

Российская и шведская системы массажа в некоторой степени схожи между собой, т. к. они многие годы перенимали друг у друга лучшее, что позволило им постоянно совершенствовать свою технику.



## Шведский массаж

Авторский семинар к.м.н.

Зотикова А.Г

В отличие от классического массажа, направленного на улучшение кровообращения и лимфотока, задачи шведской системы массажа заключаются в растягивании мышц и нервно-сосудистых пучков, а также в растирании уплотнений в тканях.



Massaažikool

Алексей Зотиков

**Массаж - это часть физиотерапии, когда с помощью механического воздействия на тело в организме вызываются биохимические и биофизические процессы, способствующие восстановлению тканей.**



Алексей Зотиков

В шведском массаже применяются определенные приемы, их можно подразделить на пять основных групп. К ним относятся:

1. Поглаживание и проглаживание;
2. Продавливание (глубокое) растирание;
3. Лепка: выжимание, эфлораж;
4. Разминание, прокатывание валика, s-выжимание;
5. Вибрация (непрерывная и ударные приемы).

**Обязательно в массаж включается пассивная гимнастика**

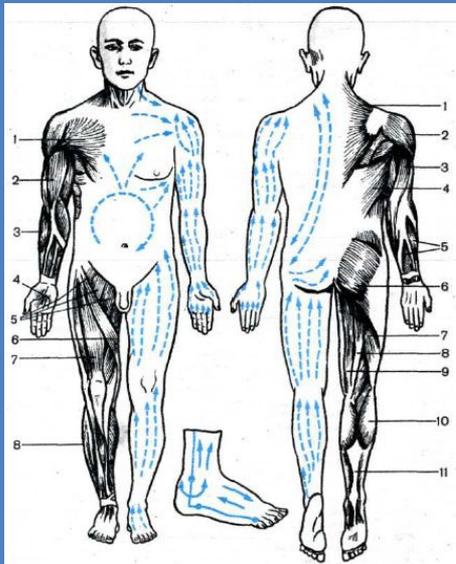
Массаж  
спины

Приемы можно классифицировать как **поверхностные** : поглаживание **средне глубокие** (проглаживание, растирание, выжимание), **глубокие** (разминание) **и ударные** (вибрация).



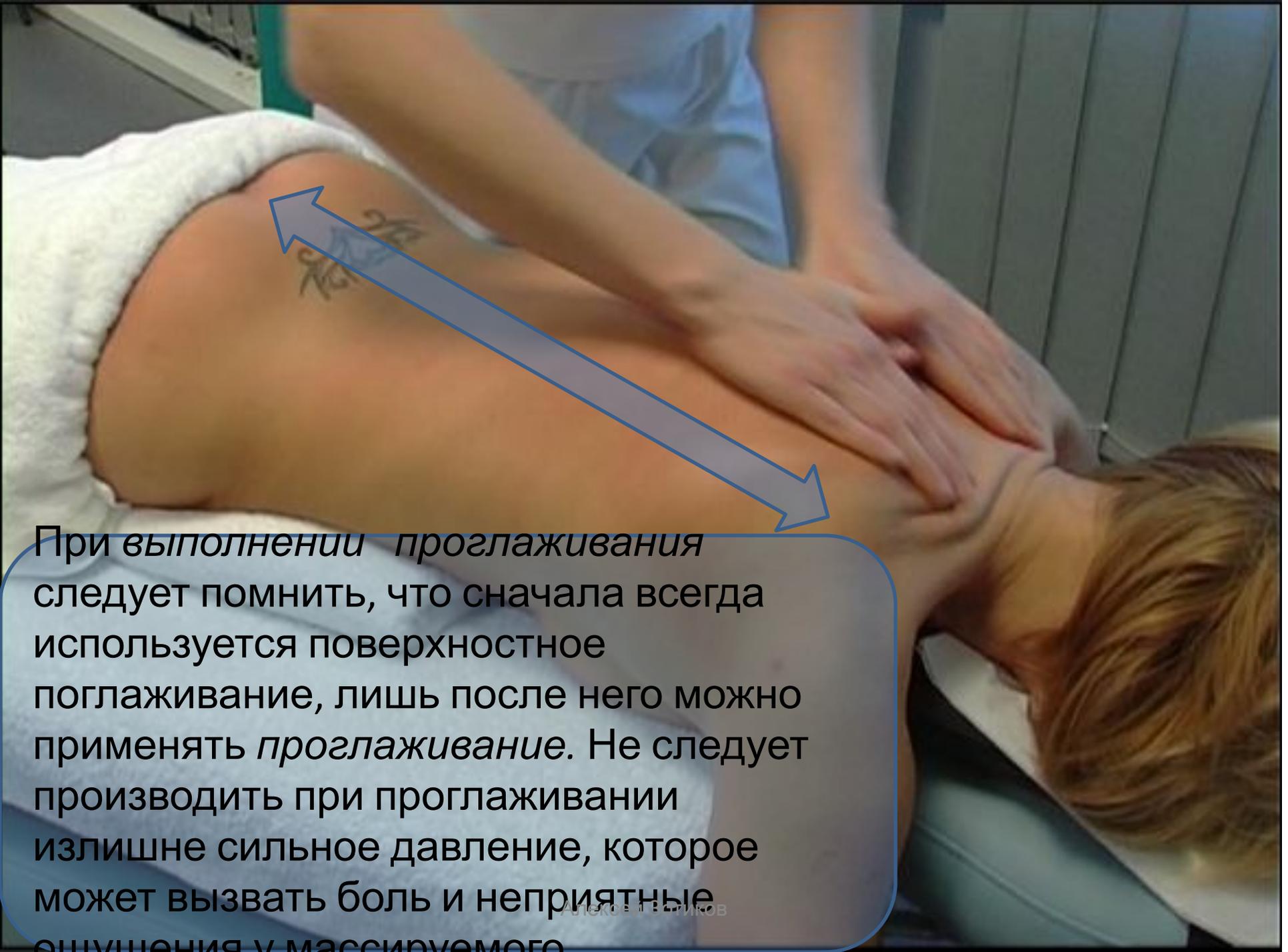
поглаживание  
и проглаживание

Начинать массаж следует мягко и нежно, затем он должен постепенно усиливаться, а в конце должны повторяться мягкие, расслабляющие приемы.

