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



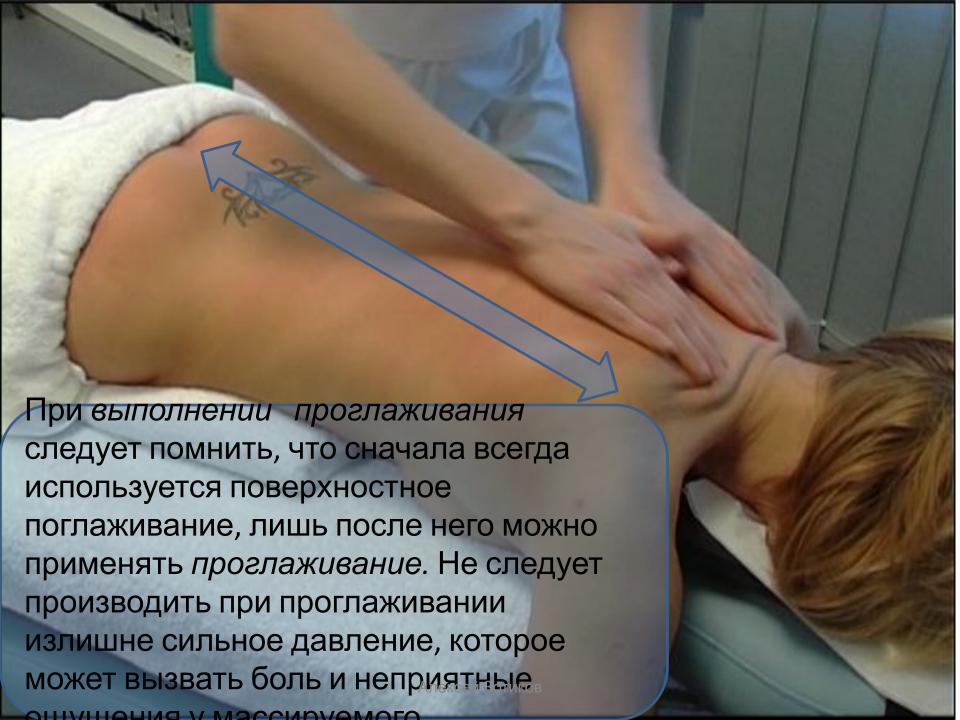
Массаж - это часть физиотерапии, когда с помощью механического воздействия на тело в организме вызываются биохимические и биофизические процессы, способствующие восстановлению тканей.



