lékárnách (př. Ibalgin, Ibumax, Panadol) nebo případně také antibiotika.

14 % respondentů uvedlo v anketním listu pravidelné užívání určitých léků po celý rok. Nejčastěji jsou uváděny léky na krevní tlak nebo na srdce (př. Prestarium, Accupro, Furon), léky na léčbu astmatu (př. Seretide, Pulmicort), léky na léčbu diabetu (př. Liraglitid, Exenatid, inzulin) a další.

5. 1. 2 Návštěvnost našeho salonu a konkurence



Obrázek 32. Graf zobrazující procentuální návštěvnost služeb našeho wellness centra

Pro srovnání s konkurencí je zajímavé uvést také graf, který zobrazuje využívání služeb, které nabízíme ve wellness centru, kde pracuji a také graf nejnavštěvovanějších konkurenčních salonů.

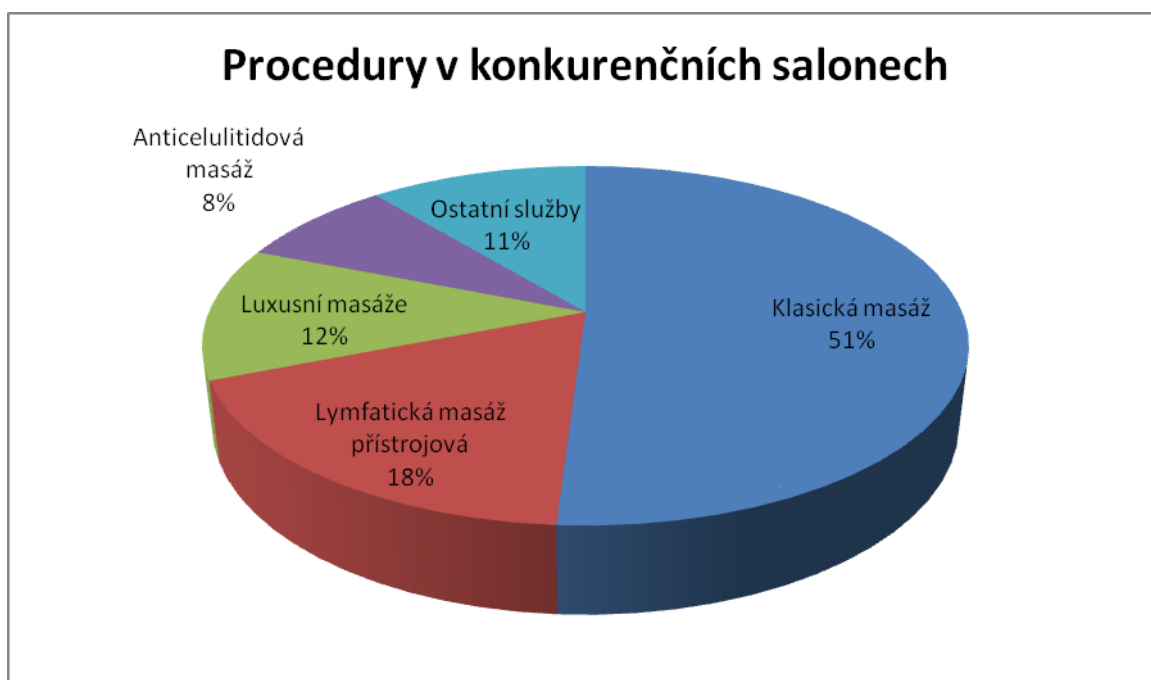
Stejně jako u konkurenčních salonů máme největší procento klientů, kteří u nás využívají klasickou masáž. Potvrzuje se tedy, že klasická masáž je opravdu nejznámější, nejrozšířenější a nejvíce navštěvovanou procedurou, kterou regenerační centra nabízejí. Lze také říci, že klasická masáž, kterou provádějí naši maséři ve wellness centru, je na velmi kvalitní úrovni.

Další velmi oblíbenou masáží, kterou v našem wellness centru využívají zejména ženy, je manuální lymfatická masáž. Klientky se nám pravidelně vrací, a to nám potvrzuje úroveň kvality naší práce a také spokojenost s touto službou ze strany klienta. Oproti konkurenčním salonům již nenabízíme přístrojovou lymfatickou masáž vzhledem k tomu, že nemáme s touto procedurou dobré zkušenosti. Problémem je totiž častý vznik modřin, bolest při masáži a také časté kontraindikace u velké části klientů. Manuální lymfatická masáž má oproti přístrojové masáži také prokazatelně lepší účinky a vzhledem k tomu, že je výrazně šetrnější než přístrojová procedura, může ji absolvovat větší spektrum klientů.

Vzhledem k tomu, že anketní listy, které byly použity pro tuto bakalářskou práci, byly zodpovídaný v období od září do ledna, což je chladnější roční období, stala se sauna další velmi četně navštěvovanou procedurou.

Využití luxusních masáží, mezi které patří např. masáž horkými lávovými kameny, čokoládová masáž apod., je v podstatě shodné s konkurencí. Dle informací, které jsem získala v anketních listech, mohu říci, že těchto masáží využili klienti zejména v lednu 2011. Jedná se o období po vánočních svátcích a mnoho klientů, kteří tyto procedury navštívili, dostali jednu z luxusních masáží jako vánoční dárek formou dárkového poukazu, který v našem salonu nabízíme.

Zbýlých 10 % klientů využívá ostatní služby našeho wellness centra, a to zejména solnou jeskyni. Pro školky a nižší stupně škol nabízíme také výuku angličtiny v solné jeskyni. Další navštěvovanou službou je solárium. Oblíbené jsou také koupele (např. pivní lázeň, syrovátková koupel, bylinná koupel) a bahenní zábaly.



Obrázek 33. Graf zobrazující navštěvované procedury u konkurence

Graf na obrázku č. 33 je zaměřený na konkurenci, a to z pohledu klienta, který uvedl služby, které navštívil v jiném regeneračním centru.

Nejčastěji klienti v konkurenčních salonech využívají klasickou masáž, která patří mezi nejrozšířenější a také nejznámější procedury pro regeneraci organismu. Celkem 51 %

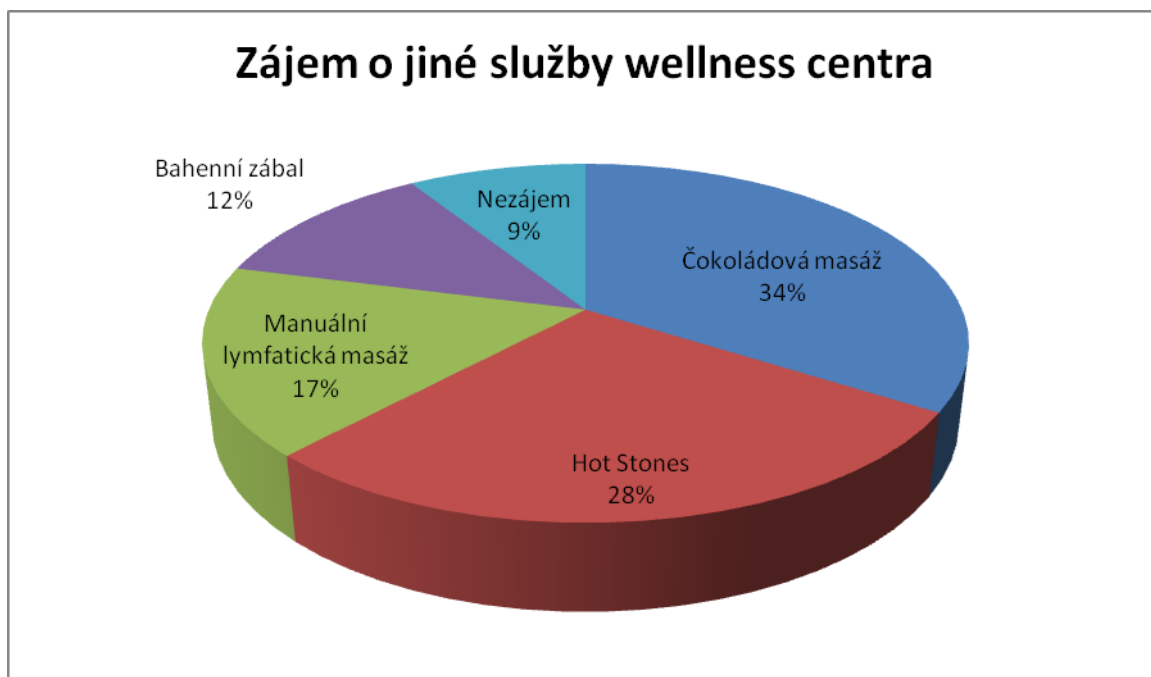
klientů upřednostňuje právě tuto masáž. Opět se tedy potvrdilo, že klasická masáž je nejnavštěvovanější procedurou masážních center.