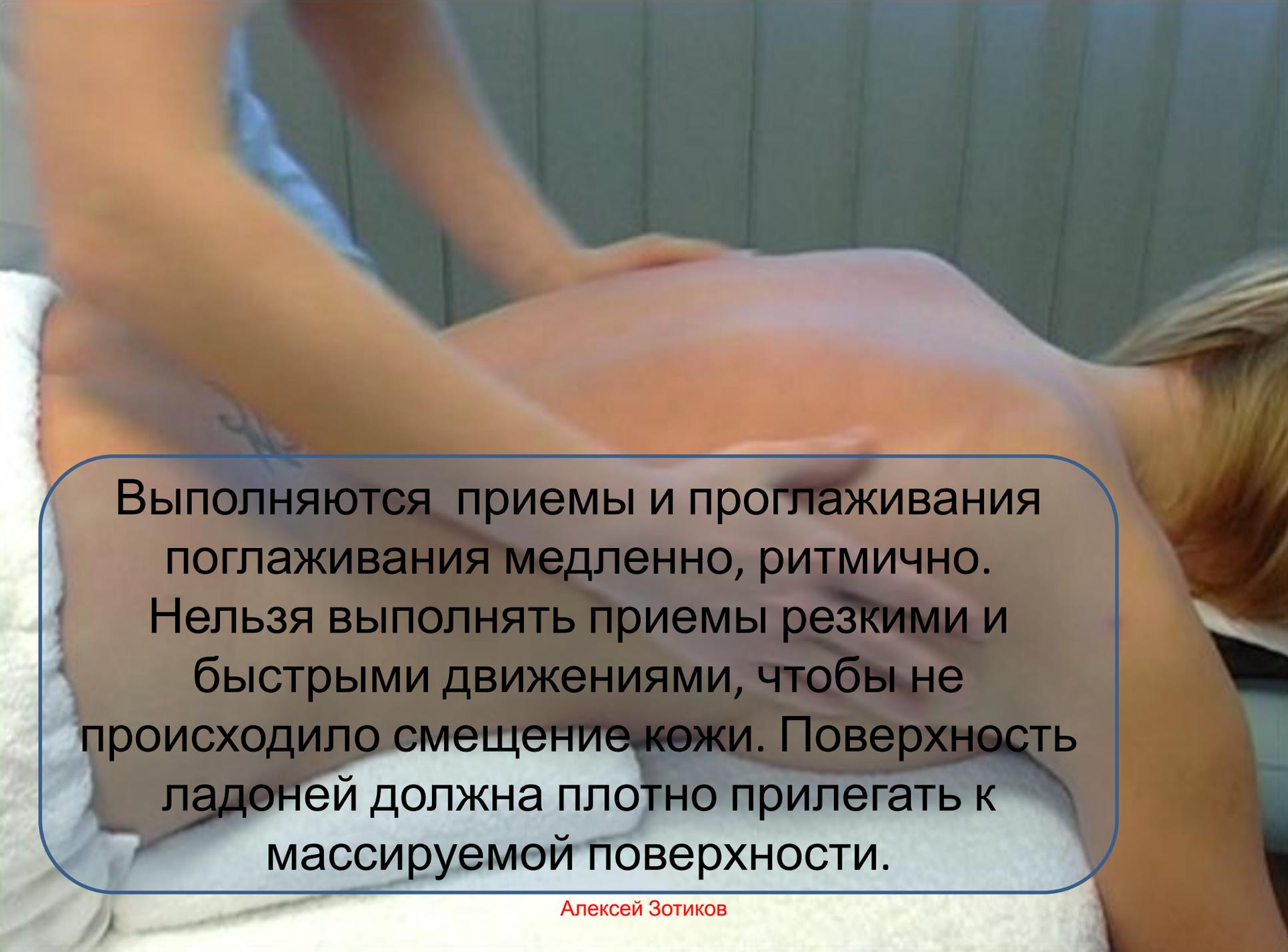


Алексей Зотиков

поглаживание



При выполнении проглаживания следует помнить, что сначала всегда используется поверхностное поглаживание, лишь после него можно применять *проглаживание*. Не следует производить при проглаживании излишне сильное давление, которое может вызвать боль и неприятные ощущения у массируемого.

A close-up photograph of a person's back being massaged. The person is lying on their back, and their hands are raised above their head. A therapist's hands are visible, applying pressure to the lower back area. The background is a light-colored wall with vertical panels.

Выполняются приемы и проглаживания поглаживания медленно, ритмично. Нельзя выполнять приемы резкими и быстрыми движениями, чтобы не происходило смещение кожи. Поверхность ладоней должна плотно прилегать к массируемой поверхности.



Работать нужно всей кистью, положив ее на массируемую поверхность. Приемы используются на ровных и обширных поверхностях тела, какими являются спина, живот, грудь, конечности. При поглаживании кисть руки расслаблена, пальцы должны быть выпрямленными и сомкнутыми. При проглаживании давление выполняется основанием ладони

проглаживание

проглаживани  
е



Можно выполнять движения поперечно, продольно, по кругу или по спирали. Как одной, так и двумя руками



Алексей Зотиков

Если нужно увеличить давление, растирание можно производить с отягощением. Давление увеличивается, если угол между кистью и массируемой поверхностью увеличится. При выполнении растирания направление движений при растирании зависит только от конфигурации массируемой поверхности.



