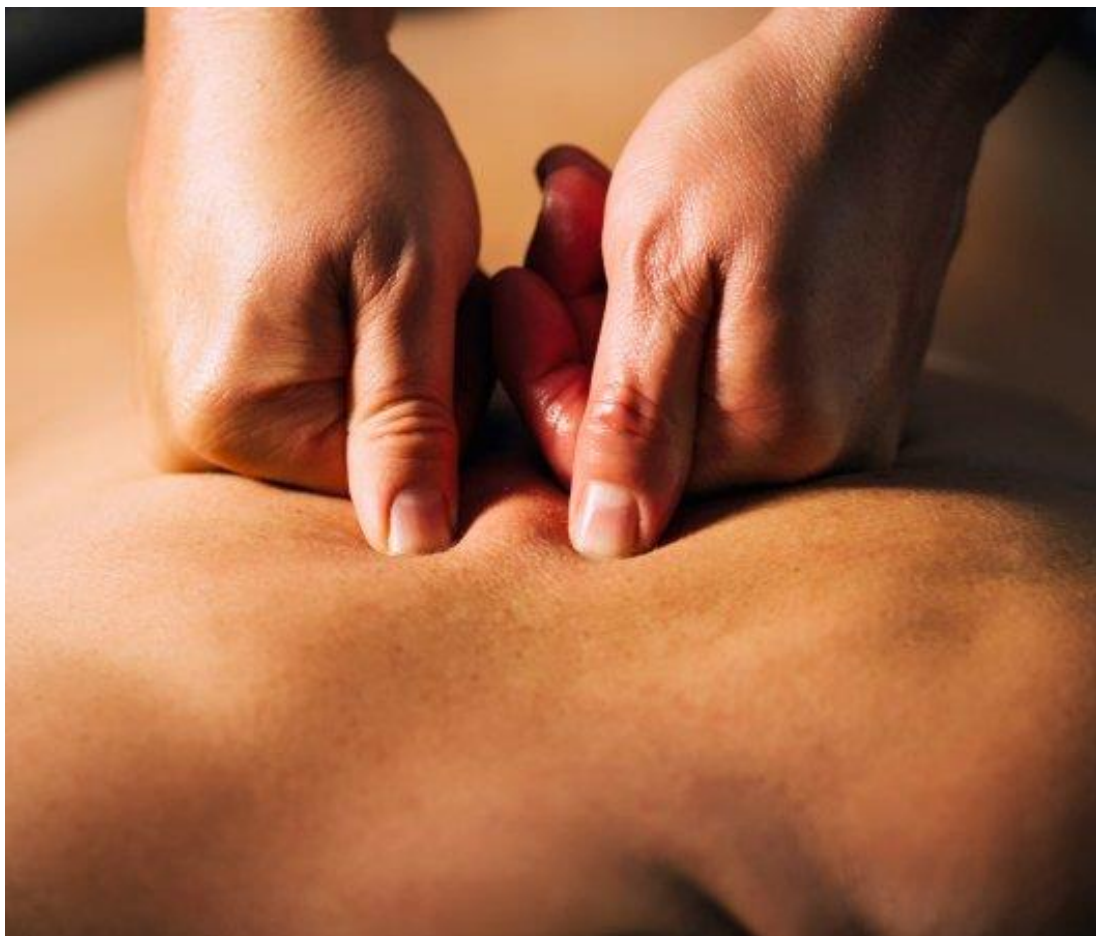




MASÁŽE CHOTĚBOR

2021

MASÁŽE CHOTĚBOR

O MNĚ

Jmenuji se Jaroslav Chotěbor a žiji v obci Vražkov u Roudnice nad Labem, která se nachází skutečně na dohled od památné hory Říp.

Protože jsem jako dítě byl poměrně dlouhodobě hospitalizovaný na ortopedii, tak mě již od mládí zajímalo, jak lidské tělo funguje a reaguje na různé podněty. Vystudoval jsem střední zdravotnickou školu a později psychiatrickou specializaci, přičemž pracuji více než dvacet let v nemocnici jako zdravotní sestra.

V roce 2012 jsem absolvoval certifikovaný kurz v masérské škole Refit pod vedením Stanislava Herverta, jenž je dlouholetým masérem našich předních sportovců a olympioniků. Následně jsem s Hervertem po nějaký čas i spolupracoval na jeho akcích a tím získával další cenné zkušenosti.



Masáže jsem začal provozovat nejprve jako koníček, ale postupně se z nich stala má vedlejší, ale přesto velmi zásadní pracovní činnost. Protože mě od mládí baví fotbal a sport jako takový, jsem rád a vděčen, že díky masážím stále zůstávám u aktivního sportu.

Vedle provozování masáží v domácím prostředí, dojíždím masírovat zaměstnance společností Comax Velvary, Erilens Praha, Česká spořitelna Mělník, v minulosti Tančírna Holešovice. Jako sportovní masér jsem působil v minulosti ve fotbalovém týmu FK Litoměřicko, v současnosti pracuji pro FC Slovan Velvary, který působí ve třetí nejvyšší soutěži.

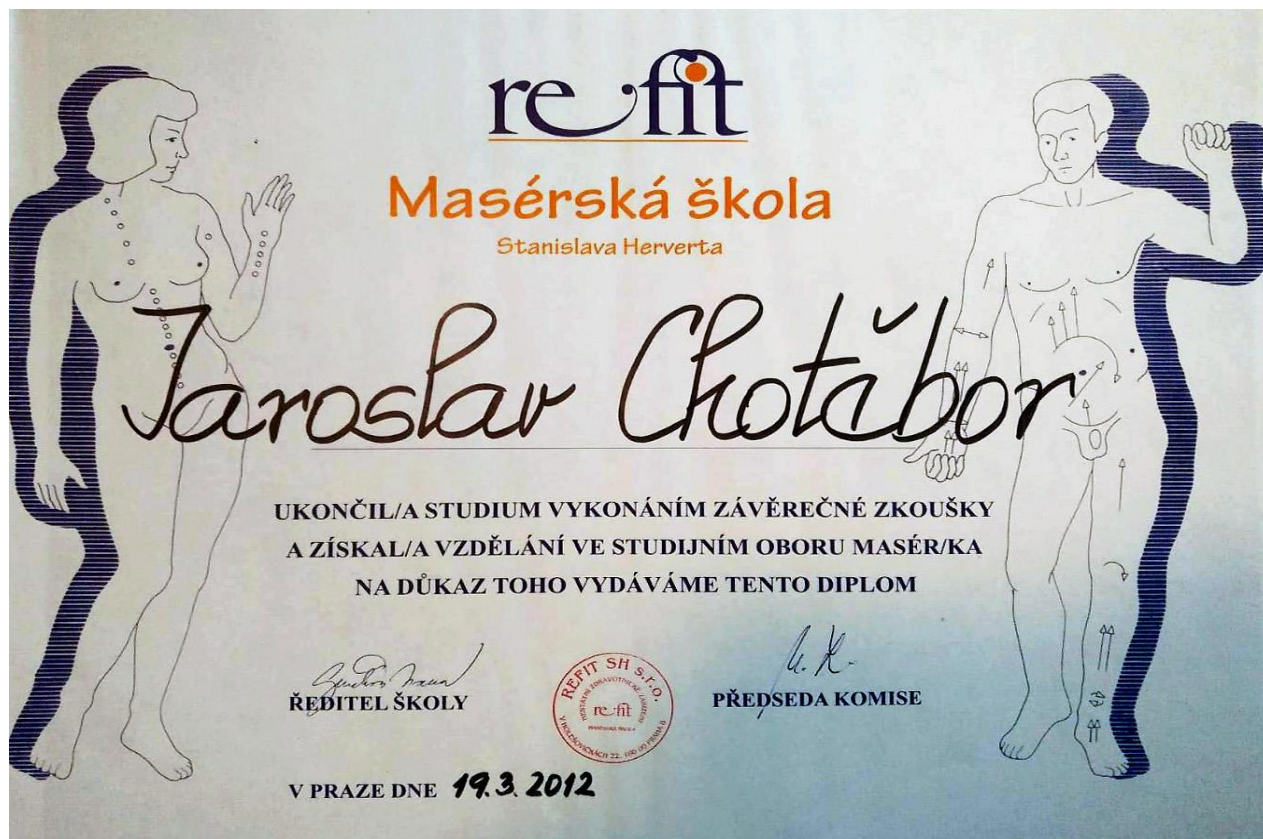
Při své práci pro fotbalové kluby využívám i své zdravotnické vzdělání a profesi zdravotní sestry, tudíž jsem schopen zajistit první pomoc, ošetření, tedy **kompletní péči a servis**:

- **zdravotnická péče** – záchranářský batoh první pomoci, měření krevního tlaku, měření kyslíku v krvi, měření cukru v krvi, převazový a fixační materiál,
- **regenerační péče** – uvolňovací a relaxační techniky, i léčebné elektrické stroje,
- **hydratační péče** – studené i teplé nápoje pro tréninky a zápasy, termoboxy, lahve, kelímky, media na chlazení,
- **tepelný komfort** – u masážních lehátek zajišťuji i tepelnou pohodu pomocí elektrických ohřívačů a vyhřívaných elektrických dek,
- **pohodlí** – věřím, že pro dobrou regeneraci svalů, je potřeba i duševní odpočinek, proto veškeré servisní vybavení pokládám na **polohovací** masážní stoly či lehátka, dále poskytují pro zvýšené pohodlí masážní polštářek, magnetickou ruku a masážní pistoli.

Toto všechno je možné zrealizovat ve Vašem prostředí domova či na pracovišti, ale též v prostorách tělocvičen nebo sportovních kabin na hřišti a stadionu. Vše potřebné si vozím sebou - tedy masážní stoly, masážní přístroje a pomůcky, masážní oleje, ručníky, tejpky, aj.

Děkuji za pozornost a budu se těšit na případnou spolupráci.