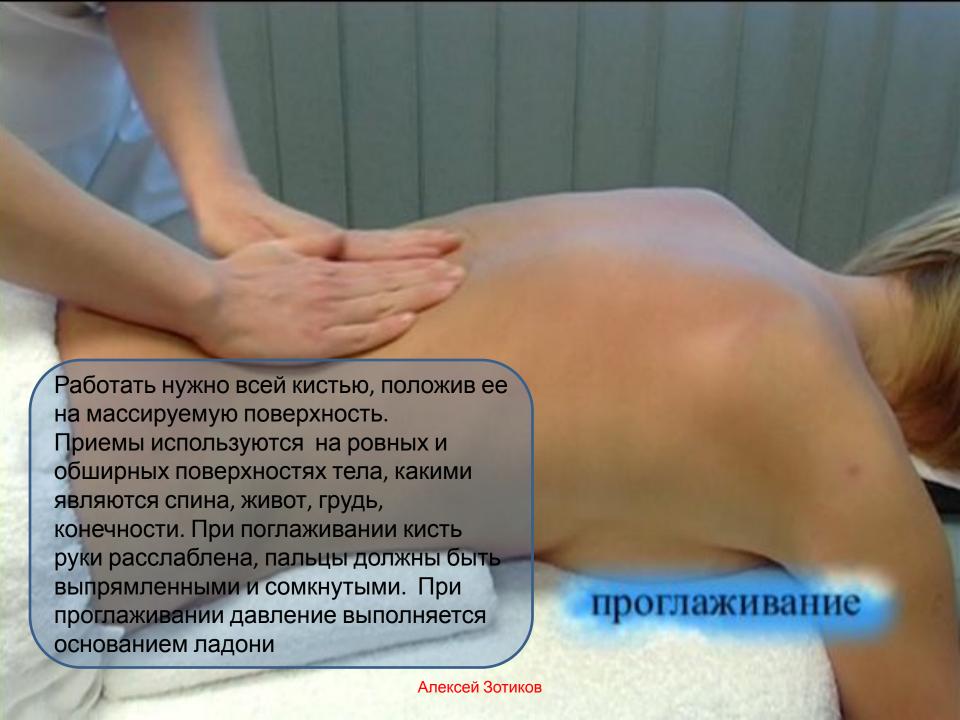


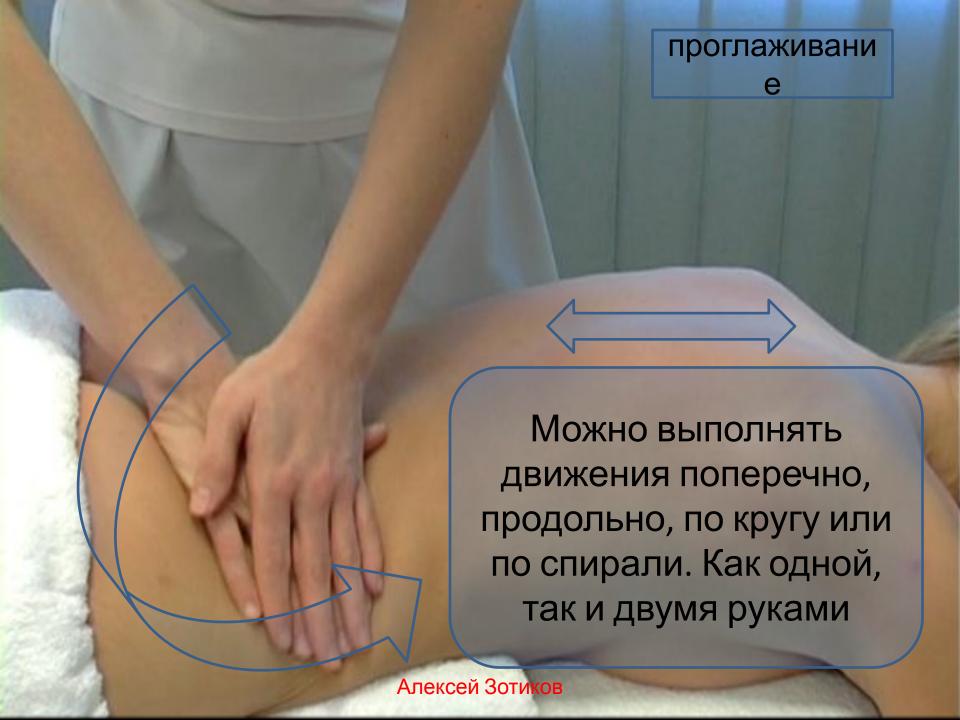












Если нужно увеличить давление, растирание можно производить с отягощением. Давление увеличивается, если угол между кистью и массируемой поверхностью увеличится. При выполнении растирания направление движений при растирании зависит только от конфигурации массируемой поверхности.