поверхностное  
растирание

# Поверхностное и глубокое растирание

Спиралевидное растирание, используемое при массаже спины, живота, груди, конечностей и тазовых областей, выполняется локтевым краем кисти, согнутой в кулак, или опорной частью кисти. При таком способе растирания можно использовать обе кисти или одну кисть с отягощением.

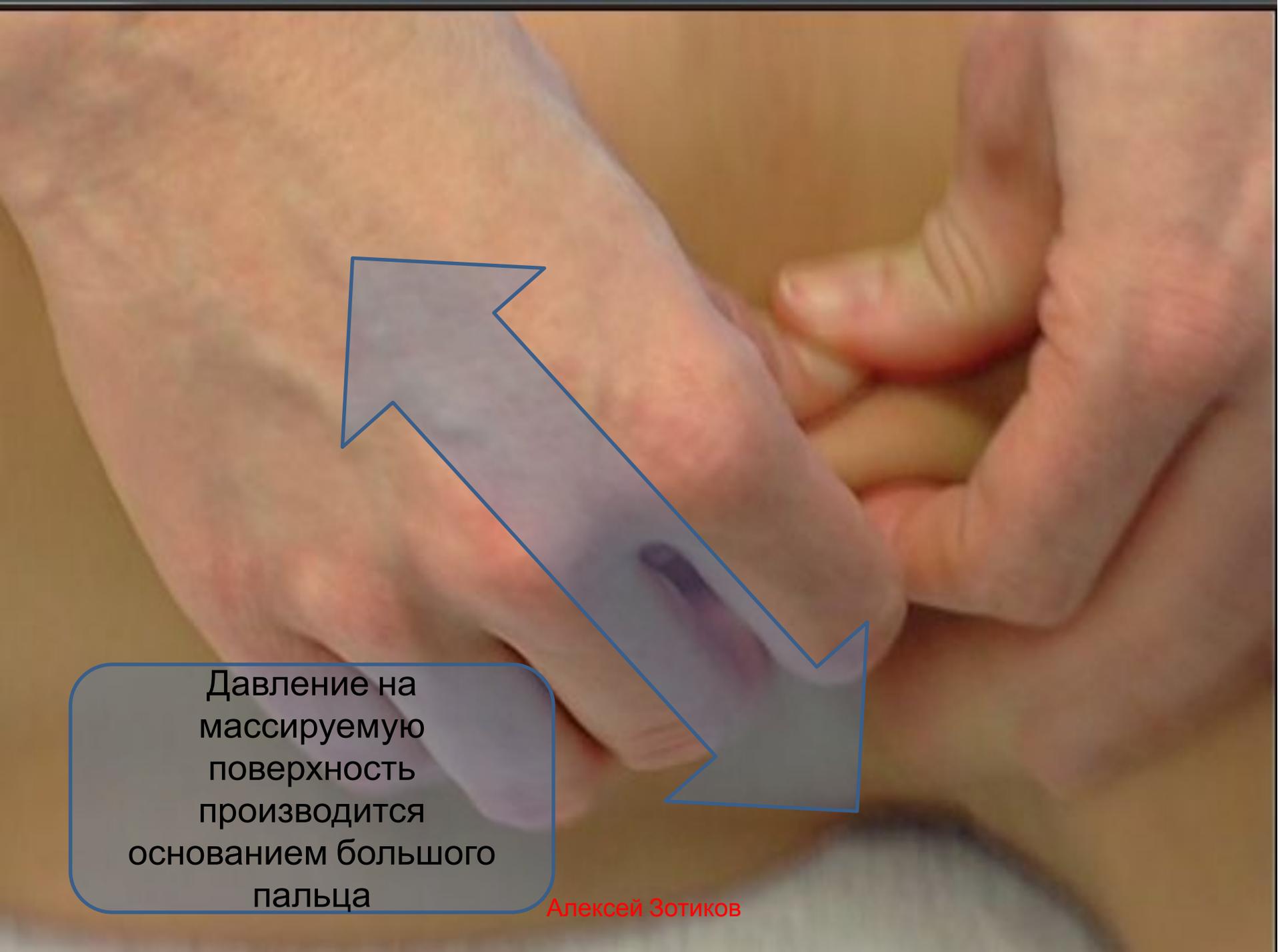


# Прокатывание валика



Сбор кожно-мышечной складки и прокатывание ее пальцами чаще всего используется на спине. Если массаж проводится на болезненном участке или участке с повышенной чувствительностью, а также в месте расположения костных выступов, площадь захвата валика должна быть уменьшена. В местах расположения крупных мышц, крупных сосудов, а также на участках с толстым слоем подкожного жира сборку валика можно увеличить усилить.

прокатывание  
валика

A close-up photograph of a hand massage. A person's hand is being held by another person's hand. A large, semi-transparent blue arrow points from the base of the thumb towards the wrist. A grey rounded rectangle with a blue border contains text in Russian. The background is a plain, light-colored surface.

Давление на  
массируемую  
поверхность  
производится  
основанием большого  
пальца

Алексей Зотиков

Продольное  
прокатывание  
валика



Алексей Зотиков

# Шведский массаж



Продавливание (разминание) Оказание давления на мышцы и другие ткани тела в поперечном направлении по отношению к телу.



Кисть руки ладонью вниз  
следует расположить на  
массируемой поверхности  
вдоль мышечных волокон.

