

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**

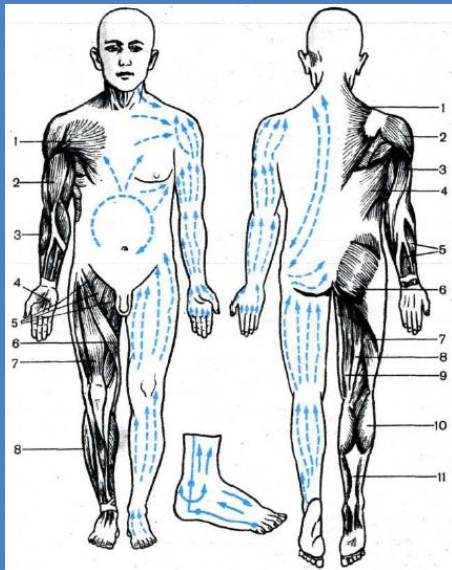
Массаж  
спины

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



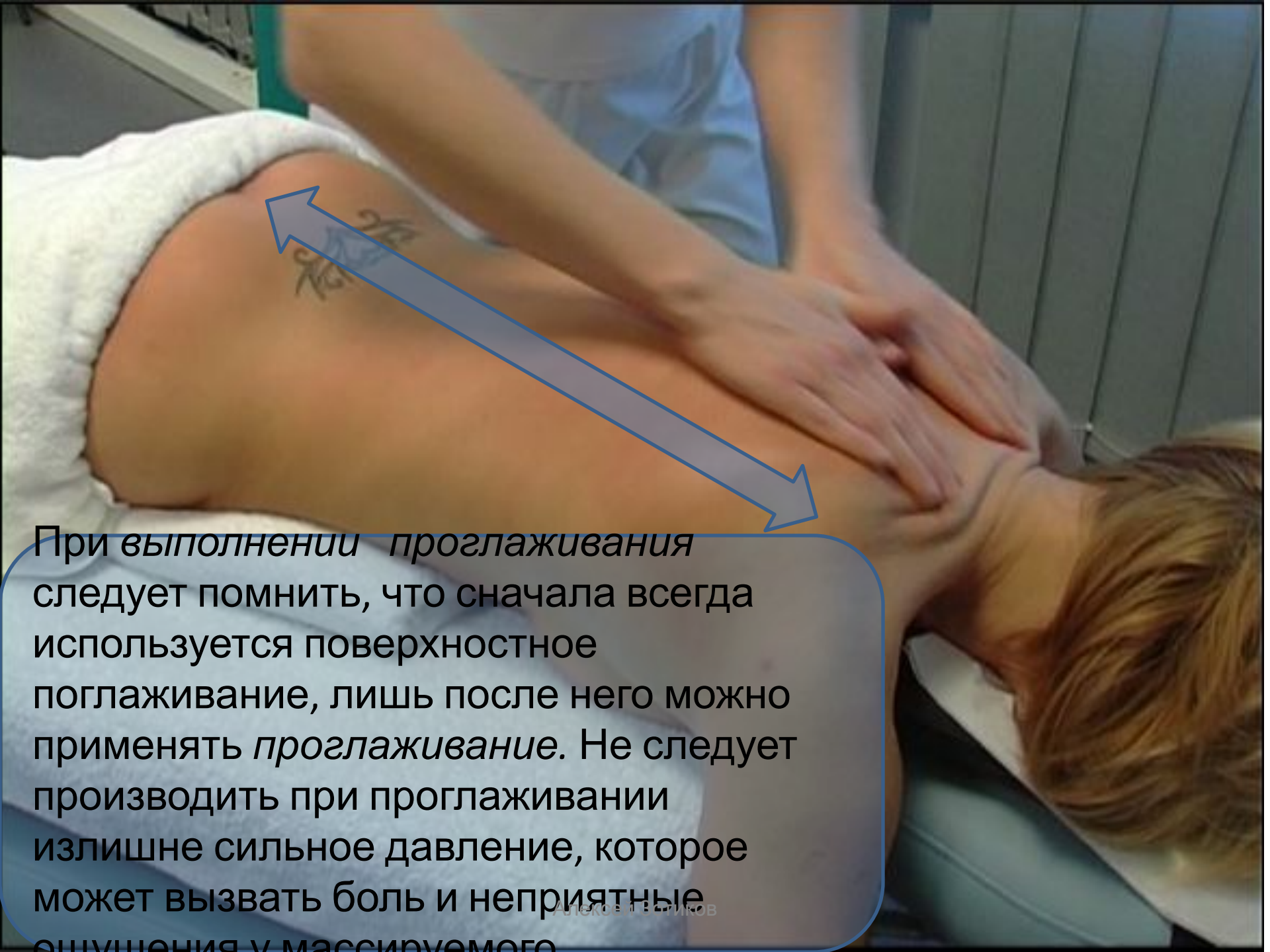
поглаживание  
и проглаживание

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

