

# Podkladové materiály pro Ochutnávku řemesel v rámci projektu

# MÁM ŠANCI

(CZ.1.04/2.1.01/91.00093)



Vzdělávací zařízení akreditované ministerstvem školství a  
tělovýchovy

- ❖ Sportovní a rekondiční masáže
- ❖ Kosmetické služby
- ❖ Pedikúra
- ❖ Manikúra
- ❖ Nehtová modeláž
- ❖ Kadeřnictví a holičství

## Rekvalifikace

- Je získání nové odbornosti nebo rozšíření odbornosti uchazeče o zaměstnání nebo živnostenský list
- Obsah a rozsah musí odpovídat akreditaci schválené ministerstvem školství
- Rekvalifikační kurz je zakončen zkouškou před zkušební komisí
- Zkouška probíhá v teoretické a praktické části
- Po úspěšném splnění zkoušek absolvent obdrží akreditovaný certifikát
- Na základě tohoto osvědčení je možné žádat o vydání živnostenského listu
- V některých oborech je vyžadována praxe nebo odborný dohled (tzv. garant)
- Délka rekvalifikačního kurzu je dána akreditací a je dána dosaženým vzděláním uchazečů
- Pro uchazeče se základním vzděláním je vyžadována v některých oborech dvojnásobná délka kurzu

## I Centrum

- Je zařízení akreditováno ministerstvem školství a tělovýchovy a splňuje podmínky akreditace pro rekvalifikace
- Z více jak 15-ti letých znalostí víme, že získání základních praktických dovedností je možné jen při individuálním přístupu
- Kurzy jsou omezeny kapacitně a jsou vyučovány lektory s praxí v jednotlivých oborech
- Kurzy probíhají formou denní (po-pá) a víkendové (so-ne)
- Výuka probíhá ve speciálně vybavených učebnách, kde jsou k dispozici všechny pracovní pomůcky a nástroje
- Každý účastník obdrží učební skriptu
- Kromě základních rekvalifikačních kurzů je možné rozšířit své znalosti i o mnoho dalších doplňkových kurzů, které máme také v nabídce



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM  
LIDSKÉ ZDROJE  
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME  
VAŠI BUDOUCNOST  
[www.esfcr.cz](http://www.esfcr.cz)

# Plán výuky

## Úvod do oboru:

Seznámení s oborem  
Seznámení s pracovištěm  
Poučení v oblasti bezpečnosti práce

## Agenda provozu:

Hygiena provozovny  
Provozní řád  
Základy podnikání

## Psychologie:

Základní lidské osobnosti  
Práce s klientem  
Komunikace  
Psychologie prodeje

## Anatomie:

Základy 1. pomoci  
Složení, funkce kůže a její přídatné orgány  
Kosti a svaly  
Choroby projevující se na kůži a kožní choroby

## Materiály:

Charakteristika přípravků  
Složení přípravků  
Použití přípravků  
Vybavení stolku

## Teoretická a praktická část:

Indikace a kontraindikace  
Postupy ošetření  
Použití pomůcek a nástrojů  
Ošetření na modelech  
Vybavení provozovny  
Přístroje

# Anatomie

## Kůže

- je to orgán těla
- pokrývá zhruba 2 m těla a váží 4 -5 kg
- slouží jako ochrana těla a orgánů před vnějšími vlivy a udržuje vnitřní prostředí
- je nepromokavá, vzduchotěsná, pevná, pružná, schopná sebeobnovy
- obsahu přídatné orgány kůže (vlasy, chlupy, nehty, mazové a potní žlázy) a na povrchu ulpívá kožní film
- přechází ve sliznice