поверхностное растирание

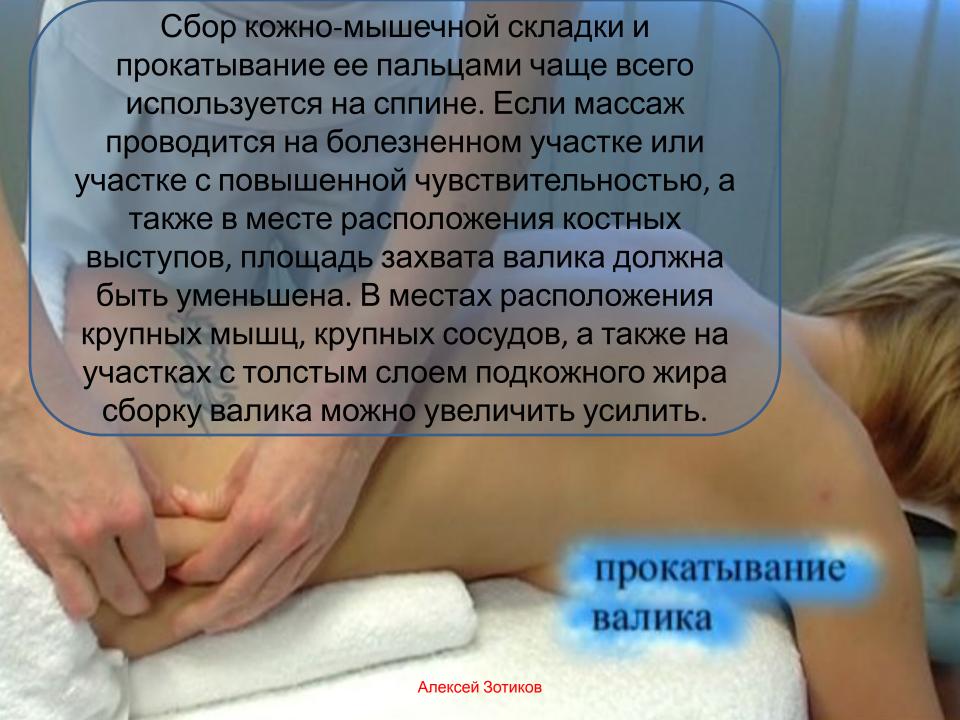
Алексей Зотиков

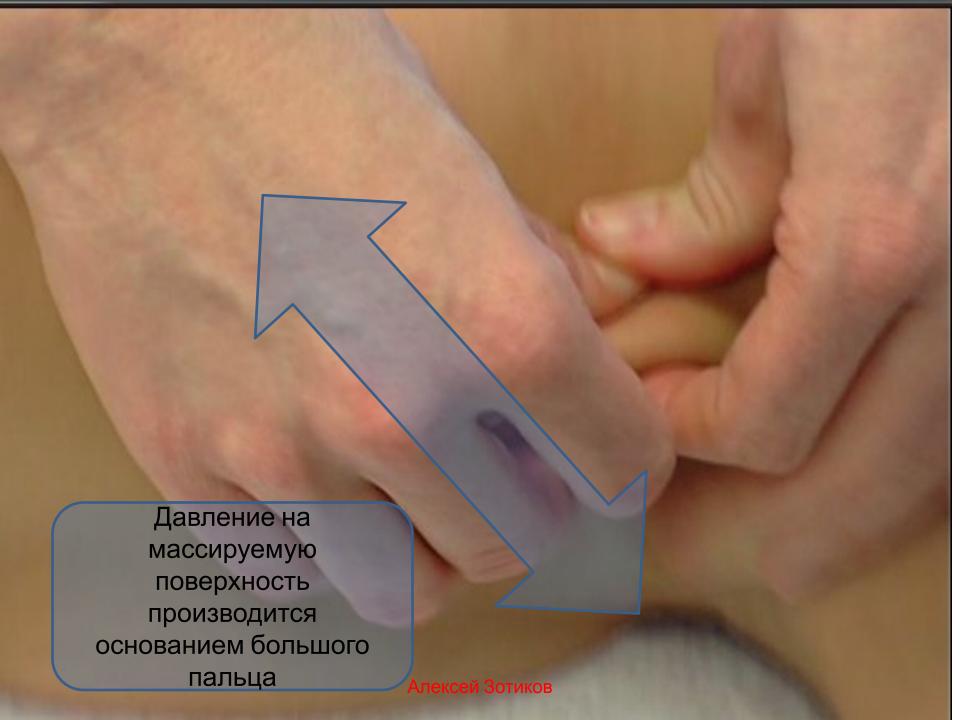
Поверхностное и глубокое растирание

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.