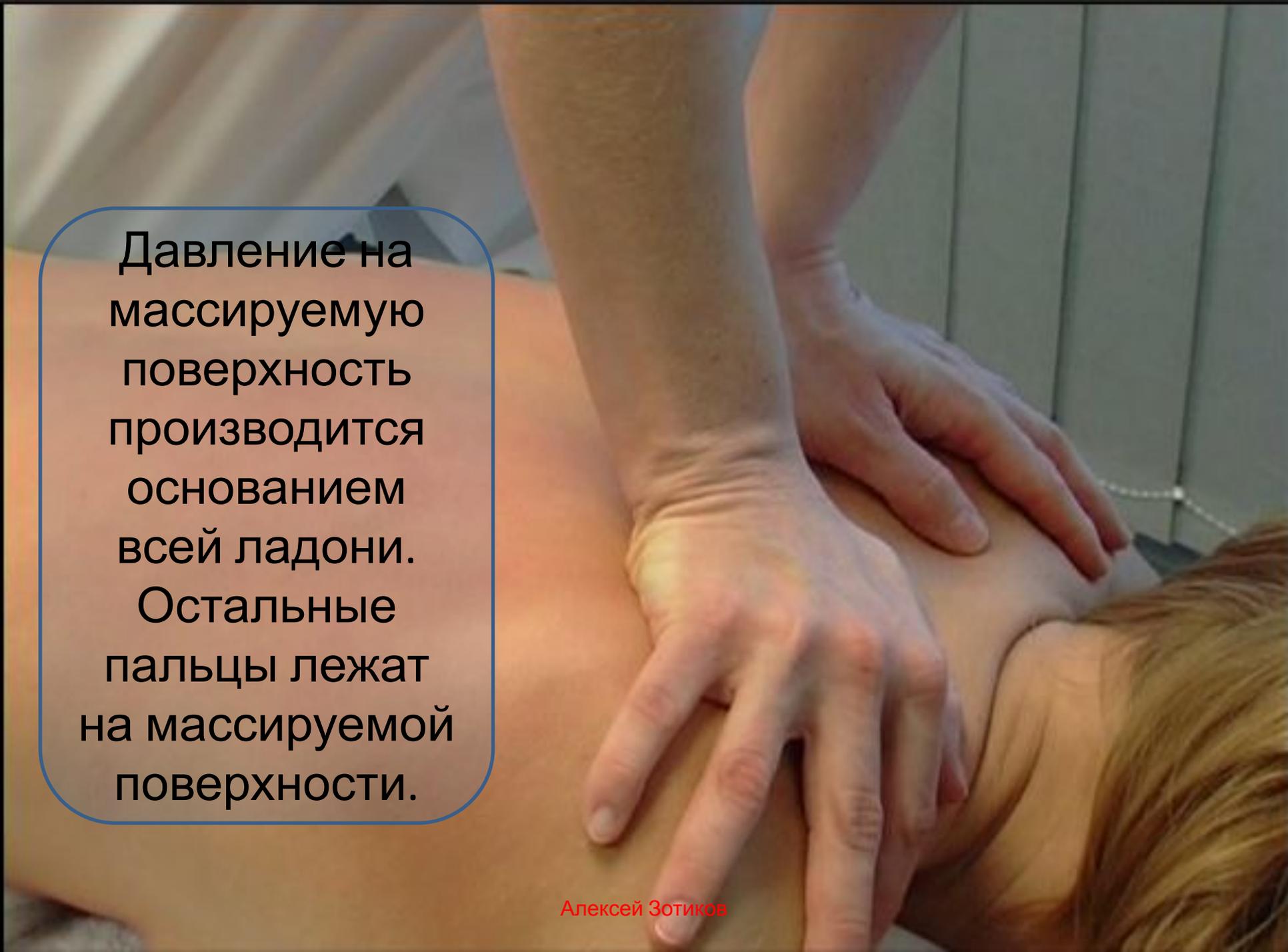
продавливание



**продавливание**



Алексей Зотиков



Давление на массируемую поверхность производится основанием всей ладони. Остальные пальцы лежат на массируемой поверхности.

# продавливани е



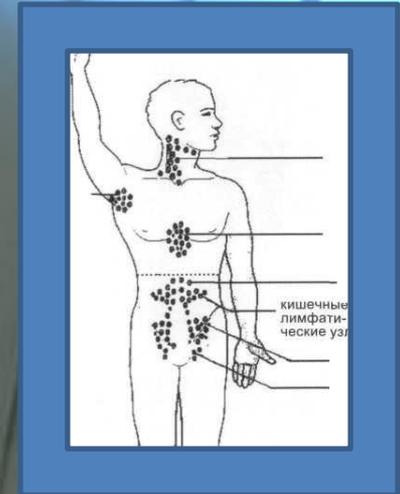
Продавливание следует делать медленно, безболезненно, увеличивая его интенсивность постепенно.

Используют кулак, основание ладони, на небольших участках – подушечки пальцев

Алексей Зотиков

# продавливан ие

Продольное продавливание используется для массажа мышц конечностей, боковых поверхностей шеи, мышц спины, живота, груди, тазовых областей. Выполняют по ходу мышечных волокон, образующих брюшко (тело) мышцы, вдоль оси мышц, с помощью которой соединяется сухожилие начала (головка) и сухожилие прикрепления





В зависимости от направления движения растирание бывает:  
прямолинейным;  
кругообразным;  
спиралевидным.  
Прямолинейное обычно производится основанием ладони или кулаком, вторая рука используется для усиления давления.

глубокое  
растирание

# Шведский массаж



Глубокое растирание: давление  
осуществляется вниз и одновременно  
по кругу

Алексей Зотиков



Кулак или кисть руки ладонью следует расположить на массируемой поверхности. Давление на массируемую поверхность производится кулаком или основанием и основанием всей ладони, а вторая рука используется для отягощения.