### Skládá se ze tří vrstev:

#### **a) Pokožka**

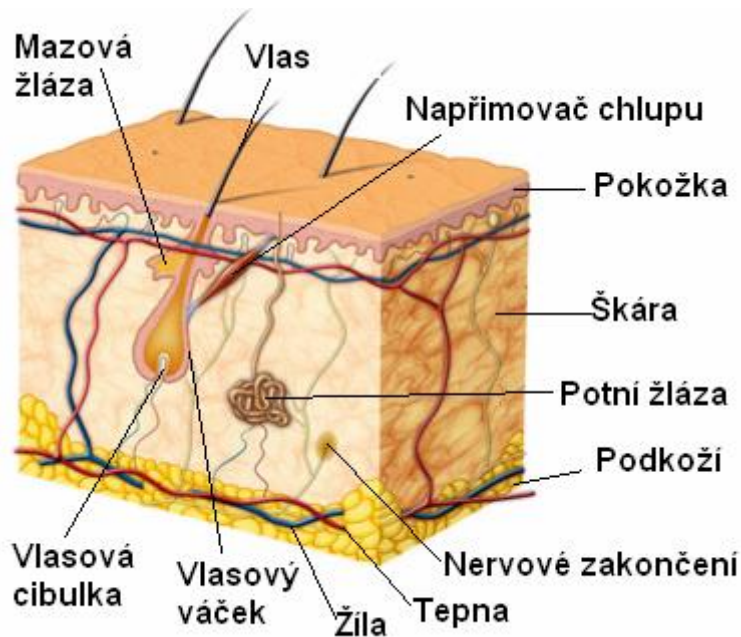
- je to povrchová vrstva kůže
- v její spodní vrstvě se tvoří a množí buňky, které rostou směrem nahoru, kde odumírají, rohovatí a odlupují se
- obnovuje se cca po 28 dnech
- má 5 vrstev
  - základní – obsahuje keratinocyty a melanocyty, pomocí čepů a papil (výběžků) je spojena se škárou
  - ostnitá
  - zrnitá – ztrácí buněčné jádro, mění se v rohovinu
  - lesklá (světlá) – vodní bariéra, odděluje suché vrstvy kůže od spodních mokrých
  - rohová – buňky rohovatí a odlupují se

#### **b) Škára**

- je střední vrstva pokožky
- jsou zde uložena kožní adnexa
- obsahuje vazivovou tkáň, bílkoviny, kyselinu hyaluronovou, kolagenní a elastická vlákna, nervy a cévy

#### **c) Podkoží**

- podkožní vazivo, které obsahuje řídké pojivo, tukové tkáně, tepny, cévy a nervová vlákna je zásobárnou energie
- vyživovací, vstřebává



### Funkce kůže:

- mechanická ochrana (tlak, tah, údery, tření)
- chemická ochrana ( chemické látky)
- biologická ochrana (viry, bakterie..)
- ochrana proti slunečnímu záření ( UVA UVB záření, vytváří melanin)
- hydratační funkce ( zadržuje vodu uvnitř,ale zároveň ji nepropustí)
- dýchací (zajišťuje kyslíku a oxidu uhličitého)
- imunitní (obranyschopnost )
- termoregulační
- smyslová (čicí)
- vylučovací

### Nehty:

- vzniká rohovatěním pokožky
- je to tvrdá bílkovina (keratin)
- chrání nervová zakončení prstů
- není cévně ani nervově zásoben
- je tvořen nehtovou ploténkou, která vyrůstá z kořene nehtu (matrix) a posouvá se po nehtovém lůžku, na konci tvoří volný okraj nehtu, po stranách jsou nehtové valy, které jsou spojeny s ploténkou nehtovou kůžičkou (eponychium) a dole se nachází půlměsíčitý útvar lunula, to je místo, kde je nehet nejvíce připevněn k lůžku



## Manikúra a nehtová modeláž

Vizitkou každé ženy jsou dokonale upravené nehty. Nikdy nemáte příležitost udělat dvakrát první dojem. Zrovna ruce a nehty majitelku představí a vypoví o ní spoustu důležitých maličkostí. Proto je třeba věnovat se péči o nehty a ruce pravidelně a důkladně.