Jaroslav Chotěbor



REFIT SH s.r.o.
V Holešovičkách 22, Praha 8, 180 00

Zařízení je akreditováno MŠMT ČR dne: 21.12.2010 pod čj.: 095/2010-50-R

OSVĚDČENÍ O REKVALIFIKACI

po úspěšném ukončení vzdělávacího programu rekvalifikačního kurzu, podle vyhl. MŠMT ČR č. 176/2009 Sb., kterou se stanoví náležitosti žádosti o akreditaci vzdělávacího programu, organizace vzdělávání v rekvalifikačním zařízení a způsob jeho ukončení

Jaroslav Chotěbor

jméno, příjmení, titul

15.5.1976, Roudnice nad Labem

datum a místo narození
absolvoval/a vzdělávací program

MASÉR PRO SPORTOVNÍ A REKONDIČNÍ MASÁŽE
MIMO OBLAST ZDRAVOTNICTVÍ

Pro pracovní činnost: **MASÉR PRO SPORTOVNÍ A REKONDIČNÍ MASÁŽE**
mimo oblast zdravotnictví

kurz proběhl v období od 5.3.2012 – 19.3.2012

V rozsahu:

- na teorii
- na praxi

50 vyučovacích hodin
100 vyučovacích hodin

Vzdělávací program obsahoval tyto předměty (tématické celky):

- masáž sportovní a rekondiční – teorie
- masáž sportovní a rekondiční – praxe
- somatologie
- první pomoc
- masáž hlavy
- uvolňovací a kompenzační cvičení

8 vyučovacích hodin
96 vyučovacích hodin
40 vyučovacích hodin
2 vyučovací hodiny
2 vyučovací hodiny
2 vyučovací hodiny

Jmenovaný/á vykonal/a úspěšně závěrečné zkoušky dne: 19.3.2012

V Praze dne: 19. 3. 2012

Miloslav Lesná
předseda zkoušební komise
Miloslav Lesná



Ivana Smrčková, DiS.
statut. zást. vzdělávacího zařízení
Ivana Smrčková, DiS.

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

na základě předložených dokumentů rozhodlo o vydání

OSVĚDČENÍ

k výkonu zdravotnického povolání
bez odborného dohledu

v oboru všeobecná sestra

pan Jaroslav Chotěbor

narozen - datum a místo 15. 5. 1976 Roudnice nad Labem

s platností do 2. 12. 2011

registrační číslo 005-0072-9075

podle § 67 a dále podle § 93 zákona č. 96/2004 Sb., o podmínkách získávání a uznávání způsobilosti k výkonu nelékařských zdravotnických povolání a k výkonu činností souvisejících s poskytováním zdravotní péče a o změně některých souvisejících zákonů (zákon o nelékařských zdravotnických povoláních) a podle § 46 a následujících zákonů č. 71/1967 Sb., o správním řízení (správní řád), ve znění pozdějších předpisů

k označení své odbornosti může připojit též označení „Registrovaný(á)“

9. 2. 2006
datum



za Ministerstvo zdravotnictví

HISTORIE MASÁŽÍ

V historii lidstva patří masáže k nejstarším léčebným prostředkům – byly používány zřejmě již v pravěku. Bolesti poraněných míst lze mírnit nebo i odstranit třením či hnětením, což jsou zcela základní masérské hmaty. Od nejstarších dob byly masáže využívány rovněž k odstraňování únavy a k celkovému osvěžení. Původ slova „masáže“ je pravděpodobně odvozen od řeckého slova "massó", což znamená mačkat, hnísti.

První písemné zmínky pochází ze starověkého Egypta. Masáž, jako léčebný prostředek byla zaznamenána v Ebersově papyrusu z roku 5000 let před n. l. Největším průkopníkem těchto technik byla Čína - již v Konfuciových knihách (551-476 př.n.l.) byla popsána metodika tepání hrudníku ve spojení s dechovou gymnastikou. V 6. století n.l. vznikla v Číně první lékařská vysoká škola na světě,



kde masáž byla dokonce jedním z předmětů. Jako součást osobní hygieny byla masáž zahrnuta i v Indii a Japonsku. Za zakladatele nesmíme opomenout ani Babyloňany či Asyřany, kteří využívali těchto technik hlavně při vojenských taženích.

První zemí, kde byla masáž zahrnuta do tělesné výchovy a sportu bylo pochopitelně Řecko. Masáž zde byla velmi hojně používána před sportovními zápasy. Tato civilizace již znala vliv těchto technik na krevní oběh, nespavost, hojení následků poranění a dalších potíží. K zesílení účinku masáží byli používány již tehdy i masážní oleje s přídavkem jemného písku a pryskyřic z mnoha druhů dřev, kořenů a ovocných plodů.

Od Řeků převzali toto umění Římané. Řecký lékař Asklepiades se totiž přestěhoval do Říma a rozdělil masáž na suchou a s tukem (olejem), dále pak na krátkodobou a dlouhodobou, zavedl i hmat chvění. Významný lékař školy gladiátorů Galén zařadil masáž jako součást tréninkové přípravy zápasníků – rozeznával masáž přípravnou, která obsahovala tření a hnětení. Dbal i na intenzitu hmatů – ze začátku lehké, později se přidávalo na síle.



Po zápasech následovala masáž k odstranění únavy. Tento „praotec“ sportovní masáže učil, že vhodnou kombinací masáže a tréninku lze zvýšit výkonnost a oddálit svalovou únavu.

Středověk znamenal úpadek ve všech směrech přírodního vědění, lékařství i kultury těla. Pouze u Arabů tato tradice přetrvala a jejich úroveň lázeňství si zachovala vysoký standard. Od Arabů se masáž dostává k Turkům, Peršanům a na Kavkaz. Arabský typ masáže se liší od ostatních v nezvyklých hmatech při masážích zad – masáž chodidla. To zase Slované, na rozdíl od ostatních národů, využívali při masážích tepání březovými či dubovými metličkami, jejichž účinek se v parních lázních a horkovzdušných saunách využívá dodnes.

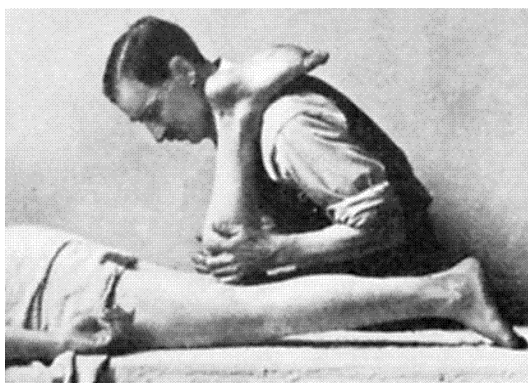
K znovuzrození lékařství, tělesné výchovy a tedy i masáže docházelo v Evropě až v 16. století. Renesanční lékaři se vracely k antickým dílům a naslouchali také arabským učencům. Válečný chirurg Ambrosius Paré doporučoval masáž jako léčbu kloubních onemocnění, jako kdysi Hyppokrates. Neapolský profesor Giovanni Alfonso Borelli (1608-1679) se ve své knize Pohyb živočichů zabýval fyziologií svalů, jejich inervací a podstatou vzniku svalové bolesti. Snažil se o využití masáží k odstranění takto vzniklé bolesti.



Zásadním mezníkem se stal v 19. století příchod tělovýchovného lékařství, jehož průkopníkem byl ve Švédsku **P. H. Ling** (1776-1839), který se na cestách po Orientu setkal se starobylou masážní metodou. Vyškolic maséra, který používal techniku rukou a předehtátí suchým teplem. Po návratu do vlasti se vytvořil masážní školu a následně Ústřední ústav pro gymnastiku. Holandský lékař **J.G.Mezger** býval přehlížený, ale dnes je považován za „otce“ základních masérských pojmů. K rozvoji sportovní masáže došlo počátkem 20. století, ale k jejich většímu rozšíření bránily hospodářské podmínky – masáže byly dostupné pouze majetným jednotlivcům a bohatým sportovním klubům. Avšak dnes je situace zcela jiná a masáže si může dovolit skutečně každý, kdo je potřebuje.



Per Henrik Ling



V roce 1906 napsal v **Čechách** první pojednání o masážích věhlasný ortoped Vítězslav Chlumský (1867-1943). Ve třicátých letech zavedl masáže podle Zabłudowského školy profesor balneologie Edvard Cmunt. Z ní vykrystalizovaly další druhy masáží. Masáže jako živnost byly v tehdejším Československu povoleny až v roce 1934.



O poznání mízního systému se zasloužil anglický chirurg J. B. Konmoth (1852), později byla v Essenu založena i první škola manuální **lymfodrenáže**. V sedmdesátých letech 20. století se v Československu problematikou mízního systému a lymfodrenážemi začal zabývat MUDr. Miroslav Bechyně, díky němuž se v roce 1992 uskutečnil první kurz manuální lymfodrenáže. Postupně v této technice vyškolic dlouhou řadu lékařů, zdravotních sester, fyzioterapeutů i masérů. Dnes jsou manuální i přístrojové lymfodrenáže využívány nejen ve zdravotnictví, ale pochopitelně i pro kosmetické, rehabilitační a regenerační účely.

PŘÍPRAVA NA MASÁŽE

Co dělat před masáží:

- Udělejte si před masáží čas pro sebe a vytvořte si pohodu.
- Před masáží se vždy osprchujte teplou vodou, protože tím prokrvíte a uvolníte tělo, kožní póry se více otevřou a masážní oleje se budou lépe vstřebávat, čímž se účinek masáže zvýší.
- Nepijte alkoholické nápoje a neužívejte omamné látky, avšak vodu pijte dostatečně.
- Pokud se cítíte nachlazení, nemocní, trpíte migrénou nebo jste jinak indisponováni, tak na masáž nechoďte.
- Alespoň 1 hodinu před masáží nejezte, ale není ani vhodné, aby Vám tzv. "kručelo v břiše" - to si dejte raději kousek ovoce nebo müsli tyčinku.
- Sundejte si a odložte řetízky, prstýnky, hodinky, sepněte dlouhé vlasy, vypněte si mobilní telefon.
- Dle druhu masáže se svlékněte do prádla - před masáží dostanete osušku či deku na přikrytí nemasírovaných částí těla.
- Pokud trpíte alergií na nějakou látku, tak to sdělte masérovi.
- Jestli si přejete, aby se masér zaměřil více na konkrétní část těla, tak mu to sdělte ještě před zahájením samotné masáže.