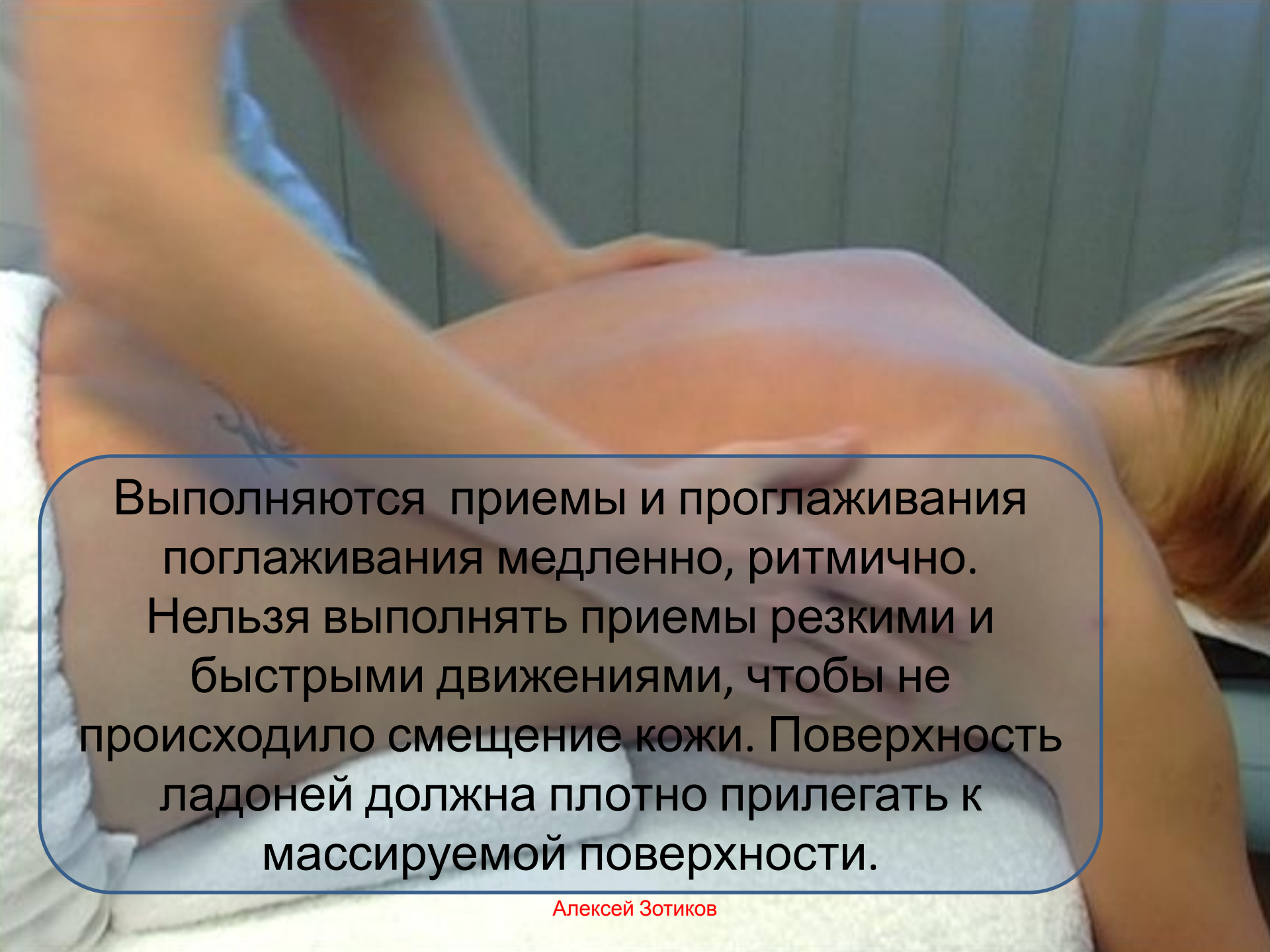


Алексей Зотиков

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 resting on their lower back. The background is a light-colored wall with vertical lines. The text is overlaid on the image in a rounded rectangular box.

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.