Každodenní namáhání pokožky rukou, ať již v zaměstnání či při domácích pracích, přispívá k lámavosti nehtů, tvorbě záděr a celkovému vysušení rukou. Počasí také hraje do určité míry svou roli. V každé roční době musíme pokožce rukou a tím i nehtům věnovat dostatečnou péči.

Zimní období má ale bezesporu větší negativní dopad na vysoušení pokožky rukou a zdravé nehty.



### Pracovní postup při základní mokré manikúře

- Nejznámějším a také velmi dlouho prováděným postupem je tzv. mokrá manikúra. Ruce nebo spíše konečky prstů se v tomto případě namáčejí do manikúrní lázně. Kůže okolo nehtů změkne a dá se ošetřit. Zároveň nabobtná a změkne i přírodní nehet, takže se při leštění nehtů musí postupovat velmi opatrně.
- Bezacetonovým odlakovačem odstraníme lak.
- Upravíme tvar všech nehtů do stejné délky, vždy přihlížíme k nejkratšímu nehtu.
- Jednu ruku vloží do připravené misky s lázní. Po dvou až třech minutách ruce vyměníme a první ruku osušíme ubrouskem.
- Manikúrní tyčinkou zasuneme eponychium (kůžičku). Klientům s nadměrnou tvorbou záděrek pouze začistíme roztřepené eponychium.
- Druhým koncem manikúrní tyčinky (lžičkou) opatrně seškrábneme jemnou blanku na nehtové ploténce.
- Tyčinkou z pomerančového dřeva vyčistíme velmi opatrně volný okraj nehtu.



- Leštícím pilníkem, který se skládá z 3 až 4 různých brusných ploch, jemně odstraníme podélné rýhování nehtu. Leštící pryží (gumou) vyleštíme a vyhladíme povrch nehtů.
- Podle přání lakujeme. Lakujeme jednou vrstvou ochranného podkladového laku a na něj vždy dvěma vrstvami barevného laku.
- Po zatvrdnutí vrchní vrstvy laku ošetříme olejovou tužkou nebo kapkou vitamínového oleje eponychium a nehtové valy.



## Parafínový zábal jako kosmetická kúra

Parafín je speciální vosk získaný z ropy a obohacený o vitamín E. Vyniká svou schopností zadržovat teplo. Tuhle při teplotě 52-62°C. Parafín prohřívá, uvolňuje, zvyšuje krevní oběh a otevírá póry. Jeho účinky jsou zdravotní i estetické.

Parafín je směs tuhých uhlovodíků, která je součástí základových olejů a při finálním zpracování se parafín cíleně odděluje od základových olejů. Parafín má neobyčejnou schopnost zadržovat teplo. Parafínová vrstva prohřívá, zvyšuje krevní oběh a otvírá póry. Kůže pak může účinněji absorbovat hydratační a vyživující složky kosmetických přípravků.

V kosmetice se používá aromaterapeutický parafín s obsahem aromatických olejů a vitamínů pro výživu, zjemnění, prohřátí a osvěžení rukou, loktů, kolen a chodidel.



### Postup

Před parafínovým zábalem se ruce nejdříve očistí, vydezinfikují, aplikuje se na ně peeling a poté se ruce ponoří do lázně s teplým parafínem. Vosk okamžitě přilne na pokožku. Ruce se zabalí do plastických a speciálních froté rukaviček na 20 až 30 minut. Poté se parafín z pokožky lehce stáhne a nanese se výživný krém.