Co dělat při masáží:

- Při masáží informujte maséra, které hmaty Vám jsou příjemné, a které naopak ne. Komunikace je důležitá.
- Soustředte se na probíhající masáž - relaxujte, odpočívejte, nemyslete na práci, povinnosti, starosti. Prostě se soustředte na doteky maséra, jak na Vás jednotlivé tahy působí a to Vám pomůže k relaxaci těla i duše.
- Pokud se Vám chce u masáže spát, tak klidně usněte - spánek je totiž často stavem nejhlubší relaxace a regenerace. Váš spánek bude projevem Vaší důvěry a masér bude v masáží dále pokračovat.

Co dělat po masáží:

- Při masáží dochází k odbourávání metabolického odpadu z těla a přísun tekutin může tento proces značně usnadnit, proto dodržujte pitný režim (voda, bylinkové čaje), ale snažte se po masáží vyhnout alkoholu, kávě a přislazovaným nápojům. Je vhodné doplnit Magnesium.
- Dále se vyhněte konzumaci těžkých a kořeněných jídel.
- Po návratu domů nedělejte žádnou těžkou práci, odpočiňte si, relaxujte.
- Z důvodu prohloubené relaxace můžete pociťovat větší chlad, proto se ale doporučuje zůstat v teple, aby nedošlo k prochladnutí nebo ofouknutí uvolněných svalů.
- Po masáží se nesprchujte, ale nechte na sobě oleje z masáže působit, neboť dále hydratují a vyživují Vaše tělo. Osprchujte se tedy později.

INDIKACE A KONTRAINDIKACE MASÁŽÍ

Indikace klasické masáže:

- stavy poúrazové a pooperační,
- chronické revmatické nemoci,
- choroby oběhu krevního a cév,
- chronické choroby dýchací,
- chronická zácpa, zejména atonického typu,
- hemiplegie a paraplegie,
- funkční poruchy nervové,
- rekonvalescence po těžkých chorobách,
- stavy po fyzickém vyčerpání a svalové únavě.



Kontraindikace – kdy se masáž nedoporučuje:

Je důležité a nutné si před každou masáží uvědomit, v jakém zdravotním stavu se organismus nachází. Pokud nejsou dodrženy některé zásady, nemusí masáž splnit svůj účel, nebo může dokonce uškodit. Kontraindikací rozumíme stav, kdy nelze provádět masáž vůbec (kontraindikace celková), nebo neprovádíme masáž na určitých částech těla (kontraindikace částečná), anebo musíme celkovou masáž rozdělit do několika sezení (kontraindikace celkové masáže).

- Kontraindikace celková:
 - horečnatá, infekční nebo akutně zánětlivá onemocnění,
 - celkové tělesné vyčerpání nebo sešlost,
 - stavy vyžadující klid na lůžku,
 - závažné krvácivé stavy - hemofilie, leukémie
 - choroby srdce - infarkty, srdeční arytomie, vysoký krevní tlak,
 - onemocnění dutiny břišní spojené se záněty nebo krvácením, akutní blokády,
 - nádorové onemocnění,
 - bezprostředně po jídle, po užití alkoholu nebo omamných látek,
 - akutní psychózy.
- Kontraindikace částečná:
 - v místech hnisavých nebo plísňových onemocnění,
 - u zanícených kloubů, popálenin, opařenin, poleptaných ploch,
 - v místech krvácejícího poranění nebo rozsáhlejšího zhmoždění, v místech zlomenin,
 - v místech křečových žil, zánětů žil nebo bércových vředů,
 - v místech otoků nejasného původu,
 - v místech mateřských znamínek a bradavic,
 - břicho těhotných žen, šestinedělí a u žen s menstruací,
 - břicho při jeho akutních onemocněních,
 - břicho při plném močovém měchýři, při úporné zácpě či při průjmech,
 - pohlavní orgány, prsní bradavky a celá prsa u žen.

SPORTOVNÍ MASÁŽE

Definice:

Sportovní masáž je masáž složená z uspořádaného souboru vhodných masérských hmatů, které mají připravit sportovce jak z fyzické tak z psychické stránky na podání určitého sportovního výkonu, popřípadě mají za úkol zbavit sportovce únavy a přispět k jeho zotavení.

Vysvětlení:

U sportovců jako takových dochází samozřejmě k daleko větší únavě než u běžné populace, protože jejich tréninkový i závodní výkon se logicky velmi často pohybuje na hranici tělesných, metabolických i psychických možností. Proto jejich snaha o dosažení nejlepších výkonů vyžaduje samozřejmě také důkladnější přístup k samotné regeneraci sil, neboť tréninkovou přípravu nelze zvyšovat do nekonečna. Proto je nutné využívat komplexní regeneraci, která zkracuje samotné zotavení, aby další tréninková jednotka vedla ke zvýšení výkonnosti. Sportovní masáž je určena pro zdravé osoby, neboť během této masáže dochází ke zvýšenému vylučování odpadních látek z tkání a kvůli této zátěži proto není vhodná pro osoby s onemocněním srdce, lymfatického systému, močového měchýře nebo ledvin.



Délka masáže:

Samotná masáž trvá dle místa aplikace a rozsahu masírované části těla, ale obecně se jedná asi o 20 až 90 minut.

Pravidla:

- U sportovní masáže nestačí pouze znát a dobře používat širokou škálu masérských hmatů, ale je nutné je také používat ve správném pořadí - uspořádání.
- U většiny poranění není ani prospěšné použít masáž co nejrychleji, protože v konečném důsledku může spíše ublížit. Nejprve je nutné začít diagnostikou, kterou uskuteční lékař, který určí postup dalšího léčení, a v jaké fázi rekonvalescence má nastoupit léčebná masáž. Dobře načasovaná masáž v takové fázi již prospívá a mnohdy je prostě již nenahraditelným prvkem k plnému návratu zdraví a obnovení normální funkce postižené končetiny či místa. Zde mluvíme již o fázi spadající do rehabilitace a doléčování.



Účinky masáží:

- **Mechanický** - masáž podporuje návrat žilní krve z periferií do oběhového centra.
- **Biomechanický** - rozšíření krevních vlásečnic a drobných cév pod kůží, což se projevuje zčervenáním kůže na místech, které masírujeme např. tepáním nebo intenzivním hnětením.
- **Reflexní** - jedná se o reakce organismu i na vzdálenějších místech od samotného masírovaného místa, ke kterému dochází díky odstředivé dráze reflexního oblouku.
- **Psychický** - masáž samotná má nepochybně pozitivní vliv i na psychiku člověka, protože rytmické a stále opakující se pohyby jsou pro masírovaného člověka velmi příjemné, neboť poskytují pocit sounáležitosti a lidskosti.
- **Celkové** - je nutné zdůraznit, že masáž jako taková má výrazný vliv na organismus člověka jako celek, a v některých případech může sloužit i jako plnohodnotná náhrada tělesného cvičení, proto je dnes masáž považována za nedílnou součást péče o tělo i duši.

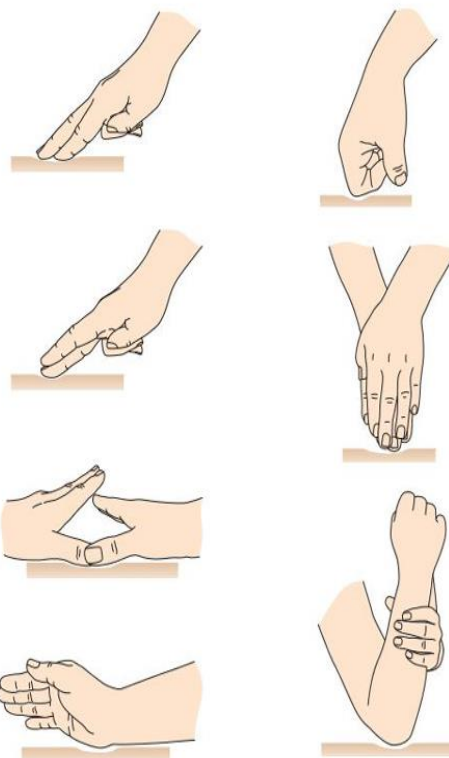
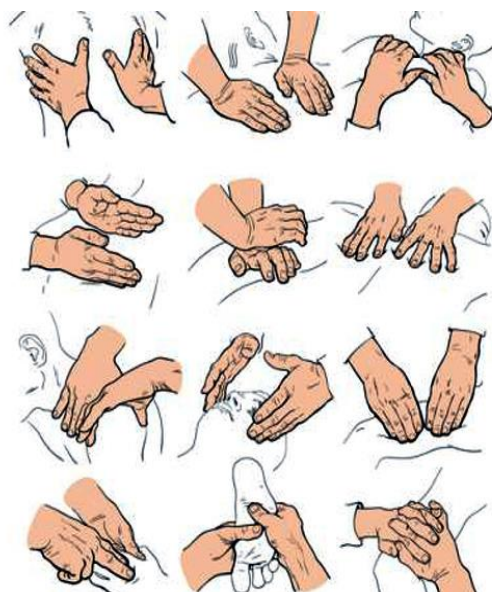
Druhy sportovní masáže:

