



TÉMATA K ÚSTNÍ MATURITNÍ ZKOUŠCE

Předmět	ANGLICKÝ JAZYK
Obor	Masér sportovní a rekondiční
Školní rok	2022/ 2023

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, future plans and career choices for a masseur
7. Food, keeping fit
8. Travelling, the United Kingdom
9. Weather, Ireland
10. Culture, the USA
11. Fauna, flora, Australia
12. Jobs, New Zealand
13. Sport, Canada
14. Cooking, 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
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 PRAKTICKÉ MATURITNÍ ZKOUŠCE

Předmět	Masáže
Obor	Masér sportovní a rekondiční
Školní rok	2022/2023

1. Kosmetická masáž.
2. Klasická masáž zad.
3. Klasická masáž šíje.
4. Klasická masáž hrudníku a břicha.
5. Klasická masáž dolní končetiny zepředu.
6. Klasická masáž dolní končetiny zezadu.
7. Klasická masáž horní končetiny.
8. Sportovní masáž zad.
9. Sportovní masáž dolní končetiny zepředu.
10. Sportovní masáž dolní končetiny zezadu.
11. Sportovní masáž horní končetiny.
12. Reflexní masáž – sestava zádová.
13. Reflexní masáž – sestava pro šíji a hlavu.
14. Reflexní masáž – sestava hrudní a pánevní.



15. Manuální lymfodrenáž – základní hmaty a postupy, bazální ošetření, antifibrotické hmaty.
16. Manuální lymfodrenáž dolní končetiny ventrálně.
17. Manuální lymfodrenáž dolní končetiny dorsálně.
18. Manuální lymfodrenáž horní končetiny.
19. Míčková facilitace, základní tahy, sestava pro hrudník i obličej.
20. Masáž lávovými kameny – masáž zad.
21. Jemné techniky – ošetření kůže, podkoží a fascií.
22. Ošetření zkrácených svalů technikou postizometrické relaxace v oblasti krku, šíje a horního trupu včetně autoterapie.
23. Ošetření zkrácených svalů technikou postizometrické relaxace v oblasti dolní končetiny včetně autoterapie.
24. Trakce pohybového aparátu – osového orgánu, kyčelního kloubu a ramenního kloubu.
25. Baňkování.



TÉMATA K ÚSTNÍ MATURITNÍ ZKOUŠCE

Předmět	Morfologie a vyšetřování pohybového systému
Obor	Masér sportovní a rekondiční
Školní rok	2022/2023

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 inklináční a reklináční 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	2022/2023

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