Velmi zajímavé je procento klientů, kteří pravidelně absolvují přístrojovou lymfatickou masáž. Jedná se o 18 % z celkového počtu 100 % dotazovaných klientů. Překvapivé je, že lidé dávají přednost přístrojové masáži před manuální lymfatickou masáží. Důvodem může být nedostatečná informovanost o ručně prováděné lymfomasáži a také rozdíl v ceně. Ve většině salonu jsou manuální masáže dražší než masáže přístrojové.

Celkem 12 % klientů navštěvuje masážní salony za účelem odpočinku při některé z luxusních masáží. V našem wellness centru jsou tyto služby také velmi oblíbené, jak již bylo zmíněno.

8 % z dotazovaných klientů uvedlo anticelulitidovou masáž jako další z procedur, které absolvovali v konkurenčním salonu. Celulitida trápí v dnešní době zejména mnoho žen různých věkových kategorií, a proto je tato masáž oblíbená. V našem wellness centru tuto službu nenabízíme, ale doporučujeme využít manuální lymfatickou masáž, kterou lze kombinovat se skořicovým zábalem, dále jsme schopni také sestavit vhodný jídelníček a doporučit pohybové aktivity, které působí preventivně před vznikem celulitidy, anebo dopomáhají ke zmírnění jejích projevů.

Zbýlých 12 % klientů využilo jiné procedury, které konkurenční salony nabízejí. Nejčastěji se jednalo o pobyt v sauně, případně v infrasauně, nebo v solné jeskyni a také opalování v soláriu. Mezi další uvedené služby patří celotělový peeling, vířivka a dva z dotazovaných klientů uvedli také floating (vířivka s vodou z Mrtvého moře) a proceduru hammam (turecká lázeň s masáží).



Obrázek 34. Graf zobrazující zájem o jiné služby, které nabízíme ve wellness centru

V anketním listu byla položena otázka týkající se zájmu o jiné služby, které v našem wellness centru nabízíme. Výsledky jsou znázorněny v grafu na obrázku 34.

Respondenti projevili největší zájem o vyzkoušení čokoládové masáže a masáže horkými lávovými kameny. Také o manuální lymfatickou masáž je velký zájem. Tento údaj uvedli zejména klienti, kteří při své první návštěvě našeho centra, absolvovali klasickou masáž. Klientky, které vyzkoušely čokoládovou masáž, nebo celotělový peeling, velmi často uvádějí zájem o bahenní zábal.

9 % dotazovaných neuvedlo žádný zájem o další z našich služeb. Důvodem je cílené zaměření na jednu konkrétní proceduru s dosažením maximálního regeneračního účinku.

5. 2 Analýza klasické masáže

Klasická masáž patří mezi nejzákladnější procedury pro regeneraci lidského organismu. Její počátky sahají do dávné historie, ale pojetí klasické masáže, jak ji známe v dnešní době, má kořeny v 19. století. Zakladatelem tohoto typu masáže je Švéd Peter Henrik Ling (1176–1839). V českých zemích lze za průkopníka klasické masáže považovat doktora Vítězslava Chlumského (1867–1943) (Sedmík, 2008).

Klasickou masáž nabízí všechny masážní salony, wellness centra a další zařízení, která jsou zaměřena na regeneraci lidského organismu. V nabídce je masáž celotělová i částečná. Liší se ceny a také délky trvání dané procedury. Cena celotělové masáže se pohybuje přibližně od 750 Kč do 1200 Kč a procedura trvá 90 až 120 minut. Cena částečné klasické masáže se pohybuje podle masírované části těla (záda a šíje, dolní končetiny, horní končetiny, hrudník a břicho), a to od 260 Kč do 650 Kč a masáž probíhá po dobu 30 až 60 minut. Například masáž zad a šíje v našem wellness centru je prováděna po dobu 60 minut a její cena je 600 Kč, masáž horních končetin s délkou trvání 30 minut je v ceně 300 Kč.

Prostředkem pro kvalitní klasickou masáž je kromě rukou maséra kvalitní olej. V praxi nejčastěji využíváme přírodní oleje, které jsou lisované za studena, a tak nedochází ke ztrátě vitamínů v průběhu zpracování. Velmi často je používán základní slunečnicový přírodní olej. Přírodní oleje v kombinaci s kvalitně provedenými masérskými hmaty pomáhají lidskému organismu pro jeho uklidnění, také pro zmírnění bolesti a svalového napětí, napomáhají posílení imunity, povzbuzení psychiky, odstranění únavy, velký význam má také regenerace pokožky a dopomáhání k její vláčnosti, pružnosti a odolnosti proti vlivům vnějšího prostředí. Základní jednosložkové oleje lze také kombinovat s éterickými oleji neboli silicemi (např. jasmín, heřmánek, levandule, máta peprná, citronella, eukalypt, skořice, smrk a další), čehož se nejčastěji využívá v aromaterapii. Všechny oleje, které se vyrábějí v dnešní době, jsou natolik kvalitní, že není třeba, aby se klient po masáži sprchoval. Zejména v případě, že se používají přírodní zastudena lisované oleje, doporučujeme všem klientům v našem wellness centru, aby tyto oleje nesmývali. Do pokožky totiž mohou pronikat i po ukončení procedury výživné látky a vitamíny, které tyto oleje obsahují. Mezi další prostředky pro masáž patří různé typy masážních emulzí a také lihová mazání (Flandera, 2005). Ve své osobní praxi nejvíce používám pro klasickou masáž bio slunečnicový olej značky Saloos, natural cosmetic, příp. olej mandlový Saloos nebo kokosový olej značky Purity Vision. Mezi další oblíbené oleje, které využívám ve své praxi, patří vonný masážní olej značky Spa Botanico, vůně Lemon Verbena.

Při klasické masáži je prováděno 6 typů masérských hmatů. Tyto hmaty jsou využívány na každé části lidského těla. Hmaty jsou zásadně prováděny dostředivě – tlak je vyvíjen od periferie do centra. Tím se napomáhá návratu odkysličené žilní krve zpět k srdci. Počátečním a zároveň nejpovrchnějším působícím hmatem je tření, které vyvolává

u masírovaného pocit prohřátí. Pokožka může červenat. Dalším hmatem je vytírání, které již zasahuje hlubší kožní vrstvy a také pod nimi ležící tkáň. Po tomto hmatu následuje hnětení, které je nejvýraznějším hmatem, který působí do svalu velmi intenzivně. Následujícím hmatem je tepání. Představuje rytmické nárazy rukou maséra na tělo klienta vždy stejným tlakem. Rozlišujeme tepání smétáním, sekáním a tepání vějířovité. V praxi regenerační masáže se používá nejčastěji tepání smétání, které je nejméně intenzivní. Chvění je hmatem, který se používá v podstatě ke konci masáže. Jde o vibrační pohyb rukou maséra, které má velmi uklidňující účinek. Tvrdé hnětení má však tonizující účinek. Na závěr klasické masáže bývají zařazeny tzv. pasivní pohyby, které slouží zejména k uvolnění kloubů (Flandera, 2005).

Dle Capka (1998) se klasická masáž doporučuje pro odstranění bolesti svalů, šlach a kloubů, zlepšení krevního oběhu a látkové výměny, prospívá pro regeneraci organismu po fyzické zátěži, napomáhá rychlejšímu odstranění únavy, také zpomaluje vznik příznaků stárnutí (tvorba vrásek, horší vzhled kůže apod.) a také napomáhá udržovat kvalitní tělesnou a duševní kondici. Dále je tato procedura doporučována po některých úrazech nebo operacích, protože urychluje vstřebávání výronů a také hojení ran. Masáž nelze provádět při onemocnění žlučníku a močových cest.

Každý masér musí také velmi dobře znát kontraindikace masáže, a to celkové i částečné. Mezi celkové kontraindikace patří masáž po jídle, masáž v případě infekce nebo zánětu v těle, horečnaté stavy, 1. trimestr v těhotenství, masáž do dvou měsíců po porodu a také při menstruaci. Mezi částečné kontraindikace je zařazována epilepsie, srdeční problémy, diabetes, kolísavý tlak, dále nemasírujeme konkrétní místa na těle, jako jsou podkolenní jamky, podpaží, třísla, nemasírujeme kosti – zejména lopatku a přední stranu bérce, páteřní obratle, dále pohlavní orgány, prsní bradavky, pooperační rány, místa s kožním poraněním, vyhýbáme se také mateřským znaménkům apod. (Flandera, 2005).

Masáže se aplikují také na děti vč. novorozenečt a na starší osoby. V tomto případě je nutné volit zejména částečnou masáž a využívat zejména třecí techniky, kterou masér nezpůsobí poškození tkání. Velmi podstatné je také vyhodnotit stav klienta a masáž dle potřeby modifikovat.