- **Masáž odstraňující únavu** – jedná se o nejrozšířenější, protože vedle jejího uplatnění ve sportu lze tento typ masáže využít i v některých druzích masérských či kosmetických salónů. Masáž je vhodná zejména tehdy, byl-li sportovec vystaven vysoké fyzické námaze. Je-li však sportovec zcela vyčerpán, je vhodné, aby byla masáž odložena alespoň o jeden den.
- **Masáž přípravná** - při této masáži dochází ke zlepšení sportovcovy kondice. Jedná se tak o prvek, který pomáhá při široké škále anatomických a funkčních příznaků jako je například špatné držení těla, ochablé svaly a mimo jiné také zkrácené šlachy. Jedná se zpravidla o masáž celkovou. Masáž přípravnou lze také označit jako masáž tréninkovou, hygienickou či kondiční.
- **Masáž pohotovostní** - tato masáž připravuje sportovce na podání maximálního výkonu, proto je součástí rozcvičení před samotným výkonem. Dále ji dle povahy dělíme na masáž dráždivou nebo uklidňující. Dráždivou masáž volíme v případě, jestliže je sportovec v útlumu, tudíž potřebuje povzbudit. Masáž je tvrdá a rychlá. Uklidňující použijeme tehdy, je-li dotýčný sportovec nervózní a netrpělivý. Taková masáž je jemná a v pomalejším tempu než masáž dráždivá.
- **Masáž v přestávkách mezi výkony** - masáž je vhodná pouze při různých utkáních a sportovních soutěžích. Nezbytná je pro sportovce, od kterých jsou požadovány výkony v menším časovém rozsahu. Typickým odvětvím je například desetiboj, ale i mnohé sportovní turnaje, které se leckdy protáhnou až na několik týdnů.
- **Léčebná sportovní masáž** - jejím úkolem je pomáhat léčit či doléčovat následky různých sportovních zranění. Správný masér se však nikdy nesnaží léčit sportovce sám bez vědomí jeho ošetřujícího lékaře.



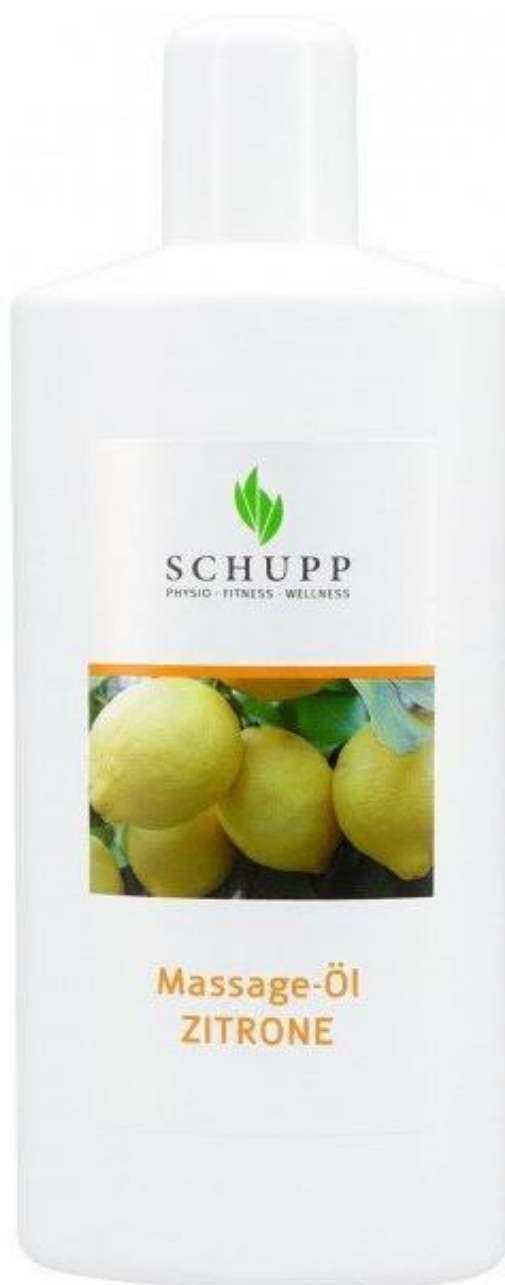
Skupiny masérských hmatů:

- **Úvodní tření** – patří do základních skupin masérských hmatů. Provádí se celou plochou dlaně, někdy při zpětném pohybu i roztaženými konečky prstů, dále hřbetem ruky. Patří sem i vytírání, které se provádí na menší ploše, ale větším tlakem. Rozlišujeme vytírání přes ruku a obtahování. Úvodní tření podporuje mízní oběh, prokrvení kůže, podkoží a snížení svalového napětí.
- **Hnětení** - je skupina masérských hmatů, která slouží především ke zpracování svalů na končetinách. Je to hmat, který dokáže působit na hlubší kožní vrstvy a tkáně. Přispívá výraznou měrou k lepšímu odtoku odpadních látek. Rozdělujeme ho na hnětení vlnovité, finské, uchopování, odtahování, pomalé válení a protlačování pěstmi.
- **Roztírání** – těmito hmaty dochází k uvolnění srostlých tkání a kloubního vaziva. Provádí se patkou dlaně, špetkou, pěstí a palci. Tyto hmaty jsou vhodné zejména k masáži v okolí kloubů a plochých svalů.
- **Tepání** - se provádí uzpůsobenými údery ruky na zpracovávanou krajinu. Pohyby by měly být rychlé a svižné. Účinky tepání působí povrchně i do hloubky. Do povrchního tepání spadá smetání, tleskání a pleskání. Tepání do hloubky se rozlišuje na vějířovité, sekání a tepání pěstmi. Díky povrchnímu tepání dochází k uklidnění a k hlubokému uvolnění svalů. Tepání do hloubky působí opačným účinkem – má stimulační účinky a navozuje pocit tepla.
- **Chvění** - provádí se při maximálně uvolněných svalech rychlými pohyby do stran. Výsledkem správného provedení chvění je pocit uklidnění, osvěžení a uvolnění svalu. Chvění známe jako vytřásání celé končetiny, rychlé válení, vidlicí anebo pomocí dlaně.
- **Závěrečné tření** - je shodné s úvodním třením, dochází při něm ke konečnému uvolnění masírované krajiny pomocí hmatů shodujících se s hmaty úvodního tření.



Druhy masážních prostředků:

- **Mýdla** - jsou to prostředky patřící mnoho let mezi nejpoužívanější. Za jejich největší výhodu lze považovat dostupnost a relativně nízkou cenu. Na druhou stranu při dlouhém kontaktu mýdla s pokožkou dochází k jejímu odtučňování a vysušování.
- **Pudry** - neboli zásypy pro svůj nedostačující skluz a přilnavost jsou vhodné pouze k částečné masáži např. plošky nohy apod.
- **Emulze** - jsou masážní přípravky obsahující dvě složky (vodu a olej), které se navzájem nemísí, a díky emulgátoru vytvářejí stabilně rozptýlenou směs jedné složky ve druhé. Jejich přední stránkou je nejen dobrý skluz, ale především cenová dostupnost. Mezi nevýhody patří zejména špatné vstřebávání, podráždění a šmolkovost.
- **Lihové přípravky** - se používají zejména na rychlou pohotovostní masáž. Za největší klad lze bezesporu považovat to, že v sobě ukrývají vysokou koncentraci výtažků z bylin. Tím se násobně zvyšuje jejich účinnost. Oproti ostatním masážním prostředkům, jako jsou například emulze či oleje, mají špatný skluz a díky rychlému odpařování lihu jsou nevhodné k déle trvajícím masážím. Typickým příkladem lihových přípravků je Alpa a Sportovka. Rozeznáváme tři druhy: základní, chladivé a prohřívající.
- **Tukové masážní prostředky** - dělíme je na tekuté (oleje) nebo polotuhé (masti a krémy). Tekuté masážní prostředky se nacházejí ve dvou základních formách, rostlinné a živočišné. Oleje představují masážní prostředek, který je v dnešní době nejčastěji používán pro celotělové masáže. Krémy a masti se oproti olejům využívají k lokální masáži – zejména k masážím různých kloubů.
- **Gely** - představují ztuhlý koloidní roztok, který vytváří rosolovitou hmotu. Obsahují tři složky - vodu, líh a škrob. Jsou vhodné k lokální masáži díky obsahu účinných látek a snadné vstřebatelnosti.



CO NÁBÍZÍM A MÉ TECHNICKÉ VYBAVENÍ

Nabízím Vám své služby – tedy **manuální i přístrojové rekondiční a sportovní masáže** krku, zad, nohou a rukou, dále i **přístrojovou lymfodrenáž**, zdravotnickou péči a hydratační program. Masáže se dají kombinovat a upravovat dle Vašeho přání, aby Vám byly co nejpříjemnější.

Toto všechno je možné zrealizovat ve Vašem prostředí domova či na pracovišti, tak ale i v prostorách tělocvičen nebo sportovních kabin na hřišti a stadionu. Vše potřebné si vozím sebou – tedy masážní stoly, masážní přístroje a pomůcky, masážní oleje, ručníky, tejpky, aj.

Mé technické vybavení:

- masážní polohovatelné stoly
- masážní polštářek
- magnetická ruka
- masážní pistole
- lymfodrenáže 6 a 14 komorové
- 3x masážní boty Reboots one
- lymfodrenáže Ilwy profi 2200
- 2x myostimulátor
- 2x masážní matrace
- 2x vibromasážní pás
- 2x vibrační plošina
- magnetický rotoped
- 5x masážní přístroj foot tapping
- magnetický přístroj na bederní páteř
- masážní vanička
- lanaform home mass
- vířivý bazén intex
- pitný režim při tréninkové jednotce
- sud na vodu s kohoutkem
- zdravotnické vybavení první pomoci
- zahradní stan, 3x3 m, 3 stěny



ELEKTRICKÉ MASÁŽNÍ LEHÁTKO WHEELKO LUMB

Elektricky nastavitelné masážní lehátko s otvorem pro obličej a odnímatelným podhlavníkem, má velmi elegantní design. Lehátko má 1 motor, kterým můžeme nastavit výšku.

