

## **Praktická časť skúšky: masáž - prax s porozumením**

1. Ukážte masáž dolnej končatiny zo zadu a vymenujte svaly ktoré masírujete.
2. Ukážte masáž dolnej končatiny spredu so zameraním na masáž kolena u zdravého klienta.
3. Ukážte hmat trenie a jeho druhy. Ukážte možnosti chvenia na jednotlivých svaloch na nohe zo zadu.
4. Ukážte hmat tepanie, jeho druhy a použitie na jednotlivých častiach tela.
5. Ukážte hmat miesenie - hnetenie, jeho druhy a použitie na jednotlivých častiach tela.
6. Ukážte masáž chrbta - zahrievanie.
7. Ukážte masáž brucha a vysvetlite na čo si musíme dávať pozor pri masáži brucha.
8. Ukážte masáž hrudníka a pomenujte jednotlivé svaly hrudníka.
9. Ukážte masáž ruky v ľahu na chrbáte a popíšte svaly predlaktia.
10. Ukážte masáž chrbta v sede a vysvetlite kedy by ste ju použili.
11. Ukážte jednotlivé základné hmaty ako idú za sebou - na nohe zo zadu.
12. Ukážte masáž dlane a pomenujte hmaty ktoré pri nej používate.
13. Ukážte masáž chodidla a pomenujte hmaty ktoré pri nej používate.
14. Ukážte rozdiel medzi povrchovým a hlbokým tepaním, vysvetlite rozdiel. Ukážte vlnovité hnetenie. Ukážte vál'anie.

## **Praktická časť skúšky: saunové rituály - prax s porozumením**

1. Ukážte techniku s uterákom Anjel.
2. Ukážte techniku s uterákom Helikoptéra.
3. Predvedte dve ľubovoľné techniky s uterákom.
4. Predvedte techniku Pizza alebo jednoduché točenie uterákom.
5. Predvedte ľubovoľnú techniku s uterákom na zvýšenie parných nárazov.