V případě, že chce klient dosáhnout maximálního účinku masáže, je vhodné řídit se doporučením maséra a absolvovat proceduru pravidelněji. Obecně lze říci, že bychom měli docházet na klasickou masáž minimálně jednou měsíčně, a to v případě celotělové masáže. V případě částečné masáže je vhodné absolvovat proceduru dvakrát do měsíce,

ale v případě, že trpíme obtížemi, doporučuje se konzultace s masérem a následně lze proceduru absolvovat až jedenkrát za týden. Větší frekvence masáží se nedoporučuje. Z praxe mohu říci, že bohužel jen velmi málo klientů je schopno dodržet pravidelný režim, tedy pravidelné absolvování masáže.

Nejčastějšími klienty wellness centra, ve kterém pracuji, jsou ženy ve věku 30 až 40 let, které trápí problémem s bolestí v ramenou a také bolestí v oblasti krční páteře. Většinou jsou tyto problémy způsobeny nesprávným držením těla, sedavým zaměstnáním, jednostranným zatěžováním těla, nedostatkem pohybu apod.

V tabulce 1 se nachází přehled základních bodů, které charakterizují klasickou masáž.

Tabulka 1. Základní body charakterizující klasickou masáž

Celková masáž	Celotělová masáž.
Částečná masáž	Záda a šíje, horní končetiny, dolní končetiny vč. hýždí, hrudník a břicho.
Délka trvání masáže	Od 30 do 120 minut
Cena masáže	Od 260 Kč do 1200 Kč
Masážní prostředky	Masážní oleje, vonné masážní oleje, vonné esence, masážní emulze.
Hmaty	Tření, vytírání, hnětení, tepání, chvění, pasivní pohyby.
Indikace	V rekonvalescenci po úrazech nebo chorobách, při chronických revmatických onemocněních, po některých operacích – urychlení vstřebávání výronů a hojení ran, potíže pohybového aparátu apod., dále prevence, psychika.
Kontraindikace	2 – 3 hodiny po jídle, 1. trimestr, nádory, zánětlivá onemocnění, horečky, onemocnění dutiny břišní apod.
Doporučení	Minimálně 1x měsíčně celotělová masáž, masáž částečná 2x měsíčně, při obtížích dle konzultace s masérem lze 1x týdně částečná masáž.
Nejčastější klienti	Ženy ve věku 30 – 40 let s bolestmi v oblasti krku a ramen.

5. 3 Analýza manuální lymfatické masáže

Manuální lymfatická masáž je další velmi účinnou metodou pro regeneraci lidského organismu a nápravu různých zdravotních komplikací. Již ve starém Řecku lidé z praxe věděli, že pomocí masáže je možné mírnit otoky, ale nevěděli, proč tomu tak je. Teprve v roce 1652 objevil, a také popsal, hrudní mízovod profesor anatomie Leidenské univerzity Johannes van Horne (1621–1670). V období renesance lékaři věděli, že tělem koluje bílá tekutina se schopností srážlivosti. Teprve v 19. a 20. století byl plně objasněn význam lymfatického systému a medicína jej začala hlouběji zkoumat. V roce 1892 byly poprvé léčeny otoky končetin pomocí masáže. Touto léčbou se začal zabývat vídeňský chirurg Alexander von Winiwarter. Avšak první základy manuální lymfatické masáže, která je aplikována v dnešní době, položil dánský fyzioterapeut Emil Vodder se svoji manželkou Estrid Vodder. V České republice se stal propagátorem této metody MUDr. Miroslav Bechyně (Sedmík, 2008).

V dnešní době nabízí manuální lymfatickou masáž mnoho masážních salonů, některé z nich jsou specializované výhradně na provádění manuální, příp. přístrojové, lymfatické masáže, a to za účelem odstraňování celulitidy. V nabídce těchto center je masáž celotělová a částečná. Celotělová manuální lymfatická masáž trvá 120 minut a její cena se pohybuje od 1200 Kč do 2000 Kč. Masáž částečná trvá obvykle 60 minut a opět jsou zde rozlišené části těla, které jsou právě masírovány, ale cena se odvíjí od délky masáže, ne od části těla, na které je masáž aplikována, tj. přibližně od 550 Kč do 1000 Kč. Nejčastější rozdělení částečné masáže je na masáž dolních končetin, masáž horních končetin, masáž zad a hýždí, masáž hrudníku a břicha. Velmi zajímavou nabídkou je také lymfatická masáž obličeje, která je v některých případech zahrnuta do celotělové masáže a někdy je prováděna zcela samostatně. Masáž obličeje trvá přibližně 30 minut v ceně od 300 do 500 Kč.

Pro manuální lymfatickou masáž nepotřebuje masér žádné prostředky kromě svých rukou. Masáž se provádí nasucho bez použití olejů a jiných masérských prostředků. V některých případech je možné použít tělový pudr, kterého se využívá zejména v letních horkých dnech, kdy se potí ruce maséra nebo tělo klienta.

Masér využívá při této proceduře celkem pět typů masérských hmatů, a to hmat nazývaný se stojící kruhy, dále pumpovací hmat, vypuzovací hmat, příčný hmat a otáčivý hmat. Všechny hmaty se provádějí ve směru toku lymfy. Jsou tedy odlišné pro horní

a dolní polovinu těla. Hmat zvaný stojící kruhy je hmatem roztíracím. Dochází při něm k posunu kůže. Tento hmat používá masér na všech částech těla klienta. Hmat pumpovací je nejčastěji využíván na větších plochách, např. na přední straně stehna. Vypuzovací hmat se nejčastěji používá při ošetření předloktí a bérce. Hmat otáčivý je velkoplošný a provádí se zejména na hrudníku, zádech, hýždích. Příčný, neboli kombinovaný, hmat vychází z pumpovacího hmatu a stojícího kruhu. Provádí se zejména při masáži končetin. Na rozdíl od klasické masáže se všechny zmíněné hmaty provádějí s malým tlakem a masáž nesmí vyvolat bolest. Frekvence hmatů je velmi nízká (Sedmík, 2008). Masér provádějící manuální lymfatickou masáž nesmí opomenout v úvodu masáže velmi podstatný krok, a tím je břišní dýchání.

Případy, kdy se manuální lymfatická masáž doporučuje, lze rozdělit na indikace léčebné a kosmetické. Mezi léčebné indikace řadíme vrozené nebo získané postižení lymfatického systému, podporu metabolismu, úpravu žilní nedostatečnosti, prevenci otoků, zmírnění potíží při statické zátěži, pomoc při revmatických otocích apod. Za kosmetickou indikaci považujeme zmírnění projevů celulitidy a také její prevenci, zpevňování podkoží, zpomalení procesů stárnutí pleti, a to zejména v oblasti obličeje, krku a dekoltu a také zmírňování otoků pod očima. Obecně lze říci, že lymfatická masáž je velmi vhodnou technikou, které lze využít před chirurgickými zákroky a také plastickými operacemi. Tato metoda totiž urychluje hojení ran a také zmírňuje bolest pooperačních ran. Lymfatickou masáž je možné provádět také při onemocnění bronchiálním astmatem, hyperfunkcí štítné žlázy a také při bolestivé nebo velmi silné menstruaci. Vždy je ale nutná konzultace s klientem o jeho aktuálním zdravotním stavu a v případě zmíněných onemocnění je vhodné potvrzení od lékaře o možnosti provádět tuto masáž. Jedná se o částečné masáže, které jsou aplikovány na dané části na základě potvrzení a informací od lékaře.

Existují také stavy, kdy je absolutně nevhodné lymfatickou masáž provádět. Hovoříme tedy o kontraindikacích této procedury. Jedná se o zhoubné nádorové onemocnění, horečnaté stavy, bakteriální infekci, akutní žilní onemocnění, nejasné bolesti v oblasti břicha, jaterní nebo ledvinové problémy, medikaci antidiuretiky, zelený zákal a také patologické těhotenství (Schmidtová & Hübelová, 2008).

Stejně jako v případě klasické masáže je vhodné respektovat doporučení maséra a chodit na tuto masáž pravidelně. Nejúčinnější je absolvovat manuální lymfatickou masáž třikrát týdně, a to do zjevného zmírnění příznaků problému. Následně lze frekvenci návštěv omezovat na základě konzultace s masérem.

Nejčastějšími klienty, kteří absolvují tuto proceduru, jsou ženy různých věkových kategorií. Problémem, který tyto klientky řeší, je velmi často celulitida, nebo její prevence, případně se jedná o otoky dolních končetin způsobené nadměrnou únavou a zátěží vyvíjenou právě na dolní končetiny (např. sedavé zaměstnání, nebo naopak neustálá nutnost v zaměstnání stát na nohou).

