



Vyšší odborná škola zdravotnická a Střední zdravotnická škola

Praha 4, 5. května 51, IČO: 00638722

tel.: 244 105 001

e-mail: sekretariat@szs5kvetna.cz web: www.zdravotnickaskola5kvetna.cz

Maturitní okruhy

Školní rok 2025/2026

Obor: Masér sportovní a rekondiční

Předmět: Praktická maturitní zkouška

PMZ se skládá ze tří částí:

1. část:

Vyšetřování pohybového systému

2. část:

Masáž prakticky a teoreticky

3. část:

Rekondice a regenerace

Hodnocena je odbornost, výkonnost a zručnost, spolehlivost, spolupráce, komunikace s klientem, organizační schopnosti.

V průběhu všech tří částí žák zároveň zdůvodňuje zvolený postup.

Pravidla hodnocení:

PMZ je hodnocena podle klasifikačního řádu stupnicí 1 – 5.

Masáže

Vyšetření pohybového aparátu, masáž a stanovení rekondičních a regeneračních možností:

Klasická masáž celého těla
Sportovní masáž celého těla
Reflexní masáž zad, šíje, nohy
Historie masáží a balneologie
Indikace, kontraindikace, účinky, reakce, charakteristika skupin hmatů
Automasáž, tejpování, bolest a psychosomatické potíže
Přístrojová masáž včetně zábalů, funkční diagnostika
Orientální techniky, lymfatická masáž, měkké techniky, čínská tlaková masáž
Kosmetická masáž, aromaterapie, indická masáž hlavy
Fyzioterapie, míčkování, masáž dětí a těhotných
Páteř, svaly, kůže
Vyšetření aktivního a pasivního pohybu a pohybu proti odporu
Palpační vyšetření těla
Svalové oslabení – diagnostika
Pánev, trup a dech – vyšetřovací metody
Svalové zkrácení, distance na páteři, hypermobilita
Celkové vyšetření – Metoda SFTR
Pohybové stereotypy
Skoliózy, vadné držení těla
Vady nohou, využití posturomedu
Nemoci z povolání v masérské profesi
Dechová cvičení, kondiční cvičení
Relaxační techniky
Pasivní pohyby
Postizometrická relaxace