Vlastnosti:

- elektricky nastavitelná výška,
- nastavitelný sklon opěrky zad,
- lehátko má kolečka, umožní přesun,
- nastavitelné na plně vodorovnou polohu,
- otvor pro obličej včetně odnímatelného podhlavníku.

Parametry:

- motor: 1
- barva: bílá
- materiál: PVC
- nastavitelná výška: 54–88 cm
- nosnost: 180 kg
- rozměry výrobku: 183 x 68 x 54–88 cm
- hmotnost: 57,5 kg



LYMFODRENÁŽ 14-TI KOMOROVÁ – PNEUVEN BEVUK 4.14 PD

Lymfa je čirá tekutina obsahující odpadní látky z buněčného metabolismu, mrtvé buňky, viry, bakterie, ale i živiny a enzymy, jako jsou vitamíny, tuky, sacharidy, bílkoviny. Dále obsahuje železo, měď, vápník, lymfocyty – což je druh bílých krvinek, díky nimž se lymfa podílí na imunitě organismu.

Lymfatický systém

Lymfatický systém je "úklidovým systémem" organismu, který obsahuje zplodiny látkové výměny (toxiny, odumřelé buňky, bakterie atd.), váže tuky a vstřebává přebytečnou tekutinu. Je-li přetížen, tyto nevyhnutelné nečistoty se hromadí v lymfatických uzlinách, které zduří a následně klesá imunita. To se projeví únavou, sníženou schopností čelit zátěži, infekčním chorobám a jiným nemocem, otoky v oblasti nohou, obličeje, zhoršeným dýcháním a psychickým podrážděním.



Přístrojová lymfodrenáž

Využívá k léčbě kompresní návleky, tyto návleky provádí drenáž dolních končetin, boků, hýždí, pasu. Speciální návleky jsou rozděleny na jednotlivé komory, do kterých je vháněn vzduch. Komory se nafukují a tím vytlačují lymfu a krev z periférie do centra a opačně. Tlak je zaměřen na podkoží a je velice příjemný. Při proceduře dochází k aktivaci lymfatických cév a zlepšuje se odtok toxických látek zadržovaných v těle. Je to nejúčinnější a velmi jednoduchá prevence proti většině chorob.

Kdy je přístrojová lymfodrenáž vhodná:

- výborný začátek hubnutí, zlepšuje metabolismus,
- vyhlazení, zeštíhlení a zpevnění obvodu stehen, břicha, zadečku a boků,
- výborné účinky proti celulitidě, zlepšuje stav pokožky
- zvyšuje imunitu a detoxikaci organismu,
- zvyšuje fyzickou kondici, regenerace po sportu, regenerace po operacích,

Kdy je přístrojová lymfodrenáž nevhodná:

- onkologické onemocnění v akutním stádiu – riziko rozšíření nemoci,
- těžké srdeční a plicní onemocnění,
- vážné onemocnění jater a ledvin – aby nedošlo k vyššímu zatížení orgánů,
- cévní mozková příhoda, nediagnostikované břišní obtíže, akutní žilní záněty,
- neurologické potíže – epilepsie, neuropatie,
- infekční onemocnění – chřipka, zvýšená TT.

Používaný přístroj

- Pneuvac Bevuk 4.14 PD – 14 vývodů, přístroj pro sekvenční kompresní drenáž.



LYMFODRENÁŽOVÉ NOHAVICE – ILWY PROFI 2200

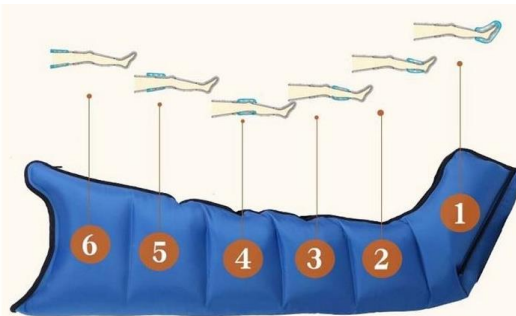
Lymfatická masáž ILWY PROFI 2200 podporuje oběh krve a lymfatického systému v oslabených, zraněných nebo namáhaných částech nohou. Opakovaným působením na svalové tkáň stupňovaným nafukováním a smršťováním masážních polštářů v 6 krocích léčí lymfatická masáž otoky a bolesti a také obnovuje jejich činnost po nejrůznějších zraněních či v důsledku působení stárnutí nebo nemoci.

Lymfatické masáže nastartují imunitní systém a pozitivně ovlivňují vývoj zdravotních problémů, kterým by klasické druhy masáží mohly uškodit. Nejvíce prospěšná je lymfatická masáž po operacích nohou, kdy dochází k odlehčení jejich přetížení. Lymfatická masáž obnovuje a posiluje lymfatický systém a prokrvení pokožky bez ohrožení křečových žil. Tento typ masáže tvoří základ pro ošetření pokožky a celulitidy, dále je vhodná jako prostředek pro zlepšení imunity, prevenci proti vráskám a detoxikaci organismu. Lymfatická masáž tak představuje pohodlný prostředek stimulace lymfatického systému a celkové regenerace organismu.

Lymfatickým systémem jsou odváděny z organismu odpadní látky, toxiny a také nadbytečná voda. Lymfatický systém je více méně poháněn svalstvem. Lymfatické masáže stimulují svalovou aktivitu, a tím pomáhají čistit organismus. Při každém pohybu se svaly natahují a smršťují. Při tom vyvíjejí tlak na lymfatické cévy. Tím dochází k nasátí tkáňové tekutiny se zplodinami metabolismu a k jejich transportu do filtračních orgánů. Je tedy zřejmé, že nedostatečná svalová aktivita má na cirkulaci lymfy neblahý vliv. Krevní oběh a lymfatický systém jsou dva systémy, které v těle fungují zároveň. Zatímco krevní oběh má zajištěnou cirkulaci krve pomocí srdce, lymfatický systém žádnou takovou pohonnou jednotku nemá.

Hlavní přednosti ILWY:

- 6ti komorový systém vzduchových polštářů, 6 volitelných programů masáží,
- přehledný displej a dálkové ovládání,
- podporuje krevní oběh a lymfatický systém v oslabených, namáhaných částech rukou a nohou, léčí křeče, artritidu, onemocnění žil, vyrovnává tlak, likviduje tuk, ale její používání je nezbytné rovněž po kosmetických terapiích jako je například kavitace, či ošetření pomocí radiofrekvence atd.,
- u sportovně aktivních lidí příčinou fyzické únavy svalového systému, tj bolest svalů, pokles výkonnosti, je nahromadění různých katabolitů v buňkách, jako je laktát, kyselina močová a jiné složky aerobního a anaerobního katabolismu,
- lymfodrenáž ILWY podporuje regenerační proces tím, že pomáhá tělu odstranit nahromaděné nežádoucí metabolity ze svalového systému a mezibuněčného prostoru vlivem celoplošné komprese.



MASÁŽNÍ BOTY – REBOOTS ONE

Příčinou fyzické únavy svalového systému je nahromadění různých katabolitů v buňkách, jako je laktát, kyselina močová a jiné složky aerobního a anaerobního katabolismu. Reboots podporuje regenerační proces tím, že pomáhá vašemu tělu odstranit nahromaděné nežádoucí metabolity ze svalového systému a mezibuněčného prostoru vlivem celoplošné komprese.

Výhoda pro sportovce?

Aplikováním kompresních kalhot se podporuje přirozená regenerace a váš čas strávený regenerací bude efektivněji využit a zároveň předejdete přílišnému napětí a otoku svalů po fyzické zátěži. Reboots umožňuje sportovcům dosáhnout vysoké výkonnostní očekávání a díky nim mohou čas regeneraci využít mnohem efektivněji. Benefitem jsou lehčí nohy, zvýšený rozsah pohybu a snížení rizika zranění. Odstraňuje a zlepšují: poruchy lymfatického systému, otoky nohou, celulitida, cévní nedostatečnost, metabolické problémy.

Reboots lze používat dennodenně. Optimální doba jedné terapie je 30 až 50 minut. Neexistuje specifikovaná doba trvání nebo frekvence. Obecně platí následující: Reboots regenerační kalhoty můžete používat tak dlouho, jak se při jejich aplikaci cítíte dobře.

Kdy se Reboots používají?

- **Přímo po tréninku** pomohou rychleji zredukovat výslednou kyselinu mléčnou a zregenerovat po namáhavém tréninku.
- **Při relaxaci:** Měli jste těžký a vyčerpávající den a chcete si večer odpočinout? Reboots vám pomůže s relaxací.
- **Při zahřívání před tréninkem / závodem:** Reboots sice nejsou určeny k rozehrání před tréninkem, přesto mnozí sportovci mají velmi pozitivní zkušenosti s krátkou aplikací před tréninkem. Aplikace by však měla být krátká a při nízkém tlaku.

Jaký tlak lze použít?

Více není vždy lépe! Zejména když začnete používat Reboots, měli byste na ně zvyknout pomalu. Doporučujeme vám začít s nízkým tlakem a zvyšovat ho během následujících aplikací.



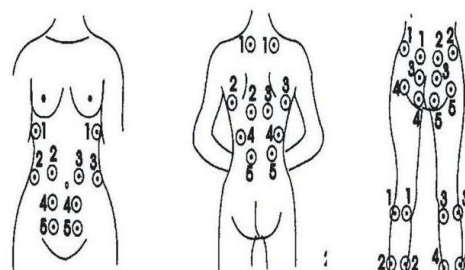
MYOSTIMULÁTOR TM-502

Myostimulátor TM-502 je určen ke:

- zpevnění a zesílení svalových partií s redukcí podkožního tuku,
- byl vyvinut z prvků teorie fyziologie a sloučením s teorií čínské medicíny, mikropočítače a elektronické technologie,
- stimuluje svalstvo, pracuje se základními akupresurními body,
- zprůchodňuje lymfatický systém, odstraňuje vnitřní toxiny, zlepšuje tělesnou mikrocirkulaci, zrychluje metabolismus,
- odstraňuje přebytečné tukové zásoby, formuje dokonale ošetřované partie a tím i celou postavu,
- pracuje aktivně se svalovými partiemi bez známky únavy a bolesti namáhaného svalstva, výrazně snižuje napětí ve svalových partiích a tím dochází i k povolení svalových spazmů,
- jemné el. proudy způsobují stimulaci v místech pohybu svalových vláken (sval pracuje, tvaruje se, zpevňuje a tím spotřebovává energii, čímž dochází k odstraňování podkožního tuku a celulitidy, k vyhlazování pokožky a tvarujícími se svaly k redukcí celulitidy,
- oficiálně se uvádí, že se začíná hubnout po 6. proceduře, pokud se snažíme získaný stav udržet, je vhodné opakovat proceduru alespoň 1x za 3 až 4 týdny,
- napomáhá od bolesti zad, kyčlí, kloubů, neuropatie,
- upravuje duševní pohodu.