**Глубокое растирание: давление осуществляется вниз и одновременно по кругу**

Алексей Зотиков



Движения при проведении продавливания (смещения) должны быть направлены по ходу кровеносных и лимфатических сосудов. Выполняются пальцами или основанием ладони

смещение

# Шведский массаж



Смещение - это попытка отодвинуть мышцу со своего места, оказывая давление поперёк края мышцы.

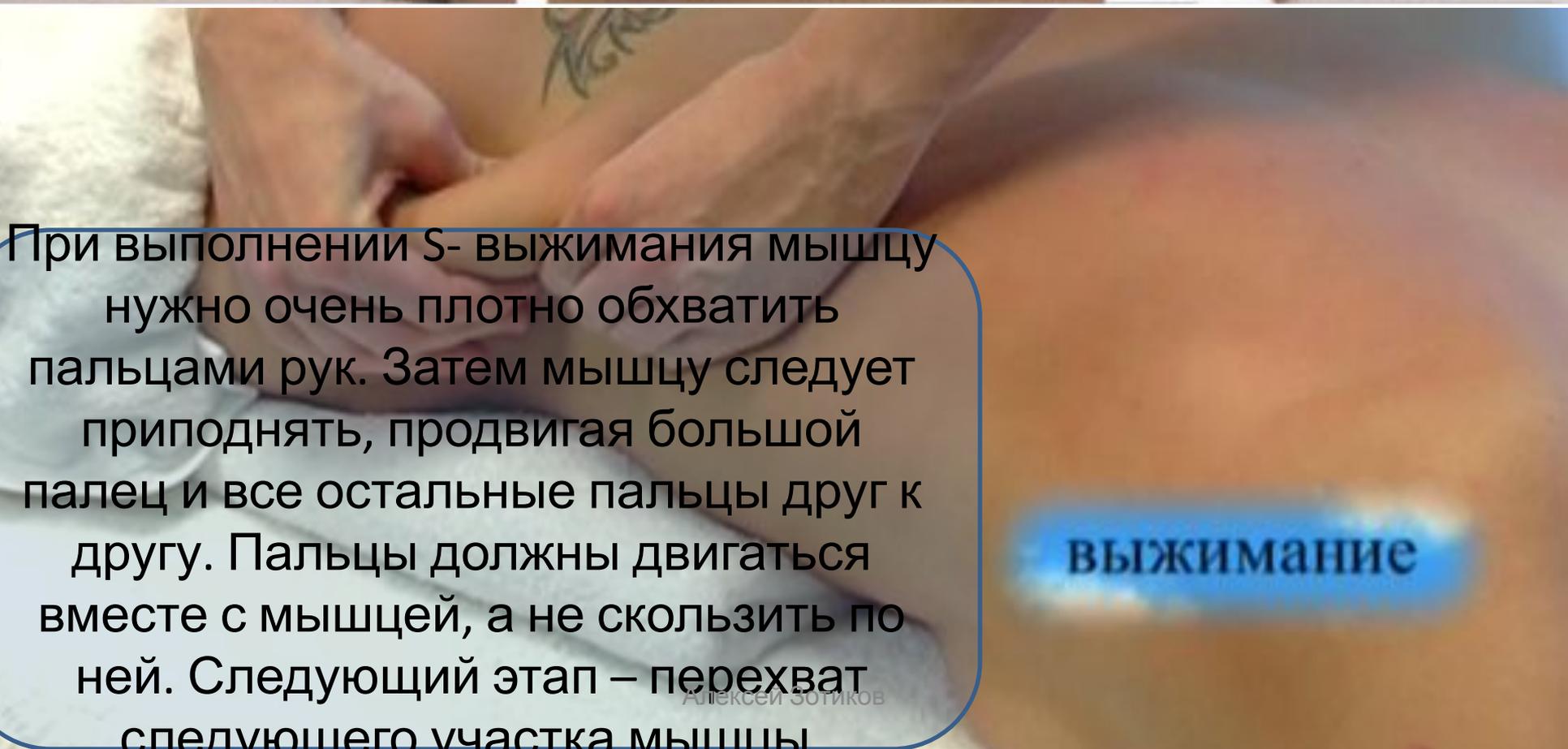
Алексей Зотиков

# Шведский массаж



Выделяют два основных приема S-выжимания – продольное и поперечное.

S - выжимание



При выполнении S- выжимания мышцу нужно очень плотно обхватить пальцами рук. Затем мышцу следует приподнять, продвигая большой палец и все остальные пальцы друг к другу. Пальцы должны двигаться вместе с мышцей, а не скользить по ней. Следующий этап – перехват следующего участка мышцы

**ВЫЖИМАНИЕ**



Пальцами обеих рук захватывают и приподнимают мышцу. При этом одна рука производит смещение мышцы в направлении от себя, а другая – на себя. Затем направление меняется в обратном порядке.

S - выжимание

ВЫЖИМАНИЕ

Движения, выполняемые  
каждой рукой, должны  
производиться в  
противоположных  
направлениях.

Алексей Зотиков



При выполнении S-выжимания - приподнять и захватить массируемый участок большими пальцами обеих рук, а затем сдвинуть его в сторону

захватывания производятся на больших мышечных участках, кожно-мышечный валик передавливается в виде буквы S





Применяются  
щипцы  
прямолинейные,  
прямолинейное и  
кругообразное

приём «щипцы»



# Шведский массаж



Алексей Зотиков



Под приёмом «щипцы» подразумевают продавливание руками, сцепленными в замок. Оказывают на ткани давление с двух сторон одновременно, в то же время растягивая мышцы поперёк.



# Шведский массаж



растягивание

Алексей Зотиков

растягивани  
е



растягивани  
е



# Шведский массаж



Лепка - ритмичное движение рук вдоль поверхности тела, при котором возникает изменение формы кожи, подкожных тканей и мышц.