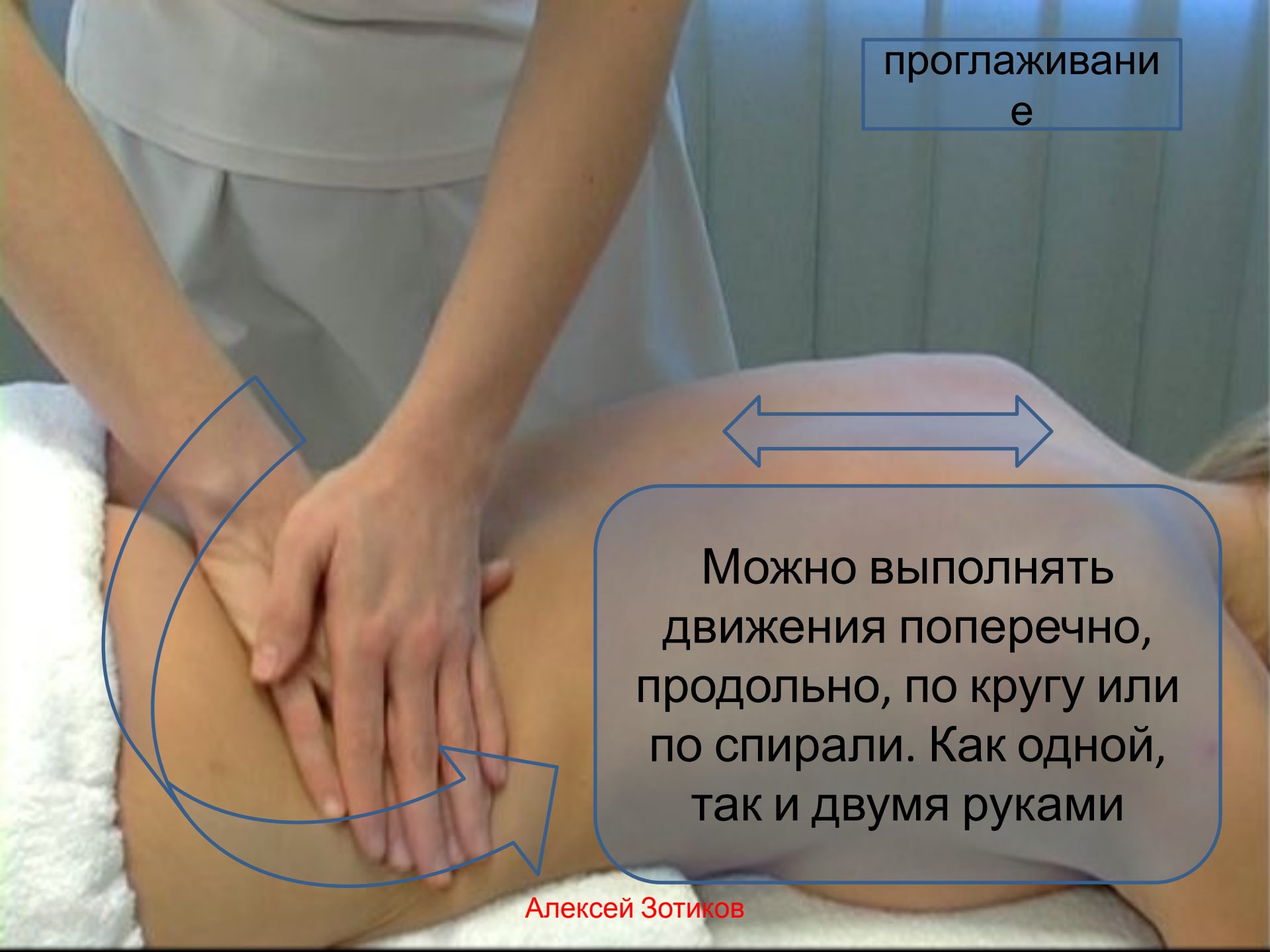




Работать нужно всей кистью, положив ее на массируемую поверхность. Приемы используются на ровных и обширных поверхностях тела, какими являются спина, живот, грудь, конечности. При поглаживании кисть руки расслаблена, пальцы должны быть выпрямленными и сомкнутыми. При проглаживании давление выполняется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