## Modeláž nehtů gelem - postup

1. Požádáme zákaznici, aby si odložila šperky a zkontrolujeme ruce. Na konečky prstů nanese desinfekci (Septoderm, Spitaderm) a jemně vmasírujeme. Připravíme si pomerančové dřívko, nebo pusher, před použitím vždy desinfikujeme (Incidur, Kodan). Kůžičku zatlačíme a nečistoty otíráme do vatičky. Po úpravě kůžiček si napustíme vatičku v čističi nehtů a setřeme.
2. **Pilníkem** opracujeme volný okraj nehtové ploténky tak, aby kopírovala drážku nalepovacího tipu a její délka nepřesahovala 1mm (pilník 180/180). Zdrsíme povrch nehtu. Pro každý nehet vybereme nejvhodnější tip, který musí kopírovat přírodní nehet. Tipy nalepíme speciálním nehtovým lepidlem a necháme 1min. proschnout. Pomocí gilotiny tipy zkrátíme do požadované délky. Optimální délka je v poměru dvě třetiny nehtové lůžko a jedna třetina volný okraj. Přejechání tipu na přírodní nehet přepilujeme tzv. doztracena tak, aby se barva lůžka a tipu sjednotila.
3. Na přírodní část nehtu u kůžičky nanese odmašťovadlo Primer a necháme dobře zaschnout. Takto jsou nehty připraveny pro aplikaci jakéhokoliv materiálu.
4. Podkladový **uv gel** slouží k lepšímu přilnutí modelovacího gelu v druhé fázi. Je řídký a tak se lépe zapije do keratinové ploténky. Nanášíme v tenké vrstvě jako lak a na všechny prsty najednou. Necháme na 2min. polymerovat v lampě. Nepilujeme, nestíráme!
5. Modelovací gel je hustší konzistence proto se nám lépe modeluje C-oblouk. Nanášíme na celý nehet od kutikuly k volnému okraji. Polymerujeme 3-4min. v lampě. Setřeme disperzní film tzv. výpotek lihovým čističem a pilujeme do dokonalého tvaru ( pilník, 100/180).
6. Vrchní gel je řídký a nanášíme podobným způsobem jako nanášíme lak na nehty, tenkou vrstvou od kutikuly až po volný okraj, opět všechny prsty najednou. Vrstva musí mít „mokrý vzhled“. Polymerujeme 2-3min. setřeme výpotek.
7. Na kůžičky nanese olejček a konečky prstů vmasírujeme.



## Doplňkové kurzy

- jako doplněk k akreditovaným kurzům je vhodné si doplnit své znalosti a nabídnout klientům lepší služby

### Nail-art (zodbení nehtů)

Nail art s manikúrou úzce souvisí, je druhem umění, které se zabývá kreslením obrázků nebo různých vzorů na nehty. V posledních letech si umění zdobit nehty získalo velkou popularitu.

Nail art nemusí být jen extravagantní úprava nehtů, ale může být elegantním nenápadným zdobením pro všední den. Nehty se také upravují a zdobí k významným svátečním událostem, jakými jsou svatba, různé oslavy, plesy, atd. K dispozici máme nepřeberné množství zdobících technik od jednoduchých postupů, až po velmi obtížné.



### P-shine – japonská manikúra

P-Shine je zaměřená na speciální péči o **přírodní nehty**. Přednosti přípravku jsou v dlouhodobém účinku a nenáročném udržování stálého a vysokého lesku ošetřeného nehtu. Zvyšuje pevnost nehtu, jejich pružnost, metabolismus nehtového kořene a nehtového lůžka. Působí i jako prevence proti lámání a třepení nehtu.



### Akrylová modeláž

**Akrylové nehty**, jsou dodnes nejžádanějším typem umělých nehtů díky skvělé trvanlivosti a přírodnímu vzhledu.

**Akrylové nehty** jsou nehty vytvořené pomocí akrylového prášku a tekutiny, která prášek rozpouští. Lepí se na přírodní nehty za účelem upravených dlouhých pevných nehtů. Výhodou akrylových nehtů je jejich pevnost, která je vyšší než u **gelových nehtů**. Mohou aplikovat na různou velikost i tvar nehtu. Jsou vhodné pro nehty slabé, třepivé a lámavé. Nehty se nanášejí pomocí akrylového prášku v tenké vrstvě na přírodní nehty a následně se přešetí. Je to metoda, při níž se nepoužívá **UV lampa**. **Akrylové nehty** lze vypilovat do příslušných tvarů a délek.