Programy:

- P1 – relaxace svalů, odstranění a zmírnění svalové únavy,
- P2 – stimulace hrudní oblasti,
- P3 – stimulace ochablého svalstva a odstranění tuků,
- P4 – odstranění tuků, odstraňuje tukové buňky.



MASÁŽNÍ MATRACE – LANAFORM MASSAGE MATTRES

Masážní matrace Lanaform Massage Mattress pomáhá k uvolnění a relaxaci díky vibrační masáži a systému vyhřívání. Je vybavena deseti motory a dvěma hřejivými zónami, což umožňuje nastavit vibrační masáž podle vaší potřeby. Motorky mohou fungovat samostatně nebo společně, podle naprogramované kombinace, a působit podél celého těla. Výrobce – Lanaform.



Vlastnosti:

- 10 vibračních motorů,
- 5 naprogramovaných masážních režimů,
- 3 úrovně intenzity masáže,
- 4 masážní zóny – ramena, horní část zad, spodní část zad, stehna,
- vyhřívání ve dvou hřejivých zónách,
- automatické vypnutí po 15. minutách
- dálkové ovládání – ano
- rozměry 175 x 57 x 3.5 cm, váha 2,8 kg,
- materiál – pěna, barva – černá
- lze prát: v pračce – ne, v ruce – ano.



MASÁŽNÍ PODLOŽKA – LANAFORM HOME MASS LA110306

Masážní podložka Sweet Mass poskytuje pomocí 12 rotačních masážních hlav hloubkovou masáž zádového svalstva. Ovladačem je možné nastavit 2 typy masáže, intenzitu masáže a směr pohybu masážních hlav. Díky upevňovacímu systému lze podložku použít na všech židlích a křeslech.

- Každá masážní hlavice má svůj vlastní motor.
- Masážní hlavice jsou rozmístěny ve dvojicích po celé délce zad. Krouživým hnětacím pohybem uvolňují a posilují zádové svalstvo, snižují napětí a únavu, přispívá k relaxaci.
- Ovladačem je možné nastavit 2 typy masáže, intenzitu a směr pohybu masážních hlav.
- Součástí je autoadaptér, díky němuž je možné podložku použít i v autě.
- Doporučená doba masáže je 10–15 minut.
- Po masáži je vhodný krátký relaxační odpočinek.



VIBROMASÁŽNÍ PÁS MA 1001 HMS

Vibromasážní pás MA1001 HMS je zařízení pro domácí použití, jehož úkolem je efektivně odbourávat přebytečné tuky, tvarovat postavu, a hlavně podporovat relaxaci unaveného svalstva. Primární funkcí tohoto stroje je spalování přebytečné tukové tkáně a odstranění celulitidy. To je zajištěno vysoce účinnou metodou vibrací. Výzkum dokázal, že toto zařízení povzbuzuje krevní a lymfatický systém, zpevňuje svalstvo paží, nohou, hýždí, břicha a působí proti zadržování vody ve tkáních. Jeho příznivé účinky jsou dlouhodobě prokázány řadou spokojených uživatelů.

Sada obsahuje 3 typy masážního pásu. Každý z nich má různé vlastnosti přiřazené vyhrazené části těla. Jeden pás se používá k masáži stehen, hýždí a nohou, druhý pás je na ramena, záda a hrudník. Účelem třetího anticelulitidního pásu je odstranění celulitidy z břicha, pasu, boků a stehen.

Vibromasážní pás MA1001 HMS má pozitivní vliv na kardiovaskulární systém, účinně uvolňuje svaly a stimuluje jejich vývoj. Je to univerzální zařízení, které bez ohledu na věk a zdravotní stav uživatele umožňuje starat se o formu a Váš vzhled přímo doma. Přístroj má integrovaný počítač s LCD displejem. Díky indikaci umožňuje s vysokou přesností odhadnout počet spálených kalorií. Uživatel si může vybrat mezi šesti cvičebními programy, stejně jako samostatně nastavit rychlost masáže i dobu.

Funkce počítače:

- aktivní relaxace těla,
- povzbuzení krevního a lymfatického systému,
- snižování svalového napětí,
- odbourávání přebytečného tuku,
- zpevňování svalstva,
- 6 cvičebních programů,
- 20 úrovní rychlosti vibrací,
- frekvence vibrací 10–25 Hz,
- maximální zatížení: 120 kg.



VIBRAČNÍ PLOŠINA SKY SVP07

Vibrační plošina SKY SVP07 je zařízení pro domácí použití, jehož úkolem je efektivně odbourávat přebytečné tuky, tvarovat postavu, a hlavně podporovat relaxaci unaveného svalstva. Primární funkcí tohoto stroje je spalování přebytečné tukové tkáně a odstranění celulitidy. To je zajištěno vysoce účinnou metodou vibrací. Výzkum dokázal, že toto zařízení povzbuzuje krevní a lymfatický systém, zpevňuje svalstvo nohou, hýždí, břicha a působí proti zadržování vody ve tkáních. Jeho příznivé účinky jsou dlouhodobě prokázány řadou spokojených uživatelů.

Tato platforma SVP07 SKY má pozitivní vliv na kardiovaskulární systém, účinně uvolňuje svaly a stimuluje jejich vývoj. Je to univerzální zařízení, které bez ohledu na věk a zdravotní stav uživatele umožňuje starat se o formu a Váš vzhled přímo doma. Přístroj má integrovaný počítač s LCD displejem. Díky indikaci umožňuje s vysokou přesností odhadnout počet spálených kalorií. Uživatel si může vybrat mezi 10 cvičebními programy, stejně jako samostatně nastavit rychlost masáže i dobu.

Plošina má také 3 úrovně intenzity – při stání uprostřed stroj simuluje chůzi, s mírnou mezerou mezi nohama stroj simuluje běhání a při širokém rozkročení simulujete sprint. Díky dálkovému ovládači, který je součástí balení, je nastavení cvičení rychlé a jednoduché.

Funkce plošiny:

- 10 cvičebních programů, 3 stupně intenzity,
- 99 úrovní rychlosti vibrací,
- ruční režim regulace rychlosti a pracovní doby
- segment s akupresurními magnety
- maximální zatížení: 150 kg

Parametry:

- materiál – ABS plast a ocelový rám
- výkon: 200 W
- amplituda vibrací: 10 mm, frekvence vibrací: 5–12 Hz,
- délka 70 cm, šířka 38,5 cm, výška 13,5 cm, váha 16 kg.



MASÁŽNÍ PŘÍSTROJ NA BEDERNÍ PÁTEŘ – MODOM BI 45

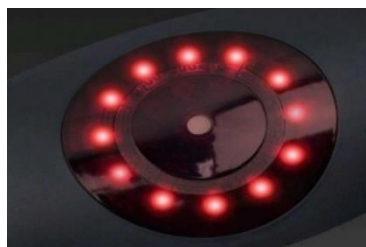
Unikátní přístroj na protažení bederní páteře. Dynamické protahování páteře v kombinaci s masážní vibrační funkcí, magnetoterapií, infračerveným světlem a termo terapií. Přístroj oceníte u chronických a opakujících se bolestivých stavů bederní páteře, při výhřezu ploténky, ischias (ústřelu, zánětu sedacího nervu), vysunutí obratle, zúžení páteřního kanálu nebo při ztuhnutí a napětí bederních svalů. Masážní přístroj doporučujeme zároveň používat preventivně při dlouhodobém sezení nebo stání, namáhavé a těžké práci, při fyzické únavě apod.

Vestavěný vzduchový polštář na spodní straně zvyšuje a snižuje masážní přístroj, čímž dochází k optimálnímu dynamickému protažení bederní páteře. Funkci přístroje můžete zvolit buď manuální, ručně řízenou nebo automatickou. Dva zabudované motory pro uklidňující vibrační masáž. Masáž pomáhá uvolnit ztuhlé svaly a tlumit bolest. Vibrační masáž lze používat samostatně nebo je součástí jednoho automatického režimu.

Tepelná terapie infračerveným světlem pomáhá ulevit od napětí a bolesti. Teplota je nastavitelná ve třech stupních (, střední, vysoká). Vyhřívací funkci lze používat jak samostatně, tak při protahovacích režimech nebo s masáží. Magnetický čip regeneruje buňky tkání, což vede k potlačení, tišení bolesti.

Běžná doba používání je 15 minut, pokud chcete cyklus opakovat, udělejte si přestávku 5-10 minut. Při dlouhodobějších obtížích používejte přístroj pravidelně každý den cca 20-30 minut denně. Nepřekračujte dobu používání 60 minut, aby nedošlo k nadměrné stimulaci svalů a nervů.

Před použitím protahovací funkce doporučujeme nejprve prohřát bederní oblast pomocí funkce HEAD, můžete přidat i funkci vibrační masáže, kdy uvolníte ztuhlé svaly. Automatické programy Auto 1 a 2 doporučujeme použít až po několika dnech používání.