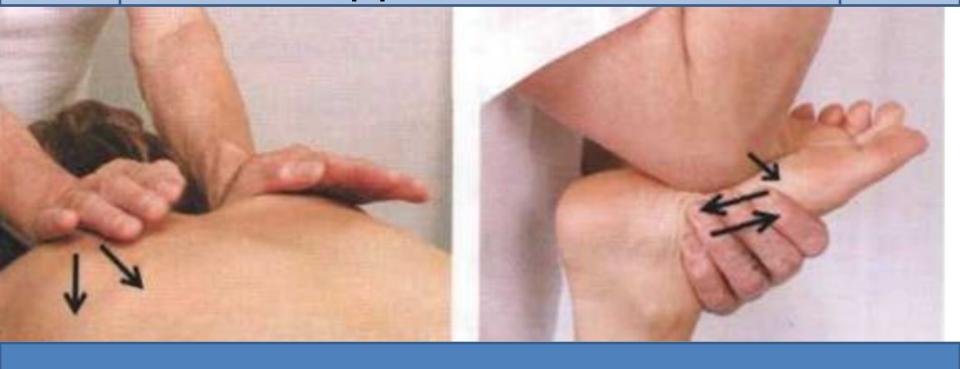








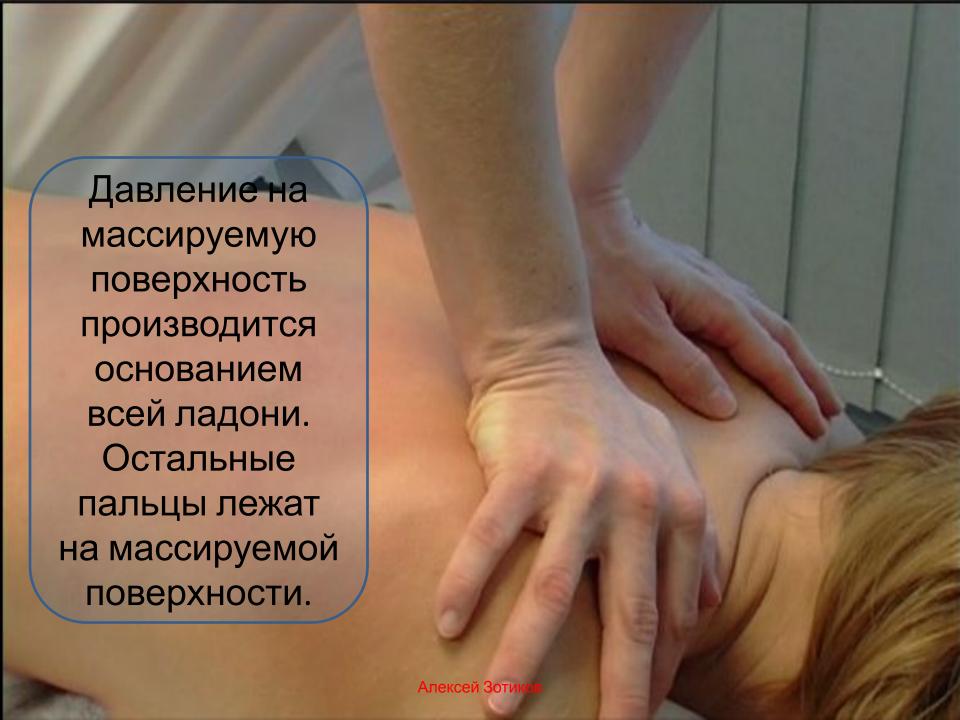
Шведский массаж



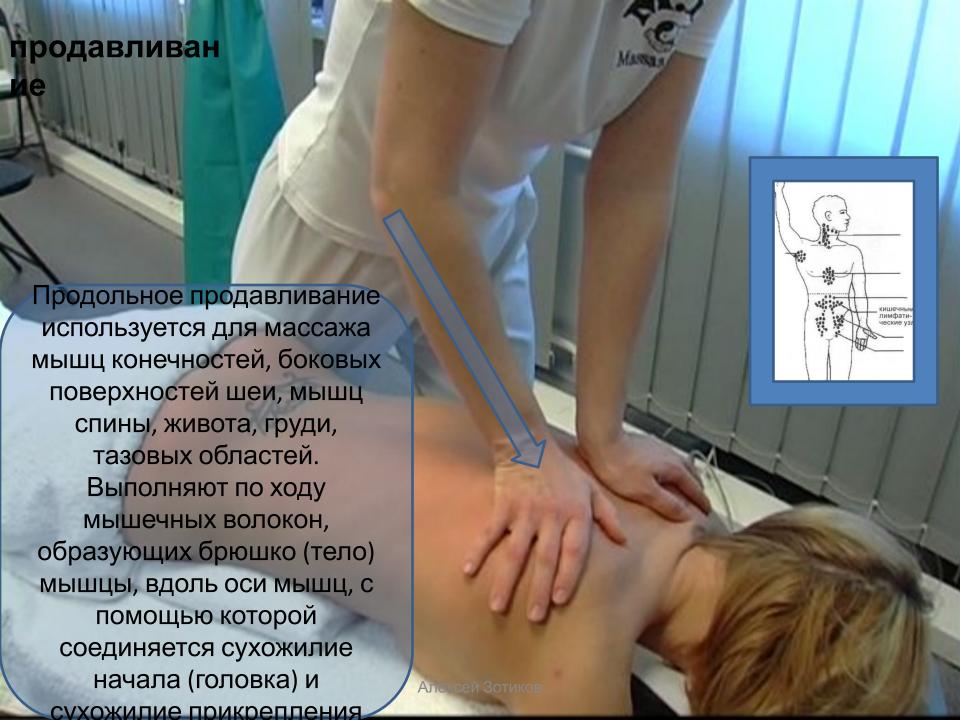
Продавливание (разминание) Оказание давления на мышцы и другие ткани тела в поперечном направлении по отношению к телу.