## Kosmetické služby

**prozářená hebká pleť je snem každé ženy. Základem mladistvé a svěží pleti je pravidelná profesionální péče.**

### Kosmetické ošetření:

#### 1) Povrchové čištění

- je nejdůležitější částí kosmetického ošetření
- slouží k odstranění hrubých nečistot z pleti (make-up, maz, pot, prach)
- používáme speciální odličovací přípravky (mléka, gely, pěny, oleje, vody a tonika)
- odličení očí – tamponky s odličovačem lehce přiložit na oči, fixovat a lehce stírat po směru růstu řas nebo dovnitř oka , nikdy nevytahujeme oka směrem ven, dočistíme čistou vodou
- odličení rtů – na tamponěk odličovač, přiložit, fixovat jeden koutek a stírat do strany
- odličení obličeje, krku a dekoltu – na ruce odličovač, nanést na pleť krouživými pohyby vmasírovat a smýt houbičkami s teplou vodou, dočistit tamponky s pleťovou vodou nebo tonikem



#### 2) Diagnoza pleti

- Promaštění - suchá pleť, mastná pleť, normální pleť
- Tonus a turgor – napětí a elasticita kůže
- Vrásky – mimické, stařecké
- Barva pleti - hnědá, bílá, červená, žlutá
- Odchyly od normy – anomálie na pleti
- Tvar obličeje – oválný, kulatý, hranatý, smíšené tvary



#### 3) Napářka pleti

- změkčení pleti před hloubkovým čištěním
- dochází k zbobtnání rohové vrstvy, rozšíření cév, mazových a potních žláz
- obklad, zábal, napařovač, změkčující gel



#### 4) Hlubkové čištění

- důležité u mastné a smíšené pleti
- vždy před ním provedeme napářku
- provádíme ho šetrně, abychom neporanili kůži
- odstraňujeme černé a bílé komedony, zanícené vydezinfikujeme
- v případě potřeby odstraníme milie vypíchnutím
- po vyčištění uzavřeme póry pleťovou vodou

#### 5) Peeling

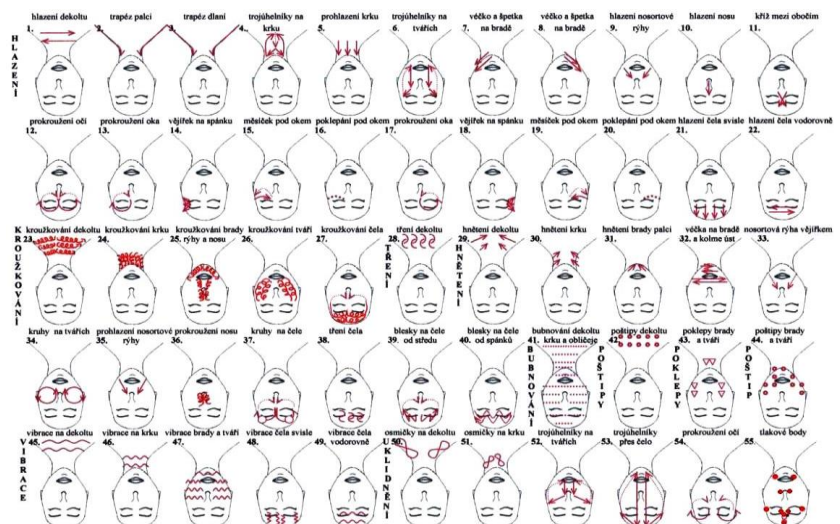
- slouží k odstranění odumřelých kožních buněk a hrubých nečistot z pleti, zlepšuje propustnost živin do pleti
- provádí se jednou za měsíc

#### 6) Masáž

- masírujeme obličej, krk a dekolt
- používáme speciální masážní přípravky (dobrá kluznost, špatná vstřebatelnost)
- slouží k celkové relaxaci těla, působí proti vráskám, zvýší se krevní a mízní cirkulace, zlepšuje se metabolismus
- doba působení 20 minut