Přehled základních bodů vystihujících manuální lymfatickou masáž naleznete v tabulce 2.

Tabulka 2. Základní body charakterizující manuální lymfatickou masáž

Celková masáž	Celotělová masáž.
Částečná masáž	Dolní končetiny, horní končetiny, hrudník a břicho, záda a hýždě. Vždy krk a třísla.
Délka trvání masáže	30 – 120 minut
Cena masáže	Od 300 Kč do 2000 Kč
Masážní prostředky	Žádné. Příp. pudr.
Hmaty	Stojící kruhy, pumpovací hmat, vypuzovací (rotační) hmat, vypuzovací hmat, příčný hmat, otáčivý hmat. Břišní dýchání.
Indikace	Postižení mízního systému, regenerace organismu, podpora metabolismu, úprava žilní nedostatečnosti, prevence otoků, drenáž otoků po úrazech, zmírnění únavy při sedavém zaměstnání, zmírnění bolesti hlavy, revmatické otoky, detoxikace organismu, bércové vředy, celulitida, zpevňování podkoží.
Kontraindikace	Nádory, horečnaté stavy, záněty, akutní žilní onemocnění, ledvinové problémy, medikace antidiuretiky, poruchy srdeční činnosti, zelený zákal, patologické těhotenství.
Doporučení	3x týdně do zmírnění příznaků.
Nejčastější klienti	Ženy různých věkových kategorií s celulitidou a otoky dolních končetin.

5. 4 Analýza aromaterapeutické masáže

Aromaterapeutická masáž se stává stále oblíbenější a navštěvovanější procedurou. Je odlišná od jiných typů masáží. Tato procedura vychází z ucelené a velmi efektivní metody – aromaterapie, která slouží na povzbuzení a posílení mysli, těla a duše použitím přírodních olejů z aromatických rostlin, stromů nebo trav. Již kolem r. 4500 př. n. l. staří Egypťané znali sílu vůní (Hardingová, 2003). Oleje se používaly např. pro balzamování a uchovávání těl, která tak přečkala více než 3000 let, nebo polévání soch věhlasných bohů. Významné kořeny aromaterapie a samotné aromaterapeutické masáže sahají také do dávného Řecka, kdy lékař Hippokrates tvrdil, že cesta ke zdraví vede přes každodenní aromaterapeutickou lázeň a masáž vonnými oleji. V Evropě nacházíme první zmínky o aromaterapii ve 14. století, kdy se pálilo borovicové dřevo na ulicích a také podlahy v domech byly pokládány aromatickými dřevinami. Důvodem byla prevence proti infekčním chorobám. V medicíně se začaly byliny a esenciální oleje využívat v 19. století, aromaterapeutické látky byly k dispozici také v lékárnách a sloužily jako ochranné prostředky proti epidemiím. Samotný termín aromaterapie však pochází až z 20. století, kdy v roce 1928 byl poprvé použit tento výraz francouzským chemikem René-Maurice Gattefossém. Moderní aromaterapie vychází právě z podkladů tohoto chemika. Od roku 1980 začaly velké výzkumy profesorů Dodda a Van Tollera v britské univerzitě ve Warwicku, které nás přesněji nasměrovaly k pochopení celé této terapie (Sibley, 2008).

Existuje několik metod využití aromaterapie. Velmi efektivní je celotělová koupel s využitím esenciálních olejů, nebo také lázeň pro nohy. Aromatické oleje se využívají také při saunování. Známou metodou použití aromaterapie je inhalace par, příp. odpařování esenciálního oleje v místnosti pomocí aromalampy. Moderní doba nabízí také difuzéry, což jsou elektrické jednotky uzpůsobené pro bezpečné použití olejů. Vůni oleje můžeme šířit také pomocí rozprašovače. Esenciální oleje lze použít jako běžný parfém nebo obklad. V každém případě je nutné dbát na správné smíchání těchto olejů s nosným olejem nebo vodou. V obchodní síti jsou k dispozici aromaterapeutické svíčky. Ty však mají spíše uklidňující než léčebný účinek (Hardingová, 2003). V neposlední řadě je nutné zmínit masáž s využitím esenciálních olejů, která je velmi důležitou metodou využití aromaterapie, protože doteky jsou výrazně senzitivní a vůně celkový efekt z procedury mnohonásobně zintenzivní. Výsledný efekt je následně značně uvolňující.

Stále více masážních salonů a wellness center v dnešní době nabízí jak částečnou, tak celotělovou aromaterapeutickou masáž. V případě částečné masáže je rozdělení shodné s klasickou masáží, a to na masáž zad a šíje, masáž horních nebo dolních končetin, masáž hrudníku a břicha, dále se provádí masáž hlavy. Délka trvání masáže je minimálně 60 minut a ceny se pohybují přibližně od 800 Kč výše. Záleží na problému, který se při konkrétní proceduře řeší, na druhu oleje, který bude pro masáž použit a dále na přibližném množství oleje, které bude během procedury spotřebováno. Uvedu příklad ze své praxe – masáž zad a šíje se zaměřením na oblast krku, masážní směs nosného slunečnicového oleje s vavřínem nebo mátou, potlačení bolesti hlavy, délka masáže 60 minut, příp. 75 minut a cena masáže 900 Kč. Masáž celého těla se zaměřením na odstranění svalového napětí, masážní směs se slunečnicovým olejem a rozmarýnem, příp. černým pepřem, délka masáže 120 minut, cena masáže 1800 Kč.

Jak již bylo zmíněno, prostředkem pro masáž jsou esenciální aromatické oleje. Jedná se o velmi koncentrované látky, které není možné aplikovat přímo na pokožku. Mohla by vzniknout silná alergická reakce. Proto je nutné využít tzv. nosného oleje, který je s esenciálním olejem kombinován. Nosnými oleji jsou nejčastěji rostlinné jednodruhové oleje bez výrazného zápachu, které se smíchají s několika kapkami esenciálního oleje. Vhodné je využít rostlinný olej, který je lisovaný zastudena, protože obsahuje velké množství vitamínu B a E. Nejčastěji využívaným nosným olejem je slunečnicový olej, dále lze použít mandlový olej, olej z meruňkových jader nebo hroznových semínek a další (Sibley, 2008). Jak již bylo zmíněno, velmi kvalitní rostlinné oleje nabízí např. firma Saloos, které má také širokou nabídku esenciálních olejů. Další kvalitní esenciální oleje je možné koupit u firmy Karel Hádek nebo Just. Poměr výsledné směsi pro masáž je rozdílný vždy pro jiný druh onemocnění nebo problému, který chceme pomocí aromaterapeutické masáže řešit. Obecně lze říci, že pro masáž celého těla je doporučené množství nosného oleje cca 20ml a 4 kapky esenciálního oleje a pro částečnou masáž je přibližný poměr 10 ml rostlinného oleje a 2 kapky esence. V souvislosti s vhodnými směsmi pro masáž můžeme nyní zmínit indikace aromaterapeutické masáže.

Aromaterapeutická masáž je efektivní metodou pro zmírnění mnoha běžných onemocnění, jako jsou např. problémy s dýchacím systémem, oběhovým systémem, trávicím traktem, imunitním systémem, potíže ženského reprodukčního systému, také svalové a kostní, příp. kožní problémy. Pro každou ze zmíněných zdravotních komplikací

jsou doporučeny jisté směsi esenciálních a nosných olejů. Uvedeme si tedy konkrétní příklady onemocnění a výsledných směsí, které by měly být aplikovány během masáže.

Velmi častým problémem dýchacího systému je astma. Pro masáž klienta se doporučuje využít slunečnicového oleje a šalvěje nebo cypřiše. Šalvěj má výrazné povzbuzující účinky a napomáhá tak k uzdravování organismu. Cypřiš uvolňuje křeče v průduškách a tlumí kašel. Dalším účinným esenciálním olejem, který se používá pro zmírnění potíží dýchacího systému, je eukalypt, který uvolňuje dýchací cesty.

Vysoký krevní tlak je obvyklým problémem oběhového systému a pro masáž se doporučuje opět slunečnicový olej v kombinaci s kapkami bergamotu, který má sedativní účinky, neroli (pomerančový květ), což je olej vhodný pro spánek, zmírňuje depresi a stres a ylang ylang, který uklidňuje nervový systém a navozuje tak pocit lehkosti.

Celulitida, jak již bylo řečeno, trápí v dnešní době velké množství žen. Směs oleje z hroznových semínek nebo avokádového oleje s kapkami grapefruitu (stimuluje lymfatické cesty, pomáhá vylučovat vodu), kapkami plodů jalovce (detoxikant, vhodný také po požití velkého množství alkoholu) a také kapkami červeného tymiánu (příznivý pro krevní oběh, podpora močení) může výrazně zmírnit projevy.