MASÁŽNÍ PŘÍSTROJ FOOT TAPPING – LANAFORM

Záda, nohy a chodidla jsou vysoce namáhané a často bolí, svaly jsou zatuhlé a stažené. Masážní přístroj Foot Tapping značky Lanaform napomáhá ulevit zádom i chodidlům a uvolnit se po těžkém dni.

Masáž je určena především pro nohy jako reflexní terapie, ale je možné jej použít i na záda, ruce a stehna, protože využívá různých vibračních a masážních variací. Vibrace podporuje krevní oběh, uvolňuje napjaté a namožené svaly na nohách a zmírňuje únavu. Přístroj může zlepšit krevní oběh a tím ulehčit svalovému napětí. Patří mezi velice efektivní masážní přístroje. Disponuje vysokým výkonem. Je možné si nastavit dvě různé fáze masáže a tři rychlosti nastavení. Masážní cyklus trvá po dobu 15 minut. Můžete si zvolit mezi automatickým nebo manuálním provozem.

Popis:

- automatický režim,
- časovač,
- 2 provozní programy,
- 3 stupně intenzity,
- typ masáže – vibrace, tepání
- oblast masáže – nohy.



MASÁŽNÍ VANIČKA

Funkce a popis:

- Pro zlepšení prokrvení pokožky a krevního oběhu v oblasti chodidel.
- Více než 400 stimulačních bodů pro efektivní masáž nohou.
- Vestavěné topné těleso zamezující poklesu teploty vodní lázně, masážní válečky jsou odnímatelné.
- Vnitřní velikost 33 cm – pro nohy velikosti max. 51.

3 úrovně nastavení:

- vibrační masáž,
- teplá lázeň + bublinkový efekt,
- vibrační masáž + teplá lázeň + bublinkový efekt.



MASÁŽNÍ PISTOLE – SWISSPLATE MASSAGE GUN

Masážní pistole Swissplate Vám poskytne rychlé uvolnění po náročném sportovním výkonu, nebo těžkém dni v práci. **Je určena pro hloubkovou masáž**, kdy ulevíte tuhnoucím fasciím (součást pojivové tkáně vedle vazů, šlach, chrupavky, okostice atd.), bolesti svalů, křečím a zánětům (např. šlach).

Využití:

- vhodná pro fyzioterapeuty, profesionální i amatérské sportovce,
- regenerace po sportovním výkonu,
- zvyšuje lokální prokrvení tkáně a rozsah pohybu,
- pomáhá odstranit ztuhlost a svalové napětí,
- je rovněž vhodná k použití v oblasti zad při sedavém zaměstnání.

Masážní pistole **obsahuje 4 druhy nástavců (hlavic) s těmito funkcemi:**

- **flat** (plochý) – vhodný pro všeobecné použití a pro všechny části těla,
- **round** (koule) – pro velké svalové skupiny (např. hýždě), ale i univerzální využití,
- **fork** (vidlička) – místa kolem páteře, v oblasti kolem krku a ramen,
- **bullet** (kulka) – na malé svalové oblasti, přesné zamíření na problémové partie, vibrace jdou hluboko do tkáně v daném místě.

Díky baterii 2400 mAh je doba použitelnosti bezdrátové masážní pistole Swissplate více než 2 hodiny na jedno nabití. Stav baterie zobrazuje digitální displej.

Grychlostních stupňů masážní pistole:

- 01–1200 kmitů za minutu,
- 02–1600 kmitů za minutu,
- 03–2000 kmitů za minutu,
- 04–2400 kmitů za minutu,
- 05–2800 kmitů za minutu,
- 06–3200 kmitů za minutu



MASÁŽNÍ POLŠTÁŘEK – BEURER MG 149

Masážní polštář Beurer MG 149 uspokojí všechny vaše potřeby. Dopřejte si všestrannou relaxační masáž ramen, krku, zad a nohou díky velkému a univerzálnímu tvaru polštáře. 4 masážní hlavy Shiatsu, otáčející se ve dvojicích, můžete spustit ve směru i proti směru hodinových ručiček a také si můžete navolit i funkci světla a tepla. Díky ergonomickému designu dokonale zapadá do vašeho těla. Kožený povrch umožňuje pohodlné používání.



Popis:

- použití na ramenou, krku, zádech a nohách,
- velký a univerzální tvar,
- ergonomický design dokonale zapadá do těla,
- funkce světla a tepla,
- 4 masážní hlavy Shiatsu,
- jednoduché a bezpečné uchycení sponou,
- automatické vypnutí,
- 1 masážní program,
- spodní část materiálu: měkká prodyšná bavlna,
- rozměry polštáře: 33 × 20 × 11,5 cm.



ROTOPED – HOUSEFIT TIRO 70

Rotoped Tiro 70 má stabilní konstrukci, dlouhou životnost, plynulý a tichý chod díky kvalitnímu servomotoru a magnetickému zátěžovému systému s možností nastavení až 16 úrovní obtížností. Programy jsou řízené tepovou frekvencí na různých úrovních prostřednictvím senzorů v řídítkách.

Popis:

- přehledný a snadno ovladatelný podsvícený barevný LCD monitor,
- **měří:** TF, čas, rychlost, vzdálenost, spotřebu kalorií, počet otáček/min.,
- rozsah zátěže: manuálně 1–8
- rozsah výkonu: 10–350 W,
- program Recovery – vyhodnocení fyzické kondice,
- tréninkové programy: P1 – P12, vytvoření vlastních tréninkových programů dle TF,
- srdeční pás možné dokoupit.



NAFUKOVACÍ VÍŘIVKA INTEX PRO 4 OSOBY – 130 TRYSEK

Vířivka PureSpa Bubble pro 4 osoby je vybavena bublinkovou terapií se 120 tryskami, které se postarají o Vaše pohodlí a relaxaci.

- **Relax a romantika** – dopřejte si pocit luxusu v bublinkové horké lázni, která Vás příjemně uvolní a namasíruje!
- **Odbourává stres** – nechte stresové napětí ve vířivce a užijte si luxusní zážitek.

- **Ideální volba:**

- **Jednoduchá instalace** – snadné nafouknutí vzduchovým čerpadlem, které funguje i jako masážní čerpadlo, pak jen napustit vodu.
- **Mobilita** – lze velmi snadno přenášet.
- **Výkonný ohřev vody** – ohřeje až na 40 °C, izolační kryt, minimalizuje tepelné ztráty.
- **Filtrace Hard water system** – vířivka má kvalitní kartušovou filtraci s průtokem 1741 l/h a systém pro úpravu tvrdosti vody.
- **Velikost** – vnější průměr je 196 cm a výška stěn 71 cm. Zabalená vířivka je v krabici o rozměrech 80x56x52cm.
- **Jednoduché ovládání** – vířivka je vybavena jednoduchým a bezpečným panelem, který se snadno obsluhuje přímo z vody.
- **Pevná konstrukce** – díky technologii Fiber-tech je vířivka velmi pevná a stabilní.
- **Bezpečnost** – bezpečnostní zámek ochrání před nežádoucím úrazem
- **Tichý a ekologický provoz** s nízkými provozními náklady.

- **Parametry:**

- kapacita – 4 osoby
- objem – 795 litrů
- počet trysek – 120
- hmotnost bez vody – 46 kg
- ohřev vody – 2200 W
- teplotní rozsah ohřevu 20–40 °C
- čas ohřevu cca 1,5–2,5 °C/hod.
- napájení: 220 – 240 V 50Hz.



HYDRATAČNÍ REŽIM PŘI TRÉNINKU I ZÁPASECH

Nabízím a zajišťuji:

studené i teplé nápoje pro tréninky a zápasy, včetně termoboxů, lahví, bidonů, kelímků, chladících médií atp.

- termobox na teplé a studené nápoje – na kolečkách, 54 litrů,
- termoboxy na teplé a studené nápoje – přenosné, 6 a 15 litrů,
- chladící pojízdný barel na 19 litrů,
- sportovní plastové lahve v nosičích,
- plastové kelímky v nosičích,
- sáčky a média na chlazení boxů a nápojů,
- 300 litrovou plastovou nádobu na vodu s vypustním kohoutkem.