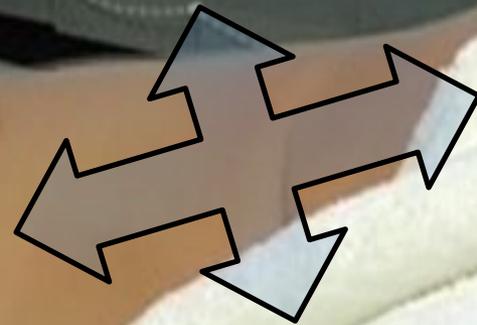
лепка

# Шведский массаж



Лепка - направление движений Вдоль мышцы. Учитывая направление лимфооттока.

Алексей Зотиков



потряхивание



Алексей  
Зотиков

# Шведский массаж

## Ударные приемы



# Шведский массаж

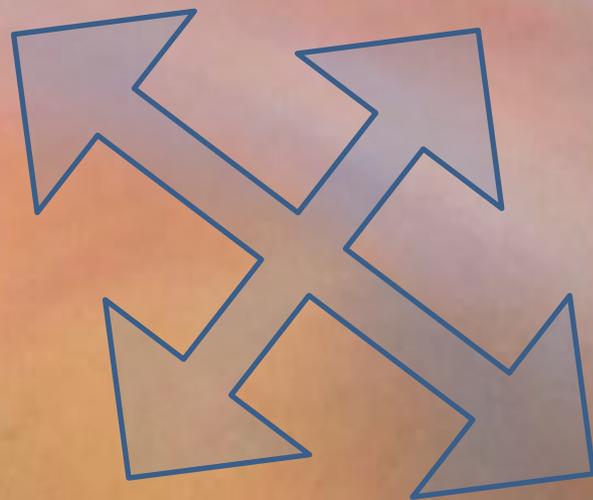
## Вибрационные приемы

### Перетряхивание.

Обеими руками держать за запястье или голеностопный сустав клиента и, быстро двигая конечность (верхнюю или нижнюю соответственно) вверх вниз, вызвать во всех мышцах конечности расслабляющую вибрацию



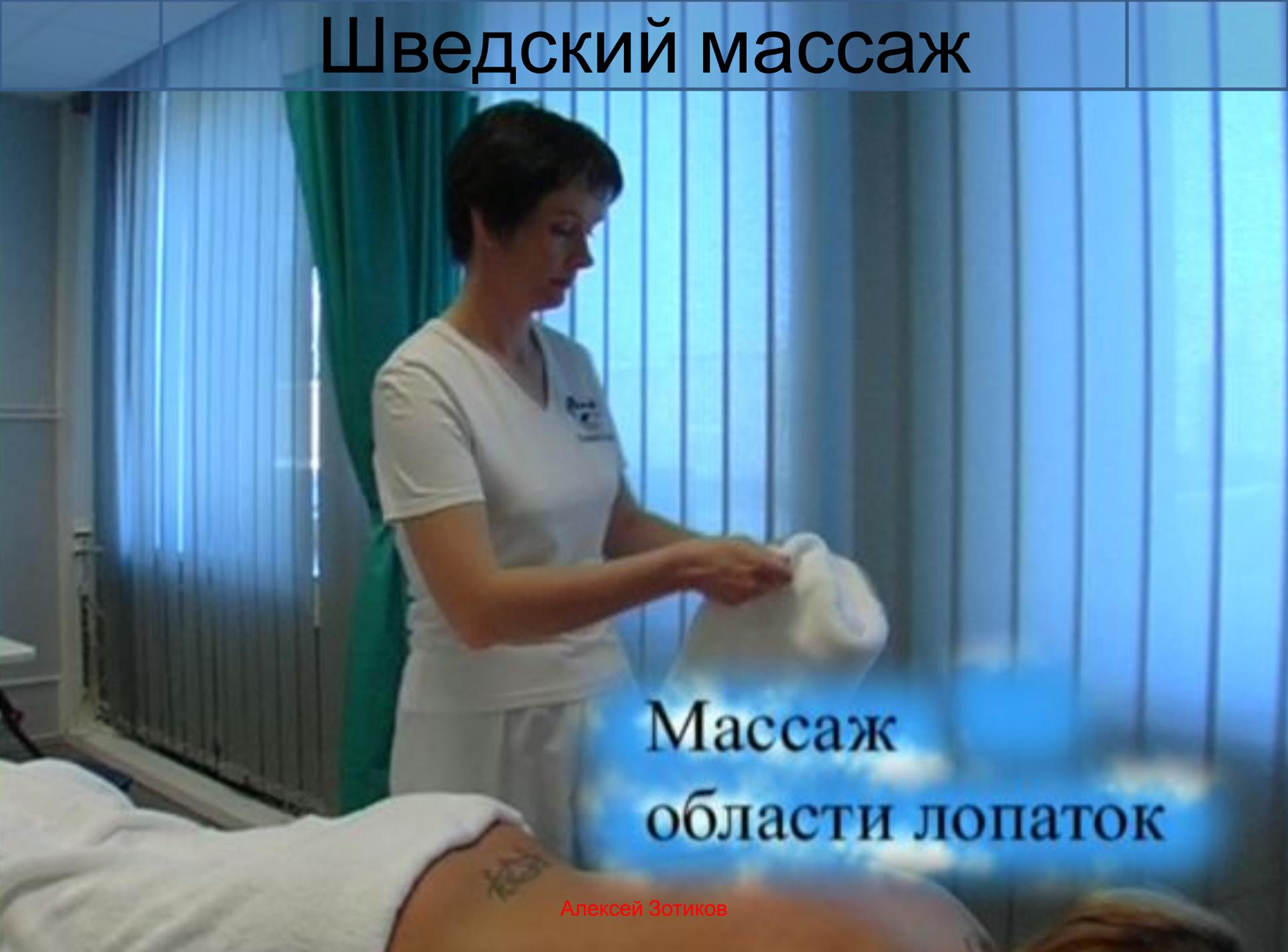
# Массаж отдельных частей тела – массаж спины, воротниковой области и шеи