V případě zažívacích potíží se doporučuje olej z hroznových semínek v kombinaci s kapkami koriandru, který má uklidňující účinek na žaludek, nebo také hořký pomeranč, který pomáhá při tvorbě žluči a trávení mastných pokrmů.

Na stres a s ním související napětí a únavu je vhodné použít bergamot, který je účinný proti infekcím a zánětům, zmírňuje deprese, dále eukalypt, který má antibakteriální účinky a tea tree, jehož účinky jsou také antibakteriální. Nosným prostředkem v tomto případě není olej, ale doporučuje se acidofilní jogurt, kterým se masíruje.

Velmi efektivní směsí pro podporu léčby kašle a nachlazení je kombinace oleje z hroznových jader a kapek máty, která zmírňuje stavy související s nachlazením, jako je např. únava. Ochlazuje také tělo při horečce a opačně působí při zimnici. Čistí také nosní dutiny, tlumí bolesti hlavy a má analgetické účinky.

V případě, že žena trpí bolestivou menstruací, je vhodné aplikovat při masáži směs slunečnicového oleje s heřmánkem císařským, šalvějí a jasmínem. Heřmánek pomáhá regulovat menstruaci a zmírňovat bolesti, které ji provázejí, šalvěj a jasmín mají také zklidňující účinek.

Svalové bolesti je vhodné řešit pomocí směsi slunečnicového oleje s kapkami černého pepře, který podporuje krevní oběh, posiluje svalstvo a pomáhá od bolesti svalů,

dále pak s mátou, která svaly ochlazuje nebo prohřívá a také s rozmarýnem, který snižuje bolest a napomáhá k odstraňování únavy.

Při akutních bolestech hlavy je vhodné, aby masér použil kombinaci slunečnicového oleje s vavřínem pro mírné zahřívání a analgetické účinky, dále majoránku, která obsahuje složky, které také působí proti bolesti a únavě, a účinná je také máta, která pomocí svého chladivého účinku snižuje bolest hlavy.

V dnešní hektické době, která je plná stresu, lidé často trpí nespavostí. Také tento problém se dá zmírňovat pomocí aromaterapeutické masáže, a to konkrétně směsí slunečnicového oleje s grapefruitem, levandulí a vousatkou. Grapefruit pomáhá k vyrovnaní se s řadou problémů a také s úzkostí, levandule je velmi účinnou utišující a uklidňující látkou, která působí velmi efektivně v případě zmírňování problémů se spánkem a vousatka uklidňuje nervovou soustavu a působí na vnitřní pocity.

Po aromaterapeutické masáži nedoporučujeme klientům sprchu. Je vhodné nechat masážní směs dále pronikat do pokožky po ukončení masáže, čímž se prohlubuje celkový účinek procedury.

Stejně jako u předchozích dvou typů masáží, i v aromaterapii existuje několik případů, kdy není vhodné aromaterapeutickou masáž provádět. V některých případech je vhodné mít potvrzení od lékaře, že se můžeme této procedury účastnit. Kontraindikacemi této masáže je horečka a infekce v těle, těžší poranění, příp. zlomeniny, problémy s krevním tlakem, diabetes, srdeční choroby, rakovina, gravidita, epilepsie, křečové žíly a také artritické nebo revmatické otoky. Dalšími kontraindikacemi jsou nevhodné kombinace zdravotních stavů a esenciálních olejů nebo také různé medikace, při kterých není vhodné použít jistý esenciální olej. Při vysokém krevním tlaku by se neměl používat rozmarýn a tymián, při alergiích nosný mandlový olej, na přecitlivělou pokožku se nesmí aplikovat citronella, hřebíček, máta, tea tree a tymián červený, v těhotenství se nedoporučuje heřmánek římský, skořice, fenykl, jasmín, majoránka, levandule, v případě medikace warfarinem nebo heparinem nesmíme aplikovat vavřín apod. (Sibley, 2008).

Hmaty, které používá masér při aromaterapeutické masáži, vycházejí z klasické masáže. Jedná se v podstatě o totožné hmaty, ale vynechává se chvění a pasivní pohyby. Tepání neprovádí příliš intenzivně, ale výrazně jemněji oproti klasické masáži.

Stanovit přesné doporučení, jak často aplikovat tuto proceduru, není možné. Záleží na daném zdravotním problému, který má být při masáži řešen. Obecně lze však říci, že je

vhodné docházet na aromaterapeutickou masáž jedenkrát týdně po dobu minimálně pěti týdnů do zmírnění příznaků.

Nejčastějšími klienty této masáže jsou ženy ve věku 35 až 45 let s odlišnými zdravotními potížemi. V mnoha případech jde o bolesti hlavy, únavu, deprese, příp. otoky nohou a bolesti svalů.

V tabulce 3 můžete vidět názorné shrnutí základních faktů, které charakterizují aromaterapeutickou masáž.

Tabulka 3. Základní body charakterizující aromaterapeutickou masáž

Celková masáž	Celotělová masáž
Částečná masáž	Záda a šíje, horní končetiny, dolní končetiny, hrudník a břicho, hlava.
Délka trvání masáže	60 – 120 minut
Cena masáže	Od 800 Kč výše
Masážní prostředky	Esenciální oleje, rostlinné masážní oleje
Hmaty	Tření, vytírání, hnětení, jemné tepání
Indikace	Zmírnění příznaků různých zdravotních problémů (bronchitida, astma, vysoký krevní tlak, celulitida, otoky končetin, zažívací obtíže, únava, stres, bolesti svalů atd.)
Kontraindikace	Každý druh esenciálního oleje je kontraindikován s různými zdravotními obtížemi.
Doporučení	Záleží na konkrétním problému, který je řešen. Obecně 1x týdně po dobu 5 týdnů do zmírnění potíží
Nejčastější klienti	Ženy ve věku 35 – 45 let s různými zdravotními potížemi

5. 5 Návrh zlepšení regeneračních služeb

Jednou z otázek v anketním listu byl dotaz směřující na spokojenost se službami v jiných regeneračních centrech, která naši respondenti navštívili. Tento průzkum nám pomáhá orientovat se v konkurenci a také následně můžeme zlepšovat nabízené regenerační služby a zkvalitňovat tak celkový dojem z návštěvy našeho wellness centra v porovnání s konkurenčními salony.

Tabulka 4 zobrazuje pomocí procentuálního vyjádření, jak jsou klienti spokojeni s komplexními službami, které konkurence nabízí. Lze vidět, že převládá spokojenost s nabídnutými službami, ale ne vždy je procento spokojenosti přesvědčivě vysoké.

Tabulka 4. Spokojenost respondentů se službami v konkurenčních salonech

PROCERURA	SPOKOJENOST	NESPOKOJENOST	KOMENTÁŘ
MASÁŽE a další procedury	78%	22%	Ne vždy kvalitně provedená masáž
OSTATNÍ SLUŽBY	61%	39%	Chybí vedlejší servis (příjemné posezení, káva atd.), může být větší nabídka regeneračních služeb
PROSTŘEDÍ	89%	11%	Většinou bez problémů, příjemné, klidné, útulné
HYGIENA	91%	9%	Prach, stížnost na WC
SOCIÁLNÍ ZÁZEMÍ	69%	31%	Nevyhovující podmínky, chybí sprcha
TERMÍNY OBJEDNÁVEK	56%	44%	Dlouhé čekací termíny
CENY	62%	38%	Často vysoké ceny v porovnání s kvalitou služeb, příliš nízké ceny a špatné služby
PERSONÁL	67%	33%	V některých případech nepříjemně vystupující personál, nepřesvědčivý personál

Celkem 22 % našich respondentů není spokojeno s masáží, příp. jinou procedurou, kterou absolvovali. Důvodem dle anketního listu je zejména špatně provedená procedura a nespokojenost s masérem. Můžeme tedy říci, že masér neodvedl svoji práci na dostatečné úrovni, kterou však klient očekával. Případně je možné, že masér nemá ještě dostatečné zkušenosti a jeho hmaty nebyly na základě tohoto faktu adekvátně intenzivní, nebo působily na klienta nejistě. V některých případech se také stává, že celkový dojem maséra na klienta není dobrý, a tím je potom celá procedura negativně ovlivněna. Dovoluji si říci, že ve wellness centru, ve kterém pracuji, jsou klienti se svými maséry velmi spokojeni. Výběru nových masérů totiž přikládáme velký důraz a během zkušební doby sledujeme nejen masérské zkušenosti, ale celkové vystupování před lidmi. Důležité je také zajistit v masážním salonu adekvátní poměr masérů a masérek, protože ne každá žena např. chce být masírována mužem a ne každý muž bude spokojený pod rukama maséra.