PRVNÍ POMOC, OŠETŘENÍ A ZDRAVOTNICKÁ PÉČE

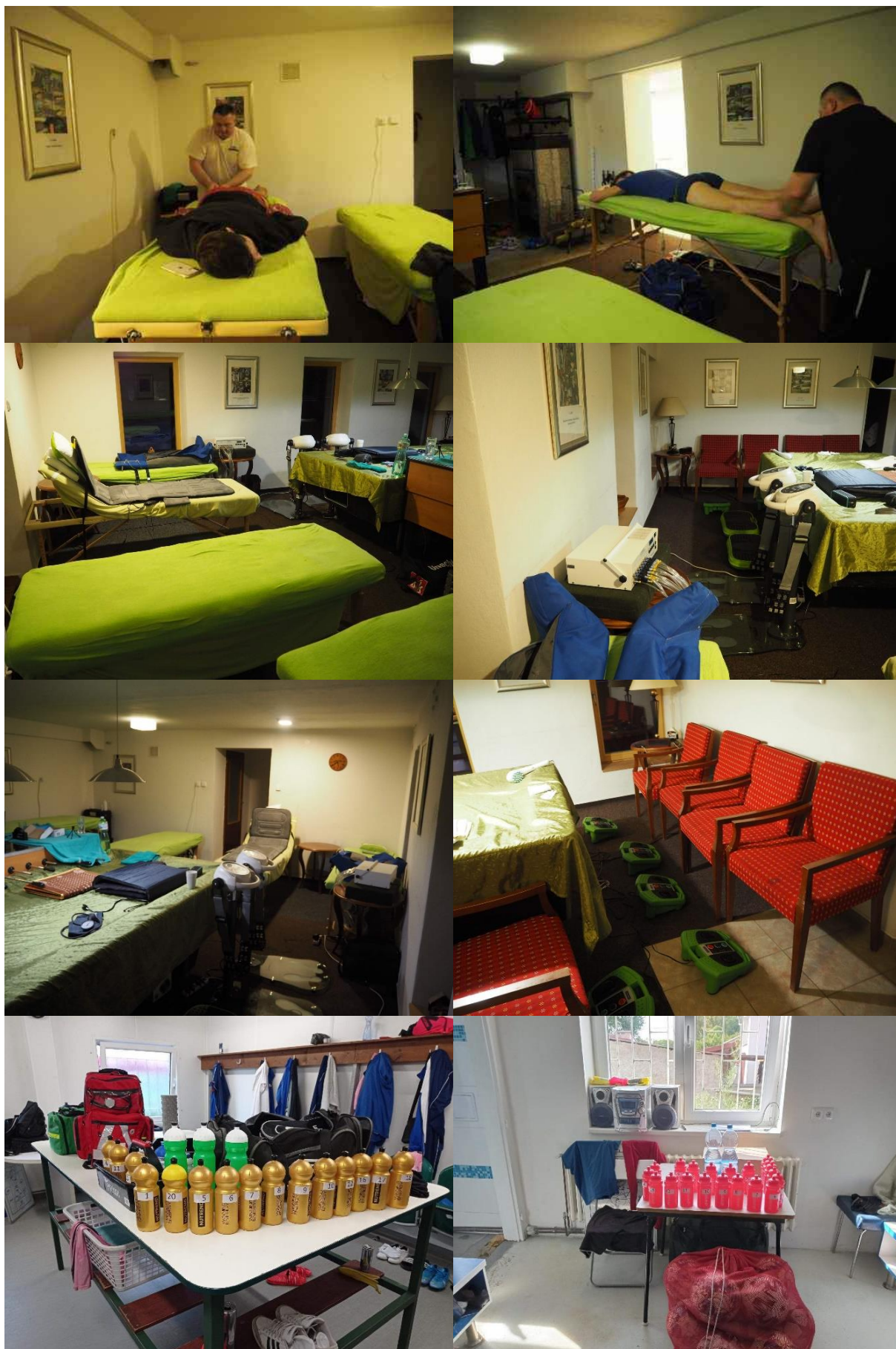
Při práci pro fotbalové kluby využívám i své zdravotnické vzdělání a profesi zdravotní sestry, tudíž jsem schopen při trénincích i zápasech **schopen zajistit na místě první pomoc, ošetření a další zdravotnickou péči!**

Mé vybavení obsahuje:

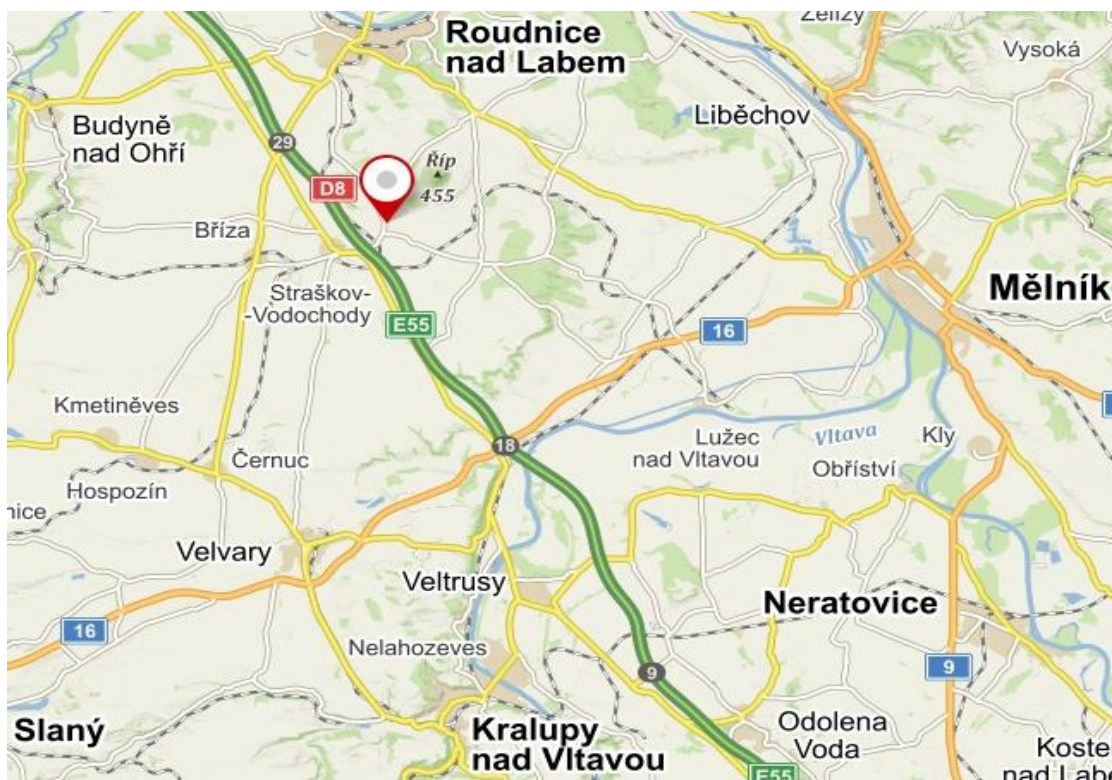
- záchranářský batoh první pomoci,
 - převazový materiál, náplasti, nůžky
 - infuze F 1/1, kanyly, infuzní sety, krytí,
- digitální tonometr na měření krevního tlaku a pulsu Omron M6 Comfort,
- manuální tonometr na měření krevního tlaku,
- certifikovaný prstový pulzní oxymetr PC-60 A, který měří SpO2 a puls,
- diagnostický přístroj GlucoLab k měření hodnoty cukru v krvi – výsledek do 5 sekund,
- digitální teploměr,
- termo fólie,
- chladící spreje, ledovací média,
- tejpky, atd.



FOTOGALERIE

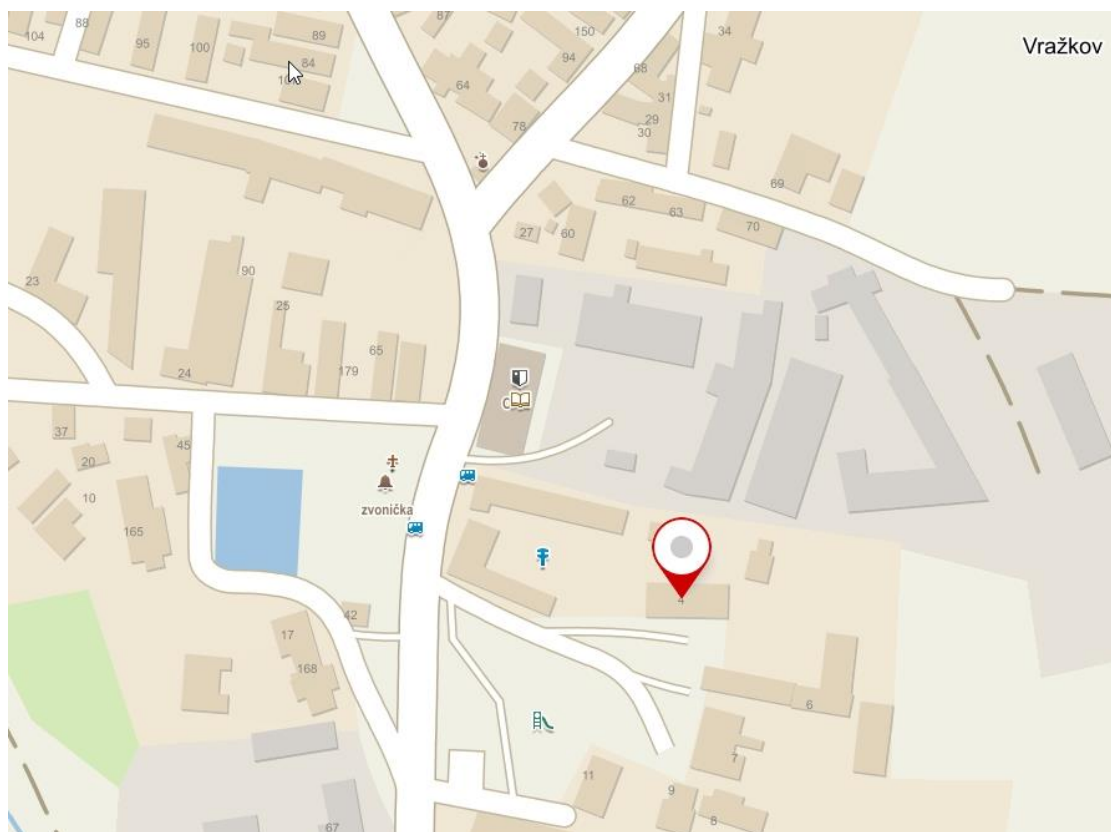


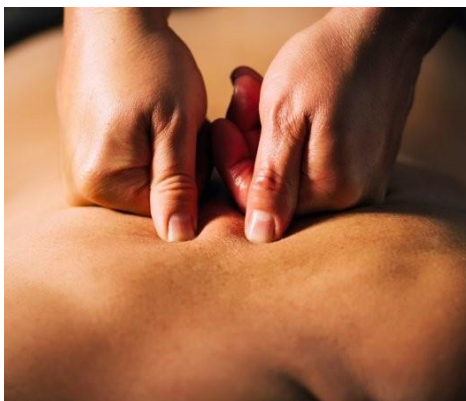
JAK SE KE MNĚ DOSTANETE



Z dálnice D8 sjezdem 29 směr Roudnice n. L. > Kleneč > Vražkov.
Nebo z D8 sjezd 18 směr Nová Ves > po staré silnici 608 směr Straškov > Vražkov.
V obci Vražkov u obecního úřadu proti dětskému hřišti.

GPS: N 50°22.32000', E 14°16.15200'





MASÁŽE CHOTĚBOR

Jaroslav Chotěbor
Vražkov 4
Roudnice nad Labem
413 01

Mobil: 602 963 787
E-mail: jarda0576@seznam.cz
www.masaze-chotebor.cz