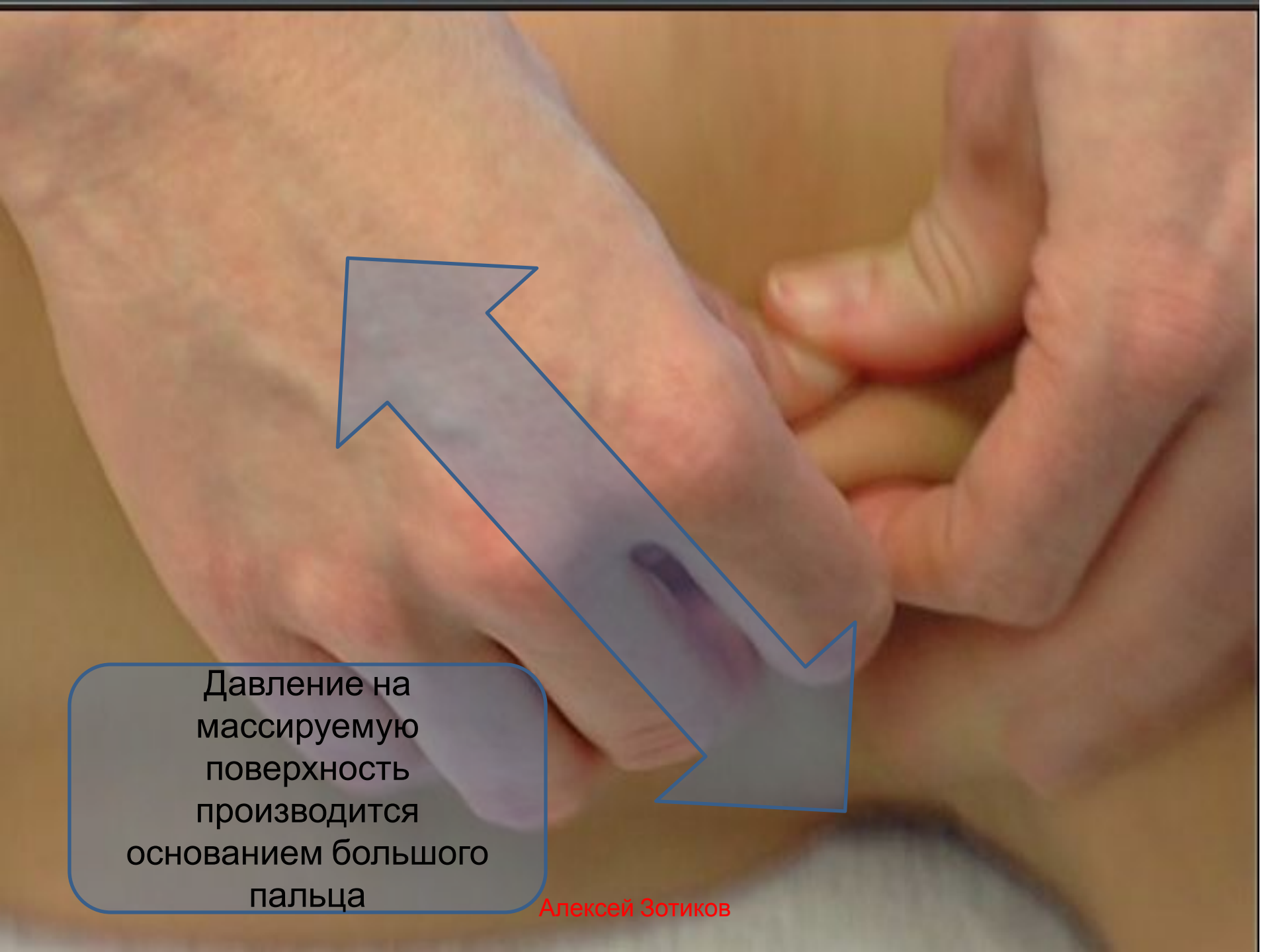


# Прокатывание валика



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, indicating the direction of pressure. A text box in the bottom left corner explains that the pressure is applied by the base of the thumb. 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