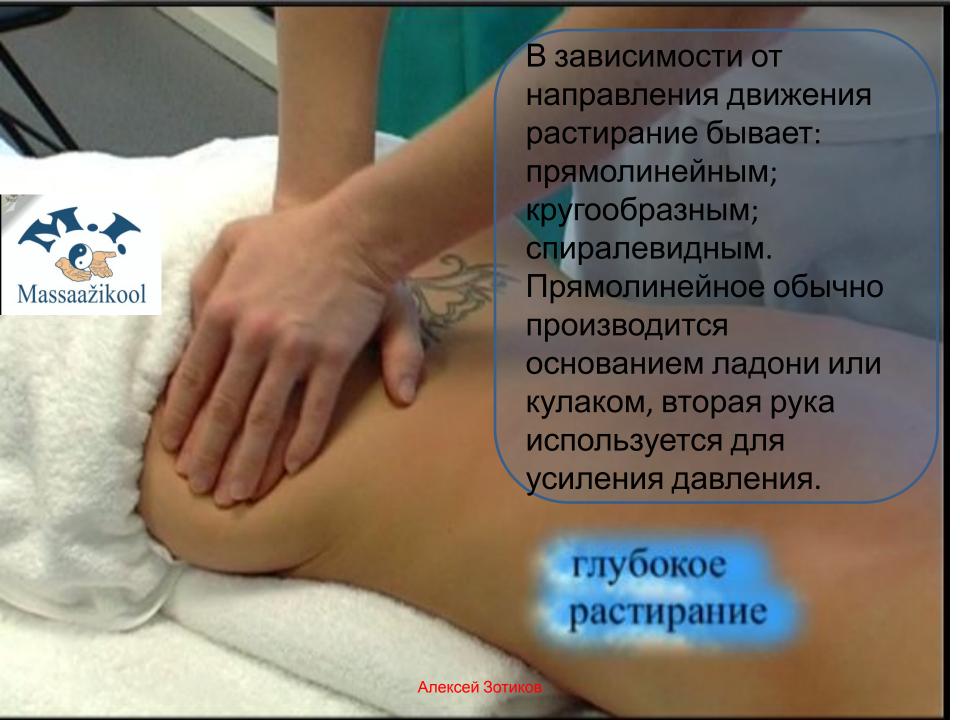














Глубокое растирание: давление осуществляется вниз и одновременно по кругу

Алексей Зотиков



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



Шведский массаж



Шведский массаж

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

выжимание









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, кожномышечный валик передавливается в виде буквы S



Применяются щипцы прямолинейные, прямолинейное и кругообразное







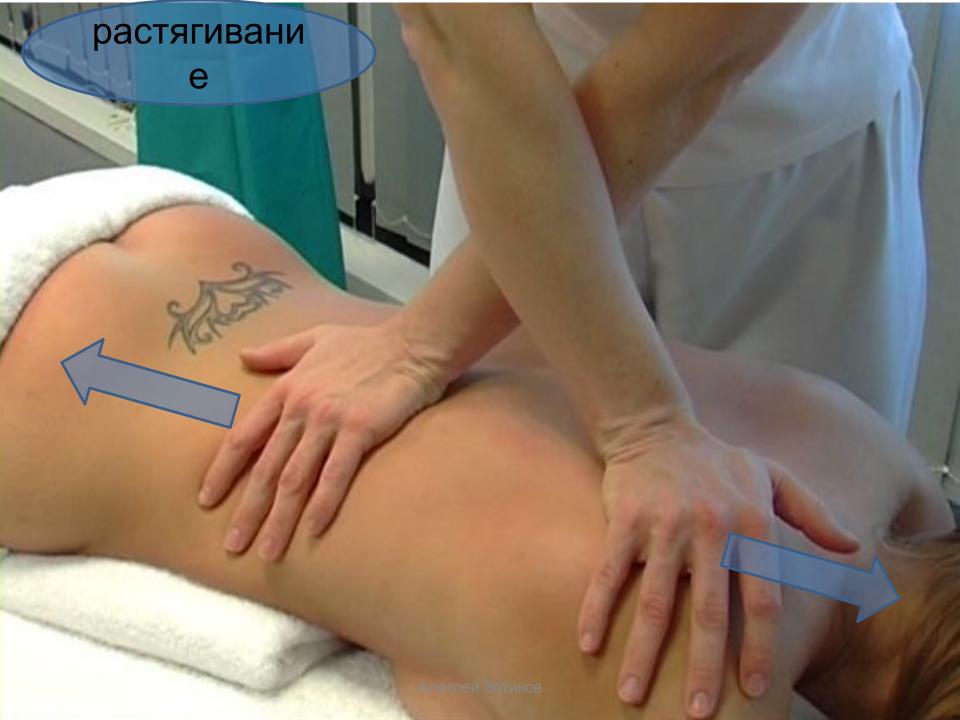
Под приёмом «щипцы» подразумевают продавливание руками, сцепленными в замок. Оказывают на ткани давление с двух сторон одновременно, в то же время растягивая мышцы поперёк.







