



TÉMATA K ÚSTNÍ MATURITNÍ ZKOUŠCE

Předmět	ANGLICKÝ JAZYK
Obor	Masér sportovní a rekondiční
Školní rok	2023/ 2024

1. Personal identification, human body
2. Daily routine, going to the doctor's, first aid
3. Mass media and technology, Swedish, Hotstone, Aromatherapy, Sports massage
4. Healthy way of living, Trigger points, Reflexology, Lymphatic drainage, Thai massage
5. Services, communication with a client, massage therapy equipment
6. Education, my studies, profession of massage therapist, my experience with a (foreign) client
7. Food, keeping fit, body postures
8. Travelling, the United Kingdom
9. Weather, Ireland
10. Environment, the USA
11. Fauna, flora, Australia
12. Jobs, New Zealand
13. Sport, Canada
14. Culture, holidays and festivals in English speaking countries
15. Family, holidays and festivals in the CR
16. Hobbies and free time activities, the Czech Republic
17. Shopping, my journey abroad/my journey I remember
18. Housing, my favourite city or country
19. Interpersonal relationships, a person I admire/a thing I value
20. Learning languages, a book/ a film I would recommend

Pozn. Znalost odborné a specifické části cizího jazyka bude prokázána v návaznosti na témata všeobecná v rámci jednoho pracovního listu tak, aby byla zachována monotematicnost.



TÉMATA K ÚSTNÍ MATURITNÍ ZKOUŠCE

Předmět	Morfologie a vyšetřování pohybového systému
Obor	Masér sportovní a rekondiční
Školní rok	2023/2024

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



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



TÉMATA K ÚSTNÍ MATURITNÍ ZKOUŠCE

Předmět	Rekondice
Obor	Masér sportovní a rekondiční
Školní rok	2023/2024

1. Rekondice a regenerace, zdravý životní styl
2. Dělení pohybu podle způsobu zisku energie, podle typu svalové kontrakce, podle vyvolávající síly – pohyb pasivní a aktivní
3. Dělení pohybu podle převládající charakteristiky, podle možnosti ovlivnění svalové síly, rozsahu pohybu, koordinace
4. Kondiční cvičení, cvičební jednotka, volnočasové pohybové aktivity
5. Relaxace
6. Respirační fyzioterapie, techniky respirační fyzioterapie
7. Dechová gymnastika
8. Léčebná tělesná výchova, obecné zásady dávkování zátěže
9. Léčebná tělesná výchova u vertebrogenních pacientů
10. Léčebná tělesná výchova u pacientů s interními onemocněními
11. Léčebná tělesná výchova u dětí, seniorů
12. Fyzikální terapie, indikace, kontraindikace
13. Termoterapie-
14. Hydroterapie
15. Fototerapie
16. Elektroterapie
17. Balneologie
18. Mechanoterapie
19. Doplnkové metody fyzikální terapie
20. Rekondiční a regenerační programy



TÉMATA K PRAKTICKÉ MATURITNÍ ZKOUŠCE

Předmět	Masáže
Obor	Masér sportovní a rekondiční
Školní rok	2023/2024

1. **Kosmetická masáž** – poloha klienta, postavení maséra, ošetřované svaly, používané druhy masážních prostředků, pořadí hmatů, indikace, kontraindikace
2. **Klasická masáž zad** – poloha klienta, postavení maséra, základní svalové skupiny, používané druhy masážních prostředků, pořadí hmatů, indikace, kontraindikace
3. **Klasická masáž šíje** – poloha klienta, postavení maséra, základní svalové skupiny, používané druhy masážních prostředků, pořadí hmatů, indikace, kontraindikace
4. **Klasická masáž hrudníku a břicha** – poloha klienta, postavení maséra, základní svalové skupiny, používané druhy masážních prostředků, pořadí hmatů, indikace, kontraindikace, typy dýchání
5. **Klasická masáž dolní končetiny zepředu** – poloha klienta, postavení maséra, základní svalové skupiny, používané druhy masážních prostředků, pořadí hmatů, indikace, kontraindikace
6. **Klasická masáž dolní končetiny zezadu** – poloha klienta, postavení maséra, základní svalové skupiny, používané druhy masážních prostředků, pořadí hmatů, indikace, kontraindikace
7. **Klasická masáž horní končetiny** – poloha klienta, postavení maséra, základní svalové skupiny, používané druhy masážních prostředků, pořadí hmatů, indikace, kontraindikace
8. **Sportovní masáž zad** – poloha klienta, postavení maséra, základní svalové skupiny, používané druhy masážních prostředků, pořadí hmatů, indikace, kontraindikace
9. **Sportovní masáž dolní končetiny zepředu** – poloha klienta, postavení maséra, základní svalové skupiny, používané druhy masážních prostředků, pořadí hmatů, indikace, kontraindikace, pasivní pohyby – význam a provedení