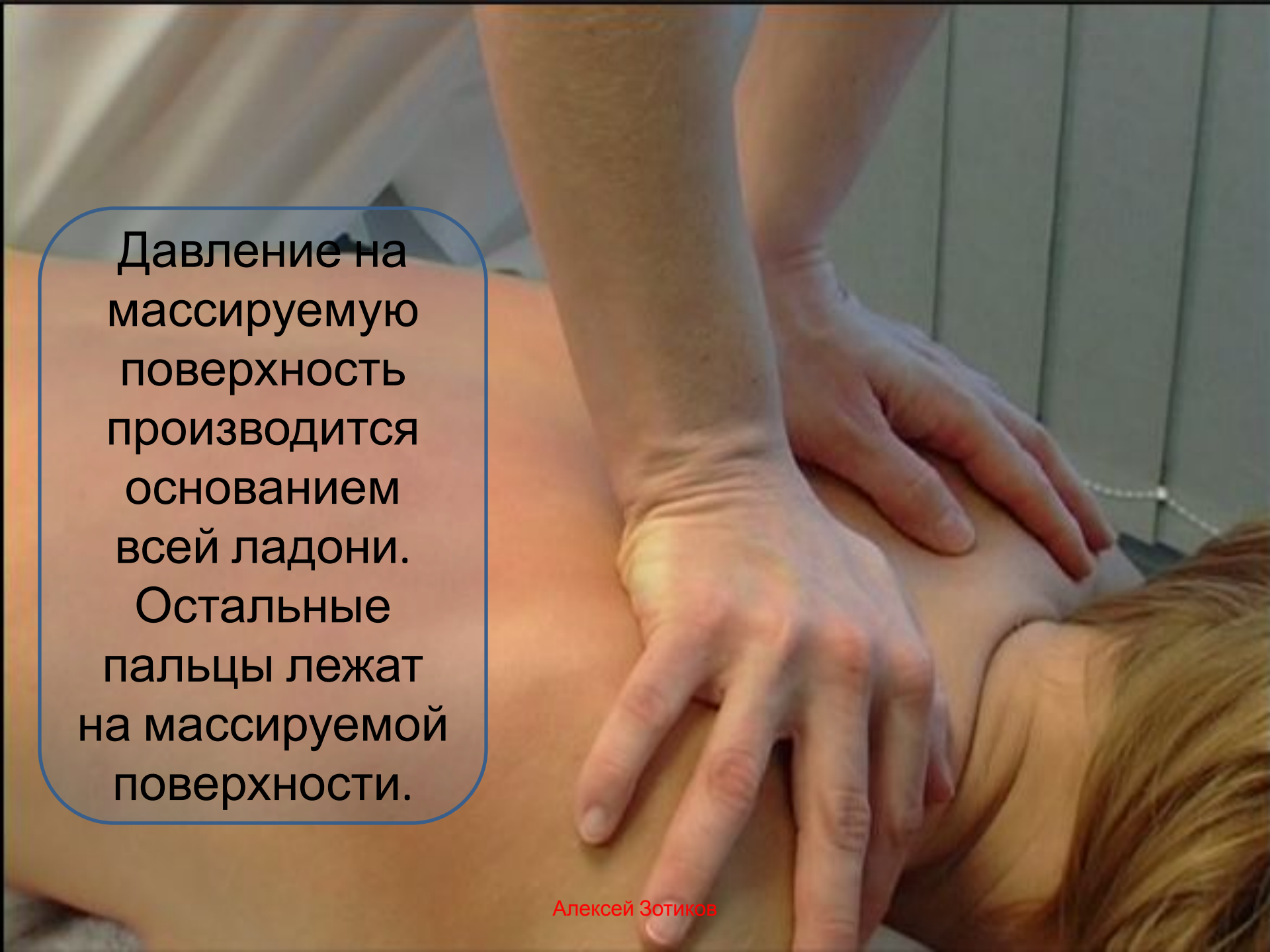


продавливание



Massaažikool

Алексей Зотиков



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

# продавливани е



Massaažikool

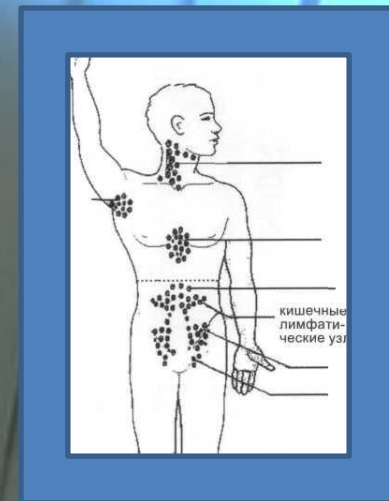
Продавливание следует делать медленно, безболезненно, увеличивая его интенсивность постепенно.