поглаживание  
и проглаживание

Алексей Зотиков

# Шведский массаж



Массаж  
области лопаток

Алексей Зотиков

# Шведский массаж



глубокое растирание  
ПОДЛОПАТОЧНЫХ МЫШЦ



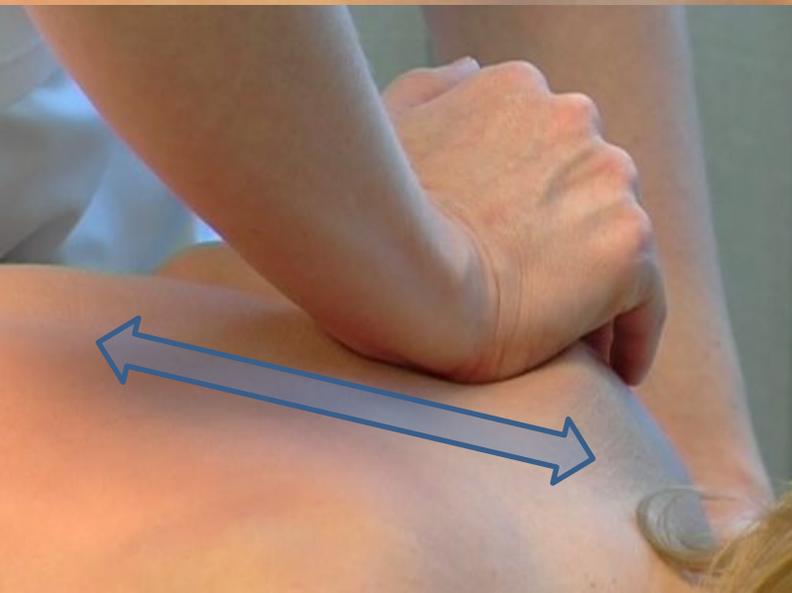
Massaažikool

Алексей Зотиков

# Шведский массаж



Алексей Зотиков



# Шведский массаж



Алексей Зотиков

# Шведский массаж



проминание

# Шведский массаж



проминание

Алексей Зотиков

# Шведский массаж



проминание

# Захват кожно-мышечного валика и его приподнимание



поднимание



Massaažikool

Алексей Зотиков

# Захват кожно-мышечного валика и его передавливание между пальцами



**ВЫЖИМАНИЕ**

# Шведский массаж

Массаж шеи



Massaažikool

Алексей Зотиков



лепка



Massaažikool

Алексей Зотиков

Выполняется по спирали или по кругу  
подушечками пальцев

глубокое растирание



Massaažikool

Алексей Зотиков

# Шведский массаж

**выжимание**



Massaažikool

Алексей Зотиков

При нестабильных  
позвонках не  
выполняется!