#### Postup:

- Hlazení
- Kroužkování
- Tření
- Hnětení
- Bubnování
- Poštipy
- Poklepy
- Vibrace
- Uklidnění



## 7) Maska

- masku aplikujeme dle typu pleti a účinků, které chce dosáhnout
- aplikujeme špachtlí, štětcem nebo rukou, vynecháváme okolí očí a rtů
- druhy masek : hydratační, výživná, regenerační, stahující, bělicí, zklidňující, tonizační
- doba působení cca 20 min, smýváme teplou vodou



## Samostatné kosmetické úkony:

### Úprava obočí

- tvar obočí podléhá módě a přání klienta
- vytrháváme vždy po směru růstu obočí
- délka obočí leží na spojnici vnitřního, vnějšího koutka oka a křídla nosu



### Barvení řas a obočí

- používáme speciální barvy, odstíny černé, hnědé, modročerné, grafitové
- barvy mícháme s 6% nebo 3% peroxidem
- nanášíme štětečkem nebo špičkou
- doba působení 5 – 15 min



### Depilace

- depilace je dočasné odstranění chloupků
- provádí se teplým voskem, kde dochází k vytržení chloupku i s kořínky
- vosk se nahřívá ve speciálních aplikátorech
- chloupky musí mít délku minimálně 5 mm, ale maximálně 1 cm
- plochu vydezinfikujeme, naneseeme vosk po směru růstu chloupků, přiložíme depilační papírek, uhladíme, zafixujeme kůži a prudce proti směru růstu strhneme, takto opakujeme na celé ploše, poté ošetříme podepilačním olejem, pro zklidnění a odstranění zbytků vosku, na citlivějších partiích můžeme zapudrovat



## Doplňkové kurzy

- jako doplněk k akreditovaným kurzům je vhodné si doplnit své znalosti a nabídnout klientům lepší služby

### 1) Trvalá na řasy

Aplikace trvalé na řasy umožní zvýraznit přirozenou linii řas na dobu 2-3 měsíců. Takto upravené řasy rozjasní pohled a opticky zvětší oči. Ženy s dlouhými rovnými řasami po aplikaci působí velmi přitažlivě. Trvalá na řasy má výrazný efekt i u velmi krátkých řas. Podporuje přirozenost, řasy jsou krásně natočené a není nutné se tolik líčit.



### 2) Mikromasáž očního okolí

Při mikromasáži očního okolí se snižuje prohloubení vrásek okolo očí, zmenšují se vřáčky pod očima, snižuje nitrooční tlak a tím se posiluje zrak, napomáhá k lepšímu zprůchodnění dutin.

Mikromasáž také posiluje obočí, které během let klesá a hlavně výrazně se promastí a prokrví kůži, čímž se oddaluje její ztenčení a předčasné stárnutí. Také napomáhá vyplavit toxiny, jež jsou odváděny do lymfatických cest, podporuje obnovu buněk, zabraňuje ztrátě vlhkosti pokožky.



### 3) Liftingová masáž obličeje

Vyhlazovací masáž obličeje. Nová manuální metoda vyhlazování obličeje s ihned viditelným a dlouhotrvajícím účinkem. Zaměřuje se na mimické svaly obličeje s hloubkovými a detoxikačními účinky. Lifting obličeje působí na příčinu vrásek a přispívá k lepšímu vyživování pokožky i samotných svalů. Tato liftingová masáž brání stárnutí pleti, vzniku vrásek, podporuje regeneraci, zvyšuje pružnost pokožky, má pozitivní vliv na psychiku a zásadně snižuje napětí v obličeji.



## Sportovní a rekondiční masáže

Masáž je uspořádaný soubor vhodných masérských hmatů, které slouží k upevňování tělesného i duševního zdraví, k posilování organismu a zvýšení celkové odolnosti.