Regenerační centrum nebo masážní salon by měl jednak zajistit dostatečnou nabídku služeb pro regeneraci organismu, ale také další doplňující servis, mezi který patří například příjemné posezení v prostředí recepce salonu, kde může klient trávit čas před procedurou nebo po jejím absolvování a také menší občerstvení v podobě kávy, nealkoholických nápojů, ovoce apod. Vzhledem k výsledkům, které byly vyhodnoceny z anketního listu, právě tyto doplňující služby mnohým salonům scházejí. V našem wellness centru máme širokou nabídku regeneračních služeb, ale nejsme nyní schopni zajistit dostatečné zázemí pro klienty, kteří chtějí odpočívat po masáži, nebo naopak pro klienty, kteří čekají na proceduru. Proto by bylo velmi vhodné toto zázemí zajistit tak, abychom mohli klientům nabídnout příjemné posezení s případným občerstvením. Toto zázemí by mohlo být umístěné v prostoru recepce, kde probíhají také konzultace s klienty před nebo po procedurách a klienti zde mají také možnost hovořit s nutričním poradcem a koupit si případně některý z doplňků výživy, které v našem wellness centru nabízíme. Jedná se o produkty firmy Nutriline a jde zejména o vitamíny, proteinové nápoje, proteinové tyčinky, iontové nápoje apod. V souvislosti s poradenskou činností by mohlo také dojít k rozšíření naší nabídky o další službu, a to poradenství pro vhodné kompenzační cvičení. Dále by bylo vhodné rozšířit prostory centra o odpočinkovou místnost minimálně se dvěma ležátky, kde by klienti mohli v případě zájmu ještě pár minut odpočívat po absolvování procedury a nebyli by tak hned vystaveni například nepříznivým vlivům počasí zejména v zimním období.

S prostředím a hygienickými podmínkami jsou respondenti z převážné části spokojeni. Prostředí a hygiena jsou velmi důležité pro celkový dojem z masáže i z wellness centra.

Sociální zázemí je také velmi důležité pro to, aby se klient cítil dobře. Kromě toalet a umyvadel je nutné zajistit také sprchové kouty. V našem wellness centru máme pouze jednu sprchu a víme, že není dostačující vzhledem k tomu, že máme větší počet místností pro masáže a na základě toho může probíhat více procedur současně, a tak se často stává, že klienty musíme nechat na sprchu čekat. Dle výsledků z anketních listů vidíme, že více salonů má podobný problém, který je nutné řešit.

Necelých 50 % klientů si stěžuje na dlouhé objednací termíny na masáže a jiné procedury. Je tedy zjevné, že některá regenerační centra nejsou schopna pokrýt poptávku po službách, které nabízejí. Je velmi důležité, aby byl zajištěn dostatečný počet masérů a adekvátně k tomu také místností pro masáže. Vzhledem k dnešnímu hektickému stylu života a také flexibilním pracovním dobám většiny lidí je vhodné změnit otevírací dobu masážního salonu. Jedná se zejména o dřívější otevření v ranních hodinách a také prodloužení otevírací doby do hodin večerních. Dalším pozitivním faktorem, který by mohl zlepšit regenerační služby, by mohla být možnost objednávek a absolvování procedur také během víkendových dní. Při zavedení víkendové otevírací doby bych doporučila nejdříve omezit služby jen na jeden den z víkendu, a to jen s účastí minimálního počtu masérů a dalšího personálu.

Cena masáže nebo jiné procedury je velmi důležitým faktorem, který ovlivňuje volbu klienta pro výběr určitého regeneračního zařízení v široké konkurenční nabídce. Vzhledem k údajům získaným v anketním listu je zřejmé, že velké procento klientů není s cenami služeb spokojené, ceny se zdají příliš vysoké a služby vzhledem k ceně neadekvátní. Je ale velice těžké určit správnou cenu pro nabízené služby. Je nutné se cenově příliš neodlišovat od konkurence, ale není možné udržovat přesně stejnou cenu. Jistým způsobem je potřebné se lišit od ostatních salonů. Nemůžeme si ale zvolit příliš nízké ceny, protože na mnoho klientů nepůsobí viditelně nízká cena důvěryhodným dojmem a vnímají ji jako záruku nekvalitní služby. Naopak příliš vysoká cena klienty odrazuje a obrátí se pak raději na cenově dostupnější regenerační služby. Vhodná cena se tedy velmi špatně stanovuje. V každém případě je nutné, aby si každý regenerační salon výšku svých cen v poměru ke kvalitě prováděných služeb dokázal obhájit rozumnými argumenty, a tak přesvědčil klienta, aby využívali právě těchto služeb a neobraceli se

na konkurenci, která je v dnešní době velmi silná. Ve wellness centru, kde pracuji, máme ceny vyšší v porovnání s mnoha brněnskými salony, ale služby jsou natolik kvalitní, že jsme dokázali získat početnou stálou klientelu a dále máme nové zájemce, kteří chtějí využít našich služeb.

Personál je po kvalitě provedené práce a úrovni nabízených služeb jedním z nejdůležitějších faktorů, které značně působí na klienta. Celkem 33 % respondentů nebylo spokojeno právě se zaměstnanci regeneračních zařízení. Mezi časté důvody nespokojenosti s personálem, které uváděli respondenti anketního listu, patří nepříjemné vystupování maséra nebo recepční. Dalším důvodem byl nepřesvědčivý výsledek masérovy práce, což může mít spojitost s již zmiňovanými nedostatečnými zkušenostmi maséra apod. Výběr personálu je velmi důležitý, protože právě zaměstnanci velmi působí na celkový dojem klienta.

V regeneračních centrech by také mělo být zajištěné další vzdělávání masérů v podobě masérských kurzů, školení apod., na které by mohly být poskytnuty množstevní slevy. V našem wellness centru právě tato možnost není. Každý masér si svoje vzdělávání zajišťuje sám dle svého zájmu a také finančních možností.

V následující tabulce je přehled možného zlepšení služeb našeho wellness centra.

Tabulka 5. Návrh rozšíření služeb v brněnském wellness centru

Rozšíření služeb	Poradenství – kompenzační cvičení; občerstvení
Zázemí	Posezení v prostoru recepce studia, odpočinková místnost
Hygiena	Sprchový kout
Personál	Vzdělávání

Vyhodnocení výzkumné otázky

Na základě provedeného výzkumu v oblasti regeneračních služeb lze říci, že nabídka procedur je pro klienty uspokojující. Každý klient nalezne vhodnou proceduru dle své vlastní potřeby a taky si vybere regenerační centrum, které je pro něj vyhovující, protože salonů, které tyto služby nabízejí, je v dnešní době mnoho.

Zlepšení by však mělo nastat v oblasti doplňkových služeb, jako je např. zázemí pro klienty, a také by měl být kladen větší důraz na další vzdělávání masérů. V neposlední

řadě je nutné, aby v regeneračních centrech bylo zajištěné patřičné sociální zařízení, které odpovídá průměrné návštěvnosti daného centra. Dosáhlo by se tak celkové vyšší úrovně těchto služeb.

6 ZÁVĚRY

Bakalářská práce se zabývá průzkumem trhu s regeneračními službami, které jsou nabízeny klientům v České republice. Podrobnější výzkum, který byl podložen anketním listem, na který odpovídalo celkem 50 klientů, proběhl v brněnském wellness centru, kde byl kladen důraz, kromě služeb, také na pozici klienta.

Nabídka služeb pro regeneraci organismu je v dnešní době velmi pestrá a také salonů, které tyto služby nabízejí, neustále přibývá. Velmi oblíbenou procedurou se stala masáž, jejíž kořeny sahají do dávné minulosti.

Nejvíce navštěvovanou masáží je klasická masáž. V nabídce je masáž celotělová nebo částečná a její cena v jednotlivých salonech se liší dle délky trvání masáže a také záleží na místě, které je právě masírováno. Lze říci, že cena se pohybuje od 260 Kč do 1200 Kč. Nejčastějšími návštěvníky této masáže jsou ženy ve věku od 30 do 40 let, které velmi často trápí bolesti zad, konkrétně v oblasti trapézového svalu.

Další velmi oblíbenou procedurou je lymfatická masáž. Tato masáž je v dnešní době aktivně navštěvována, protože zejména mnoho žen trápí problémy s celulitidou, případně otoky nohou apod. Je možné volit mezi přístrojovou a manuální lymfatickou masáží. Šetrnější metodou je právě manuální masáž, která nezpůsobuje modřiny a není bolestivá. Opět je možné absolvovat celotělovou nebo částečnou masáž. Cena masáže se liší stejně jako u masáže klasické a pohybuje se přibližně ve výši od 300 Kč do 2000 Kč. Nejčastějšími klienty této procedury jsou ženy různých věkových kategorií, jak již bylo naznačeno, s projevy celulitidy.