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

Алексей Зотиков

**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.



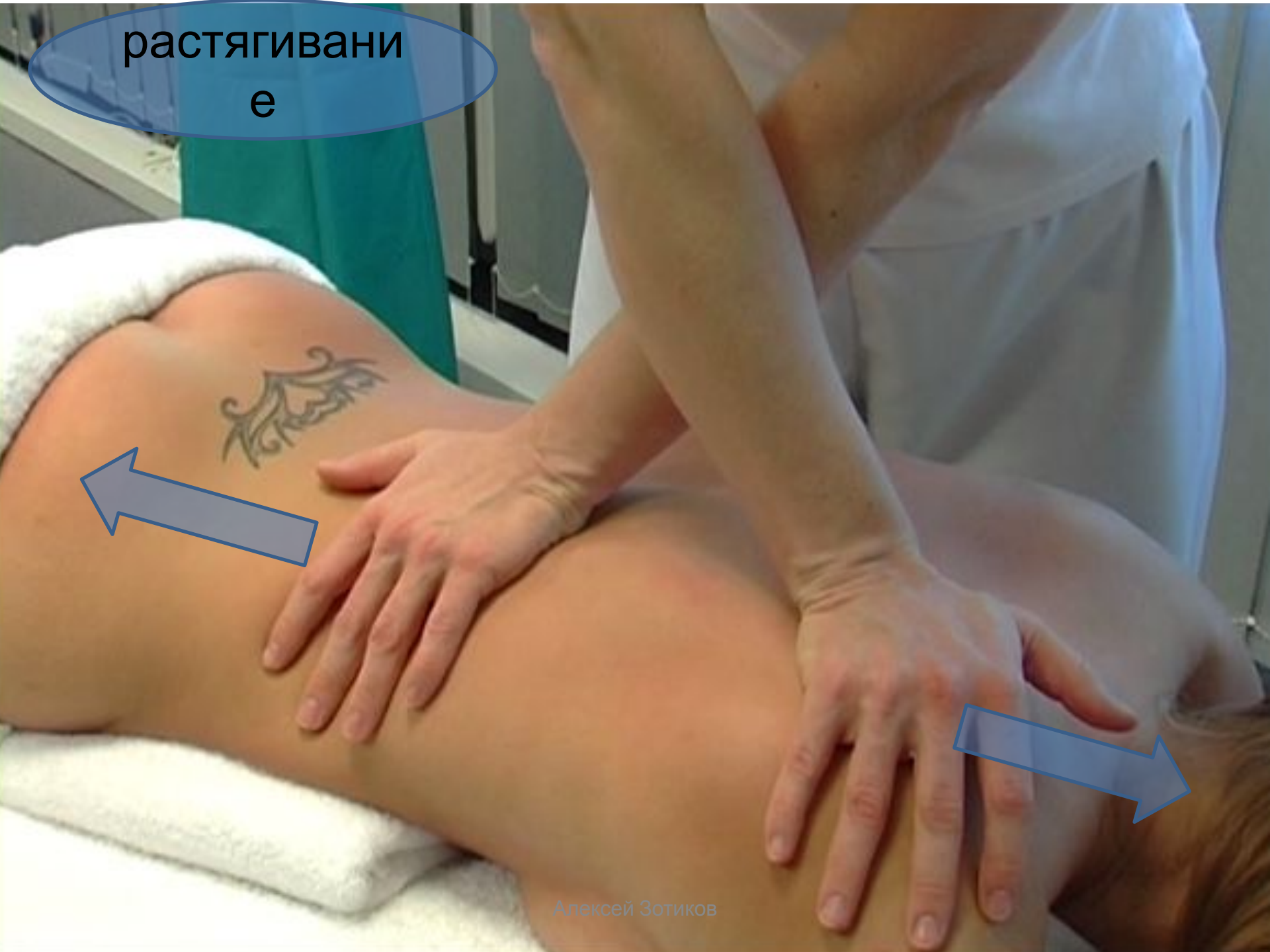
# Шведский массаж



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