Шведский массаж растягивание Алексей Зотиков





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

лепка

Алексей Зотиков





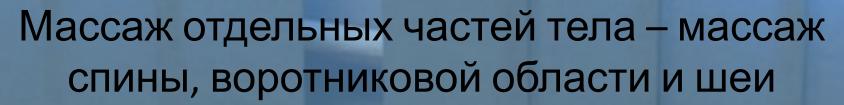


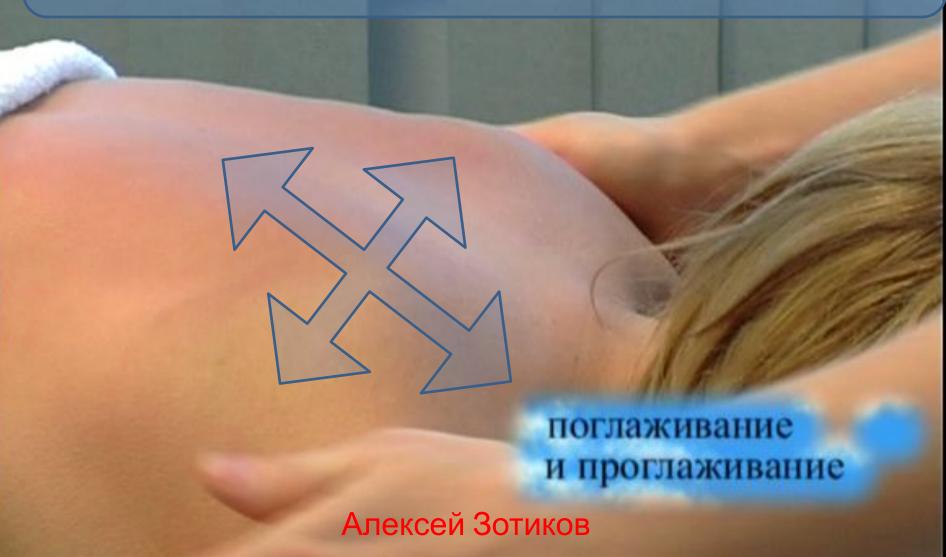
Вибрационные приемы

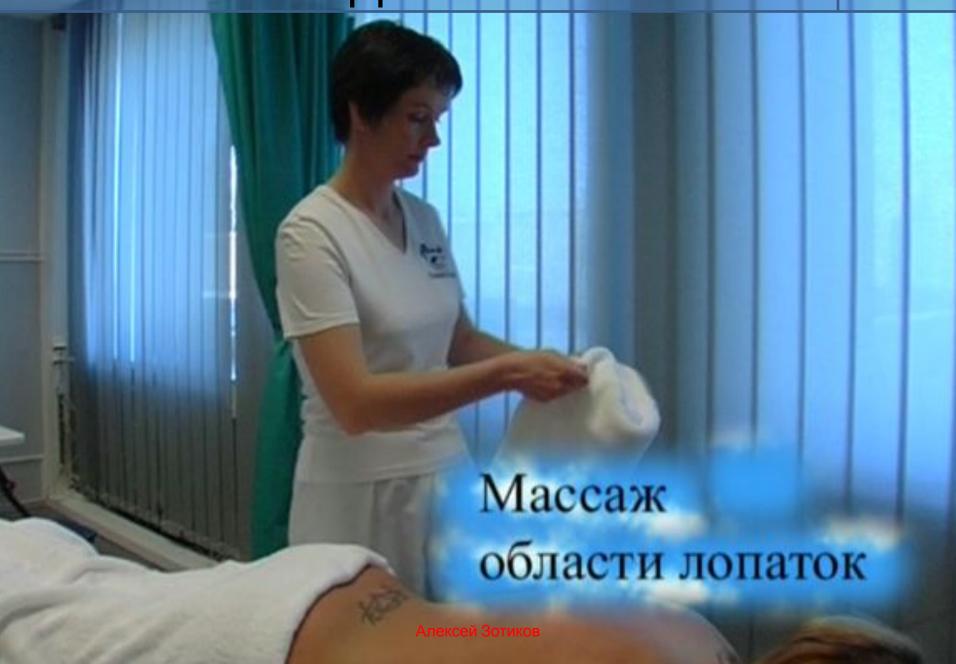
Перетряхивание.

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 DIAGNOLUAIO

























Захват кожно-мышечного валика и его передавливание между пальцами







Выполняется по спирали или по кругу подушечками пальцев