Méně navštěvovanou, ale velmi zajímavou a hlavně účinnou, regenerační metodou je aromaterapeutická masáž, která na základě využití extraktů z bylin kvalitně řeší mnoho zdravotních problémů. Stejně jako u předchozích masáží lze absolvovat jak celkovou, tak částečnou masáž a cena se pohybuje od 800 Kč výše. Nejčastějšími klienty jsou ženy ve věku 35 až 45 let a častými zdravotními problémy, které lze touto metodou zmírnit, jsou např. bolesti hlavy, deprese, nespavost a také svalové napětí.

Mezi další navštěvované masáže patří luxusní procedury, jako je např. čokoládová masáž, kokosová masáž nebo masáž horkými lávovými kameny. Na základě výsledku z anketního listu lze říci, že tyto procedury byly nejčastěji navštěvované v lednu, tedy po vánočních svátcích, a klienty byly zejména ženy, které využívaly dárkové poukazy právě s těmito luxusními masážemi.

Kromě masáží lze také využít jiné regenerační procedury, mezi které patří např. cvičení na gymnastickém míči, protahování, ale také příjemná procházka v přírodě.

Z výsledků také vyplynulo, že větší procento zákazníků regeneračních center tvoří ženy. Důvodem je možný ostych mužů. Je také možné, že muži často považují masáže a podobné procedury jako zženštlé pečování o svoje tělo, a tak volí jiné formy odpočinku a regenerace, mezi které může patřit například pohyb.

Věkové spektrum klientů je široké. Nejméně navštěvují wellness centra lidé do 18 let a nad 65 let. Důvodem je z velké části nedostatek finančních prostředků. Nejpravidelnějšími klienty jsou lidé ve věku 35 až 45 let. Je to dané stabilními příjmy a snahou kvalitně pečovat o svoje tělo, tlumit případné vzniklé zdravotní problémy, které jsou způsobené nevhodným životním stylem a také snahou zachovat si příjemný vzhled a udržet si s tím související úroveň a sebevědomí.

Obecně lze říci, že klienti jsou se službami, které nabízejí centra zabývající se regenerací organismu, spokojeni. Nabídka služeb je pestrá a samotných masážních salonů je v současné době velké množství. Úroveň center je poměrně vysoká. Avšak nedostatky, které respondenti v anketních listech zmínili, by se měly eliminovat, čímž by celková úroveň regeneračních center ještě vzrostla. Jedná se zejména o zkvalitnění zázemí pro klienta v prostoru recepce salonu, dále by měl být také zajištěn prostor pro krátký odpočinek po skončení procedury a v neposlední řadě musí být v salonu dostatečné sociální zázemí. Vhodné je zajistit kvalitní poradenskou činnost v oblasti výživy, kompenzačního cvičení apod.

7 SOUHRN

Cílem bakalářské práce bylo zanalyzovat základní regenerační postupy v souvislosti s prováděnou praxí a také se zaměřením na klienta.

Podkladem pro analýzy byl anketní list, který je zpracováván v brněnském wellness centru, ve kterém pracuji. Náhodným výběrem bylo zvoleno 50 anketních listů, se kterými se dále pracovalo. Výsledky byly podrobně vyhodnoceny a také přehledně zpracovány do grafů a tabulek.

Analýzy ukázaly, že z velké nabídky regeneračních procedur patří mezi nejoblíbenější metodu klasická masáž, kterou navštěvuje velké procento klientů. Nejčastějšími klienty salonů, jak obecně, tak i konkrétně v případě klasické masáže, jsou ženy. Zdravotní komplikací, která je prostřednictvím klasické masáže velmi často řešena, je bolest svalstva obvykle v oblasti ramen (trapézový sval).

V současné době se zejména mnoho žen trápí s projevem celulitidy, a tak se také manuální lymfatická masáž stala velmi oblíbenou procedurou. Tuto proceduru, jak již bylo naznačeno, nejvíce navštěvují ženy, které mimo tento problém také často trápí otoky dolních končetin.

Účinnou, ale ne však prozatím příliš navštěvovanou, procedurou je aromaterapeutická masáž.

Zákazníci využívají také luxusní masáže, mezi které patří např. čokoládová masáž, masáž horkými lávovými kameny a kokosová masáž. Tyto procedury jsou nejvíce navštěvované v zimním období, zejména po vánočních svátcích, kdy obvykle klientky využívají dárkové poukazy.

Na základě výsledků z anketních listů lze říci, že jsou klienti se službami v regeneračních centrech spokojeni. Zkvalitnit by se však mohlo zázemí pro zákazníky, mezi které patří místo pro příjemné posezení v prostoru recepce salonu, odpočinková místnost, dále pak dostačující sociální zázemí a také by měla být rozšířena poradenská činnost v oblasti kompenzačního cvičení a výživy.

8 SUMMARY

The aim of this bachelor thesis was to analyze the basic regenerative approaches in the context with practice and also with focus on a client.

The basis for these analysis was questionnaire which is processed in Brno wellness center where I work. By random selection have been chosen fifty questionnaires which I have worked with. The results were evaluated in details and processed to graphs and tables.

Analysis showed that from the large supply of regenerative procedures is the most favourite classic massage attended by a large percentage of clients. The most frequent clients, generally and also specifically in case of classic massage, are women. Medical complication, which is often through the classic massage solved, is muscle pain in the shoulder area (trapezoid muscle).

Currently, many women have troubles with cellulite so the manual lymphatic massage has become an increasingly popular procedure as well. This procedure, as was mentioned, is the most visited by women, who ot of this problem have also troubles with swelling of the legs.

Effective, but not so much visited procedure, is an aromatherapy massage.

Customers use luxurious massages such as, for example chocolate massage, hot stone massage and coconut massage. These procedures are the most visited in winter, especially after Christmas, usually by client using gift vouchers.

According to the results from the questionnaires, we can say that clients are satisfied with the regenerative services. But in salons the hinterland for the customers could be improved, for instance, by the rest room or bathroom and the advisory activities should be broadened in case of nutrition and compensation training.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Akupresura. (2003). *Akupresurní fyzioregenerační stimulace*. Retrieved 15. 9. 2010 from the World Wide Web: <http://www.akupresura.cz/>
- Anders, M. (2007). *Stres. Ordinance*. Retrieved 20. 9. 2010 from the World Wide Web: <http://www.ordinace.cz/clanek/stres/?chapter=6>
- Ayurvedic Centrum. (2010). *Ajurvěda*. Retrieved 20. 10. 2010 from the World Wide Web: <http://www.ac-masaze.cz/>
- Beauty in DC. (2009). *Getting in balance with thai massage*. Retrieved 15. 9. 2010 from the World Wide Web: <http://beautyindc.blogspot.com/2010/10/getting-in-balance-with-thai-massage.html>
- Běhej. (2010). *Regenerace a druhy masáže*. Retrieved 12. 10. 2010 from the World Wide Web: <http://www.behej.com/clanek/1703-regenerace-druhy-masazi>
- BIOquant Centrum Zlín. (2010). *Akupresura*. Retrieved 15. 9. 2010 from the World Wide Web: <http://bioquantcentrumzlin.webnode.cz/sluzby/terapie/akupresura/>
- Burda, R. (2010). Homepage. *Historie masáže*. Retrieved 1. 9. 2010 from the World Wide Web: <http://www.masaze-burda.net/historie.html>
- Bursová, M. (2005). *Kompenzační cvičení*. Praha: Grada Publishing.
- Capko, J. (1998). *Základy fyziotrické léčby*. Praha: Grada Publishing.
- Celostní medicína. (2004). *Stres – přetížení organismu*. Retrieved 17. 9. 2010 from the World Wide Web: <http://www.celostnimedicina.cz/stres.htm>
- Celostní medicína. (2004). *Únava*. Retrieved 17. 9. 2010 from the World Wide Web: <http://www.celostnimedicina.cz/unava.htm>
- Centrum integrované medicíny. (2010). *Aromaterapie*. Retrieved 20. 9. 2010 from the World Wide Web: <http://www.cimed.cz/aromaterapie.html>
- Dobeš, M., & Dobešová, P. (1997). *Cvičíme na velkém míči*. Havířov: Dominga.
- Dostálová, I., & Mikláňková, L. (2006). *Protahování a posilování pro zdraví*. Olomouc: Hanex.
- Držení těla. (2010). *Manuální lymfatická masáž*. Retrieved 25. 10. 2010 from the World Wide Web: <http://www.drzeni-tela.cz/manualni-lymfaticka-masaz/>
- Dufková, J. (2005). *Životní způsob/ životní styl a jeho variantnost*. Praha: MČSS při AV ČR.