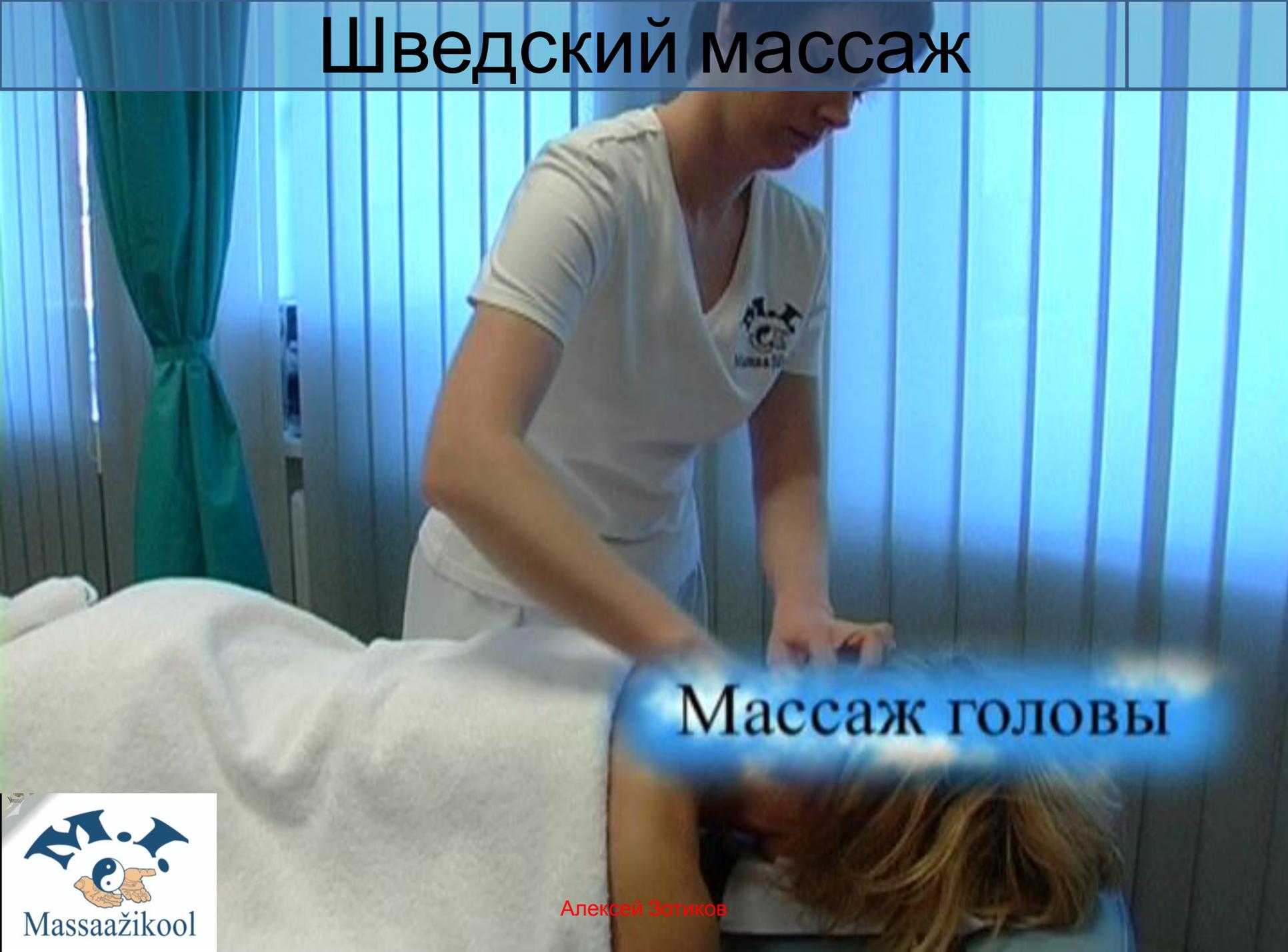
растяжение



Massaažikool

Алексей Зотиков

# Шведский массаж

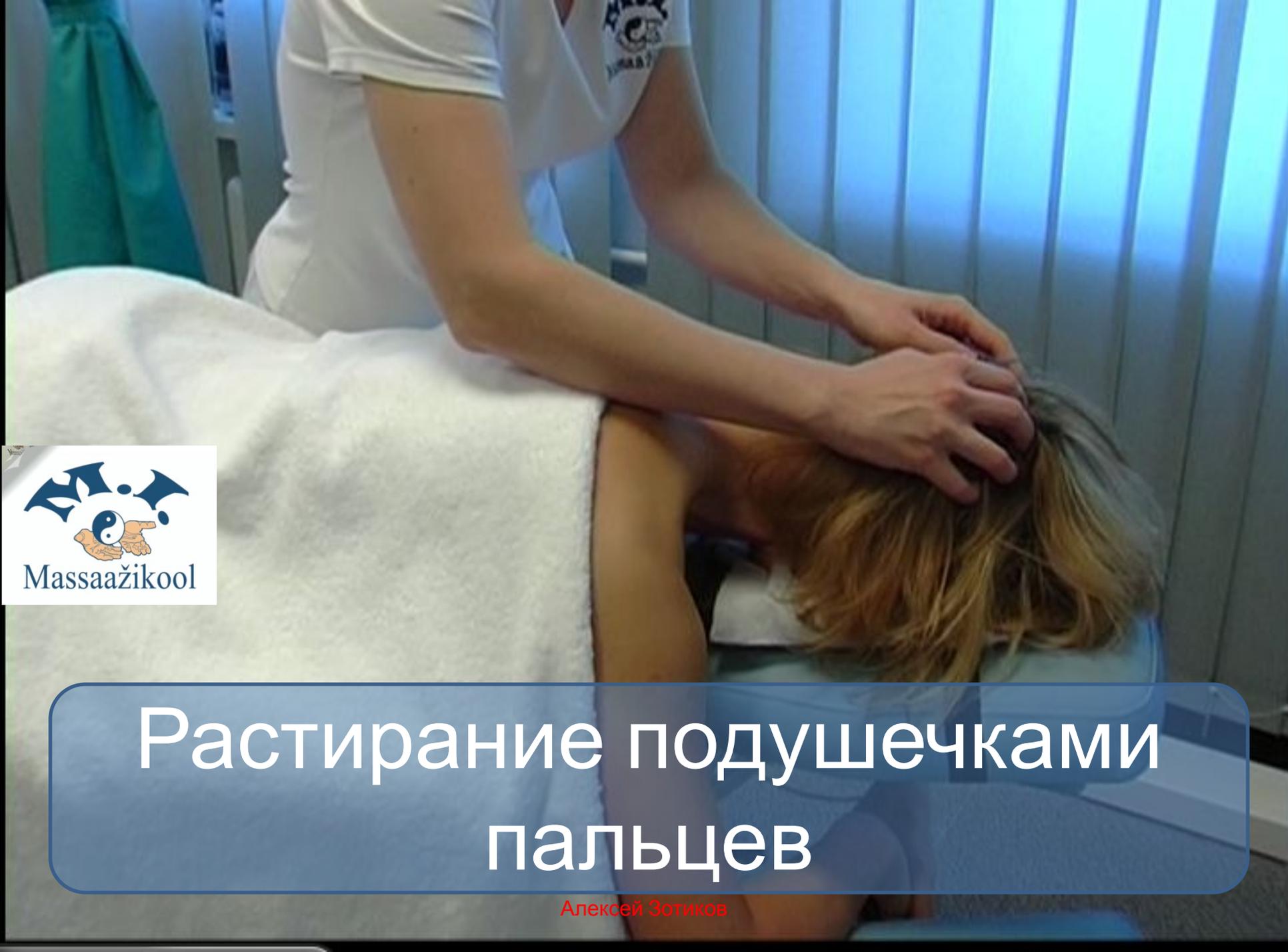


## Массаж головы



Massaažikool

Алексеи Зотиков



Massaažikool

# Растирание подушечками пальцев

Алексей Зотиков

# Шведский массаж



растирание  
КОЖИ ГОЛОВЫ

Алексей Зотиков

# Шведский массаж



ПОТЯГИВАНИЕ

# Шведский массаж

Массаж ягодиц

Алексей  
Зотиков



Massaažikool

# Шведский массаж

Обучение массажу проводили:

Мартин Ильвес  
Марге Кальювеэ  
Мирьям Винт  
Перевела: Ирина Букк



Алексей Зотиков