Masáž zahajujeme masáží zad, poté pokračujeme dolními končetinami ze zadu. Masírovaný se otočí na záda a dokončujeme masáž dolních končetin zepředu. Následuje masáž hrudníku a břicha, horních končetin a celou masáž zakončujeme v sedě, masáží krku a šíje.

Speciální masáže jsou využívány k léčení nebo doléčování některých chorobných a poúrazových stavů.

## ZÁKLADNÍ MASÉRSKÉ HMATY

Všechny masérské hmaty by měli směřovat k srdci, pouze u lidí s vysokým krevním tlakem je tomu obráceně.

### TŘENÍ

- Nejpoužívanější skupina masérských hmatů
- Masírovaného třeme jednou nebo oběma rukama a to dlaní, hřbetem ruky či pouze bříšky prstů
- zvyšuje prokrvení kůže a podkoží, slouží na „zahřátí“
- zlepšuje krevní a mízní oběh provádí se zpravidla v úvodu masáže a na konci



### HNĚTENÍ

- svaly musí být dokonale uvolněné, jinak hnětení není účinné
- slouží k masáži dlouhých bříškatých svalů
- nehodí se na svaly ploché
- slouží k prokrvení kůže a podkoží
- podporuje krevní oběh a zasahuje hlouběji do svalů
- je to nejúčinnější a nejvydatnější hmat



## ROZTÍRÁNÍ

- je podobné jako tření, působí však více do hloubky na podkožní tkáň, vazivo a svalstvo
- velice účinné je roztírání kloubů a kloubních pouzder
- užívá se i na plochých svalech



## TEPÁNÍ

- dělíme do dvou skupin, na povrchní a hluboké
- tepeme většinou rychlými údery, střídavě oběma rukama
- tepeme napříč svalových vláken
- tepeme pouze dobře uvolněné svaly, jinak by bylo tepání bolestivé
- má reflexní účinky i na krajiny které nemasírujeme

Povrchní tepání – je slabší intenzity, povzbuzuje nervový systém

tleskání (celá plocha dlaně), pleskání (mističky), smetání (konečky prstů směrem k sobě), tepání konečky prstů (bubnování)

Hluboké tepání – je silnější intenzity, a utlumuje nervový systém

vějířovité, sekání, pěstmi (používá se pouze na hýždích)

## CHVĚNÍ (vibrace)

- ve svalech se chvěním zlepšuje prokrvení
- pomalejší a mírnější chvění působí svalové uvolnění
- rychlé vydatné chvění působí dráždivě, zvyšuje tonus svalstva

# INDIKACE A KONTRAINDIKACE MASÁŽÍ

## Indikace

- Masáž se provádí u zdravých lidí
- Uvolňuje nebo naopak stimuluje svaly
- Působí regeneračně
- Odstraňuje únavu

- Před tréninkem nebo po tréninku a mezi výkony
- Zvyšuje odolnost imunitního systému
- Urychluje krevní a mízní oběh
- Odvádí z těla škodlivé látky a toxické zplodiny
- Povzbuzuje trávení
- Zlepšuje psychiku
- Působí proti stresu i bolestem hlavy
- Zklidňuje, zlepšuje kvalitu spánku
- Pomáhá při výskytu celulitidy
- Navozuje stav blaženosti díky vyplavujícím se endorfinům
- Zrychluje metabolismus a tím napomáhá při hubnutí
- Zmírňuje a odstraňuje případnou bolest
- Zlepšuje vzhled a pružnost kůže, působí proti stárnutí kůže a tvorbě vrásek

