

**TÉMATKA K MATURITNÍ ZKOUŠCE Z PŘEDMĚTU**  
**REGENERAČNÍ A KOMPENZAČNÍ METODY**

**obor – Masér ve zdravotnictví**  
**školní rok 2025 / 2026, nepovinná zkouška**

1. Kompenzace a regenerace
2. Druhy pohybů a tělovýchovné názvosloví
3. Kompenzační cvičení uvolňovací
4. Kompenzační cvičení protahovací
5. Kompenzační cvičení posilovací
6. Relaxační metody
7. Dechová cvičení
8. Cvičební jednotka
9. Chůze
10. Manipulace s břemeny
11. Vertikalizace pacienta
12. Kompenzační cvičení s pomůckami
13. Balanční cvičení
14. Aromaterapie
15. Výživa člověka – metabolismus živin, energetická hodnota stravy
16. Zásady zdravé výživy
17. Alternativní směry ve výživě
18. Léčebná výživa
19. Poruchy výživy

Vypracovala: Mgr. Michaela Stuchlá, Mgr. Hana Dvořáková, DiS

Dne 15. 9. 2025

Schválila: Mgr. Dagmar Horáková

ředitelka školy