- Duchovní stránky. (2006). *Aromaterapie*. Retrieved 12. 9. 2010 from the World Wide Web: <http://www.duchovno.mysteria.cz/aromaterapie.html>
- Dylevský, I. (2006). *Lymfa míza*. Olomouc: Poznání.
- EMedicineHealth. (2011). *Fatigue Overview*. Retrieved 16. 9. 2010 from the World Wide Web: http://www.emedicinehealth.com/fatigue/article_em.htm
- Flandera, S. (2005). *Klasické masáže*. Olomouc: Poznání.
- Flandera, S. (2007). *Sportovní masáže*. Olomouc: Poznání.
- Grimasa Studio. (2010). *Kosmetické ošetření*. Retrieved 15. 10. 2010 from the World Wide Web: <http://www.grimasa.cz/kosmetika/>
- Hamilton, S. (2010). Homepage. *Technical illustration*. Retrieved 25. 9. 2010 from the World Wide Web: <http://www.stevesart.org/illustration.html>
- Hardingová, J. (2003). *Tajemství aromaterapie*. Praha: Svojtka & Co.
- Harnisch, G. (2007). *Detoxikační masáže medem*. Olomouc: Fontána.
- Havelková, D. (2001). *Shiatsu. Cesta ke zdraví a spokojenosti*. Praha: Triton.
- Havlíčková, J. et al. (2004). *Fyziologie tělesné výchovy*. 2. vyd. Praha: Karolinum.
- Insportline. (2010). *Gymball*. Retrieved 29. 9. 2010 from the World Wide Web: <http://www.insportline.eu/1409/gymball-insportline-magic-ball>
- Javůrek, J. (1980). *Kompenzační cvičení v rámci regenerace sil mladých sportovců*. Praha: VMO ČÚV ČSTV TZ Sportpropag.
- Johari, H. (2002). *Ajurvédská masáž*. Praha: Pragma.
- Johari, H. (1996). *Ayurvedic massage*. Rochester: Healing Arts Press.
- Keetová, L. (2009). *Reflexologie od A do Z*. Praha: Metafora.
- Knížetová, V., & Kos, B. (1989). *Strečink, relaxace, dýchání*. Praha: Olympia.
- Lamschová, P. (2010). Naučte se užívat si život, *Dieta, 2010 (květen)*, 60.
- Lymfoven. (2010). *Lymfoven*. Retrieved 16. 10. 2010 from the World Wide Web: <http://www.lymfoven.cz/cz/czech.htm>
- Lübeck, W. (2006). *Základní kniha o reiki*. Praha: Pragma.
- Marada, T. (2007). Únavový syndrom. *Ordinace*. Retrieved 20. 9. 2010 from the World Wide Web: <http://www.ordinace.cz/clanek/unavovy-syndrom/?chapter=3>
- Masáže.info. (2006). *Havajská masáž lomi lomi*. Retrieved 2. 10. 2010 from the World Wide Web: <http://www.masaze.info/havajska-masaz-lomi-lomi/>

- Masáže & Regenerace. (2008). *Historie masáže*. Retrieved 2. 9. 2010 from the World Wide Web: <http://www.masaze-jv-regenerace.cz/historie-masaze.html>
- Medhelp Shop. (2007). *Elektrické lehátko AL*. Retrieved 16. 9. 2010 from the World Wide Web: <http://www.medhelp-shop.cz/lehatka-s-nastavitelnou-vyskou/elektricke-lehatko-al>
- Mediset Chironax. (2001). *Skládací přenosná masážní židle*. Retrieved 19. 9. 2010 from the World Wide Web: http://www.mediset.cz/prakticke_lekarstvi/rehabilitacni_stoly_jordan_skladaci.htm
- Oxysalon Jana. (2010). *Foto – vibrační masážní lůžko*. Retrieved 12. 9. 2010 from the World Wide Web: <http://www.oxysalonjana.cz/Stranky/9>
- Pavlová, Z. et al. (1998). *Učební texty masáže a regenerace*. České Budějovice: Pdf Jihočeská univerzita.
- Purity Vision. (2010). *Bio kokosový olej*. Retrieved 18. 9. 2010 from the World Wide Web: <http://www.purityvision.cz/p/produkty.html>
- Salon Markýza. (2010). *Alternativní diagnostika z plošky nohou*. Retrieved 16. 9. 2010 from the World Wide Web: <http://www.salonmarkyza.cz/diagnostika.html>
- Saloos. (2010). *Masážní oleje*. Retrieved 18. 9. 2010 from the World Wide Web: <http://www.saloos.cz>
- Salquero, C. P. (2004). *Encyclopedia of Thai Massage*. Scotland: Findhorn Press.
- Sedmík, J. (2008). *Masáže od A do Z*. Praha: NS Svoboda.
- Schmidtová, A., & Hübelová, E. (2008). *Celulitida*. Praha: Grada.
- Sibley, V. (2008). *Aromaterapie pro každého*. Praha: Svojtka & Co.
- Slender You. (2008). *Baňkování – vakuová terapie*. Retrieved 16. 9. 2010 from the World Wide Web: <http://www.slender-you.eu/sluzby.php>
- Starischka, S., Grabisová, B., Crammová, D., & Kienitz, G. (1993). *Ladyfitness, cesty ke kráse*. Bratislava: Perfekt
- Stres. (2009). *Stres*. Retrieved 17. 9. 2010 from the World Wide Web: <http://stres.komplexne.cz/>
- Terapie duše a těla. (2009). *Reiki*. Retrieved 28. 10. 2010 from the World Wide Web: <http://www.nature4healing.eu/page2/page2.html>
- Thajská masáž Aleny Látalové. (2010). *Účinky thajské masáže*. Retrieved 25. 9. 2010 from the World Wide Web: <http://www.thajskamasaz.cz/ucinky.php>

- Studio B & M. (2007). *Klasické masáže*. Retrieved 2. 10. 2010 from the World Wide Web:
<http://www.pedikura-masaze.cz/index.php?clanek=masmich>
- Únava. (2008). *Co dělat proti únavě*. Retrieved 18. 9. 2010 from the World Wide Web:
<http://www.unava.cz/jak-na-unavu.php>
- Vitalia. (2010). *Podceňovaná regenerace*. Retrieved 2. 9. 2010 from the World Wide Web:
<http://www.vitalia.cz/clanky/podcenovana-regenerace/>
- Vysušilová, H. (2002). *Pilates – balanční cvičení*. Praha: ARSCI.
- Vila Mulher. (2008). *Overball – a bolla que define*. Retrieved 27. 9. 2010 from the World Wide Web: <http://vilamulher.terra.com.br/overball-a-bola-que-define-11-1-68-140.html>
- Wellness 2000. (2004). *Lymfatické masáže*. Retrieved 15. 10. 2010 from the World Wide Web: <http://www.masaze-brno.cz/lymfodrenaz>
- Wellness 2000. (2004). *Čokoládová masáž*. Retrieved 15. 10. 2010 from the World Wide Web: <http://www.masaze-brno.cz/cokoladova-masaz-zabal>
- Wellness 2000. (2004). *Magická masáž horkými lávovými kameny*. Retrieved 16. 10. 2010 from the World Wide Web: <http://www.masaze-brno.cz/magicka-masaz-lavovymi-kameny>
- Wright, J. (2005). *Reflexologie a akupresura*. Praha: Svojtka & Co.

10 PŘÍLOHY

Příloha 1. Anketní list pro klienty brněnského wellness centra

Konzultační dotazník - Klient

Jméno:

Věk:

Povolání:

Datum první návštěvy a první absolvovaná procedura:

Označte níže uvedené zdravotní stavy zvolením příznivější odpovědi - ANO nebo NE, příp. dodejte užívané léky, krémy nebo jinak doplňte.

Srdeční choroba

Vysoký tlak – nízký tlak

Diabetes

Bolest svalů

Kloubní choroba

Napětí v krku nebo v hrudní páteři

Osteoporóza

Bolest v zádech, uveďte konkrétní místo

Štítná žláza

Bolest hlavy

Křečové žíly, jiné cévní onemocnění

Otoky končetin

Alergie potravinová

Alergie kožní

Astma

Akné

Ekzém

Lupénka

Citlivá pokožka

Epilepsie

Těhotenství – první trimestr

Těhotenství

Nedávná operace, uveďte období a typ operace

Jiné zdravotní problémy

Jiné užívané léky

Navštívil/a jste v poslední době kožního lékaře? Pokud ano, uveďte, prosím, důvod návštěvy a příp. diagnózu.

Uveďte prosím masáže, nebo jiné regenerační procedury, které jste již absolvoval v jiném zařízení a spokojenost se službami.

Jaké další služby, které naše wellness centrum nabízí, byste případně chtěl/a vyzkoušet?