### **Kontraindikace**

- Horečnatá nebo akutně zánětlivá onemocnění
- Celkové tělesné vyčerpání
- Bezprostředně po jídle
- Onemocnění dutiny břišní
- Nádorová onemocnění
- V místech hnisavých nebo plísňových onemocnění
- Křečové žíly nebo bérkové vředy
- V místech jako jsou podkolení jamky, loketní jamky, podpaží, třísla, přední strana krku
- V místě zvětšených mízních uzlin, mateřských znamének, bradavic a zanícených ložisek
- Těhotné ženy, ženy v šestinedělí a ženy s menstruací
- Místa kde jsou ihned pod kůží hrany kostí (přední strana bérce, trny obratlů)
- Alergie na silice obsažené v masážních olejích
- V místech odřenin a popálenin
- Pohlavní orgány, bradavky a u žen celé prsy



- Bolesti břicha, průjem nebo zácpa

## Masáž zad

<b>ÚVODNÍ TŘENÍ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Dlaněmi – stojíme za hlavou masírovaného</li> <li>2) Provrtávání plochou dlaně a bříšky prstů (stále stojíme za hlavou masírovaného)</li> <li>3) Obtahování – stojíme vedle masírovaného, masírujeme hřbetem ruky a dlaněmi</li> </ol>
<b>HNĚTENÍ</b>	Vlnovité – stojíme z boku masírovaného a hněteme protilehlou stranu („přes tělo“)
<b>ROZTÍRÁNÍ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Patkou dlaně</li> <li>2) Čtyřmi prsty</li> <li>3) Osmi prsty</li> <li>4) Palcem</li> <li>5) Pěstí („žehlička“)</li> <li>6) Roztírání podlopatkového svalu (palcem)</li> <li>7) Vytírání mezižebří</li> </ol>
<b>TEPÁNÍ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Smetání</li> <li>2) Vějířovité</li> </ol>
<b>ZÁVĚREČNÉ TŘENÍ</b>	Je shodné s úvodním třením
<b>CHVĚNÍ</b>	Bříšky prstů

## MASÁŽ ŠÍJE

<b>ÚVODNÍ TŘENÍ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) dlaněmi</li> <li>2) vidličkami (od ramene k hlavě)</li> </ol>
<b>HNĚTENÍ</b>	vlnovité

<b>ROZTÍRÁNÍ</b>	1) kou dlaně	pat
	2) tkou	špe
	3) mi prsty	čtyř
<b>TEPÁNÍ</b>	1) etání	sm
	2) řovitě	vějí
<b>ZÁVĚREČNÉ TŘENÍ</b>	shodné s úvodním	

## Doplňkové kurzy

- jako doplněk k akreditovaným kurzům je vhodné si doplnit své znalosti a nabídnout klientům lepší služby

### Medová detoxikační masáž

Jedná se o velice účinnou alternativní medicínu, jak se zbavovat toxických látek uložených v těle a to jak na povrchu tj. v podkožní tkáni, tak i z hloubky tělesných tkání. Pomáhá při léčbě rozmanitých nemocí a chronických chorob způsobených vlivem stresu, nezdravého životního stylu a stravování, škodlivých účinků špatného životního prostředí, nadměrným zatěžováním kloubů, opotřebením stáří a dalších následků nezdravého způsobu života.



### Anticelulitidová masáž

Anticelulitidová masáž je speciální masáž, která se používá k odstranění celulitidy stupně jedna až tři. U této masáže dochází k uvolnění kolagenových vláken a přeuspořádání tukových buněk a tím následně k vyhlazení tzv. pomerančové kůže. Odvádí se voda z těla, zrychluje se látková výměna. Pravidelnou masáží lze dosáhnout vyformování problémových partií těla.



### Masáž lávovými kameny

Je velice účinná terapie na celkovou relaxaci a regeneraci organismu. Provádí se pomocí speciálně upravených lávových kamenů oblého tvaru a různé velikosti a přírodního oleje. Kombinace sálajícího tepla, doteku a vůně umocňuje účinky a celkový zážitek z masáže. Proto je tato terapie stále více žádaná. Účinkem tepla dochází k prohřátí nervových zakončení a tím následně k uvolnění a aktivaci vnitřních orgánů, které jsou těmito nervy vyživované.