10. **Sportovní masáž dolní končetiny zezadu** – poloha klienta, postavení maséra, základní svalové skupiny, používané druhy masážních prostředků, pořadí hmatů, indikace, kontraindikace, pasivní pohyby – význam a provedení
11. **Sportovní masáž horní končetiny** – poloha klienta, postavení maséra, základní svalové skupiny, používané druhy masážních prostředků, pořadí hmatů, indikace, kontraindikace, pasivní pohyby – význam a provedení
12. **Reflexní masáž – sestava zádová** – definice reflexní masáže, poloha klienta, postavení maséra, pořadí hmatů, intenzita, četnost masáží, indikace, kontraindikace, vegetativní reakce reflexní masáže
13. **Reflexní masáž – sestava pro šíji a hlavu** – definice reflexní masáže, poloha klienta, postavení maséra, pořadí hmatů, intenzita, četnost masáží, indikace, kontraindikace, vegetativní reakce reflexní masáže
14. **Reflexní masáž – sestava hrudní a pánevní** – definice reflexní masáže, poloha klienta, postavení maséra, pořadí hmatů, intenzita, četnost masáží, indikace, kontraindikace, vegetativní reakce reflexní masáže
15. **Manuální lymfodrenáž** – základní hmaty a postupy, bazální ošetření, antifibrotické hmaty - definice, intenzita hmatů, směr hmatů, zásady, účinky, indikace, kontraindikace, komplexní terapie lymfedému, funkce lymfatického systému
16. **Manuální lymfodrenáž dolní končetiny zepředu** – definice lymfodrenáží, zásady, účinky terapie, intenzita, směr a sled hmatů, indikace, kontraindikace, funkce lymfatického systému, komplikace
17. **Manuální lymfodrenáž dolní končetiny zezadu** – definice lymfodrenáží, zásady, účinky terapie, intenzita, směr a sled hmatů, indikace, kontraindikace, funkce lymfatického systému, komplikace
18. **Manuální lymfodrenáž horní končetiny** – definice lymfodrenáží, zásady, účinky terapie, intenzita, směr a sled hmatů, indikace, kontraindikace, zásady, funkce lymfatického systému, komplikace



19. **Míčková facilitace, základní tahy, sestava pro hrudník i obličej** – definice a původ míčkové facilitace, poloha klienta, směr a sled hmatů, indikace, typy míčků, účinky a provedení
20. **Masáž lávovými kameny - masáž zad** – zásady při terapii, technické vybavení, účinky terapie, indikace, kontraindikace, termoterapie
21. **Jemné techniky – ošetření kůže, podkoží a fascií** – kůže, podkoží, fascie, svaly, vyšetření aspekci a palpací, trigger points, myogelóza, anatomická a patologická bariéra, fenomén tání, péče o jizvu, zásady při ošetření
22. **Ošetření zkrácených svalů technikou postizometrické relaxace v oblasti krku, šíje a horního trupu včetně autoterapie** – aplikace PIR, poloha klienta, postavení maséra, zásady provádění, možnosti facilitace, anatomie a funkce jednotlivých svalů, vyšetření svalů, ošetření svalů: m. sternocleidomastoideus, mm. scaleni, m. trapezius (horní část), m. levator scapulae, m. pectoralis major
23. **Ošetření zkrácených svalů technikou postizometrické relaxace v oblasti dolní končetiny včetně autoterapie** – aplikace PIR, poloha klienta, postavení maséra, zásady provádění, možnosti facilitace, anatomie a funkce jednotlivých svalů, vyšetření svalů, ošetření svalů: m. iliopsoas, m. piriformis, adduktory kyčelního kloubu, m. soleus, m. rectus femoris.
24. **Trakce pohybového aparátu** – osového orgánu, kyčelního kloubu a ramenního kloubu – trakční test, mechanismus trakce, poloha klienta, postavení maséra, pokyny pro klienta, provedení, indikace, kontraindikace
25. **Baňkování** – definice a principy baňkování, poloha klienta, postavení maséra, typy baněk, pomůcky k baňkování, intenzita, četnost, indikace, kontraindikace, vegetativní projevy a reflexní změny, využití baňkování s jinými masážními technikami