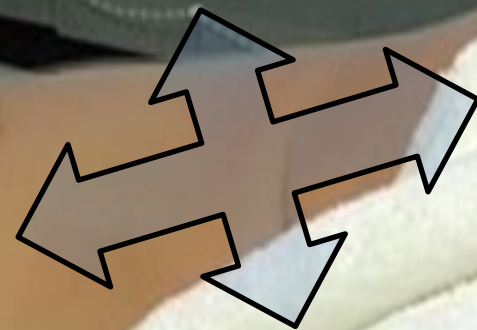
# Шведский массаж



Лепка - направление движений Вдоль мышцы. Учитывая направление лимфооттока.

Алексей Зотиков





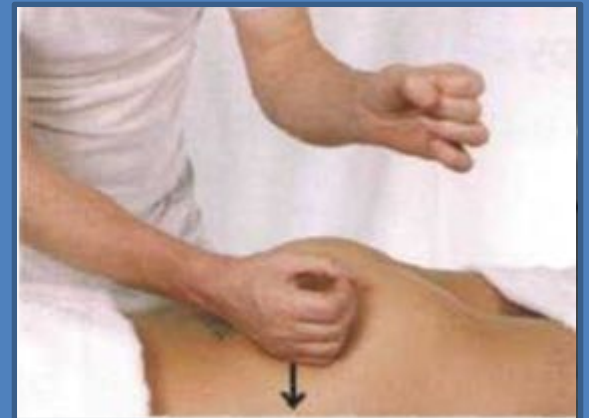
потряхивание



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

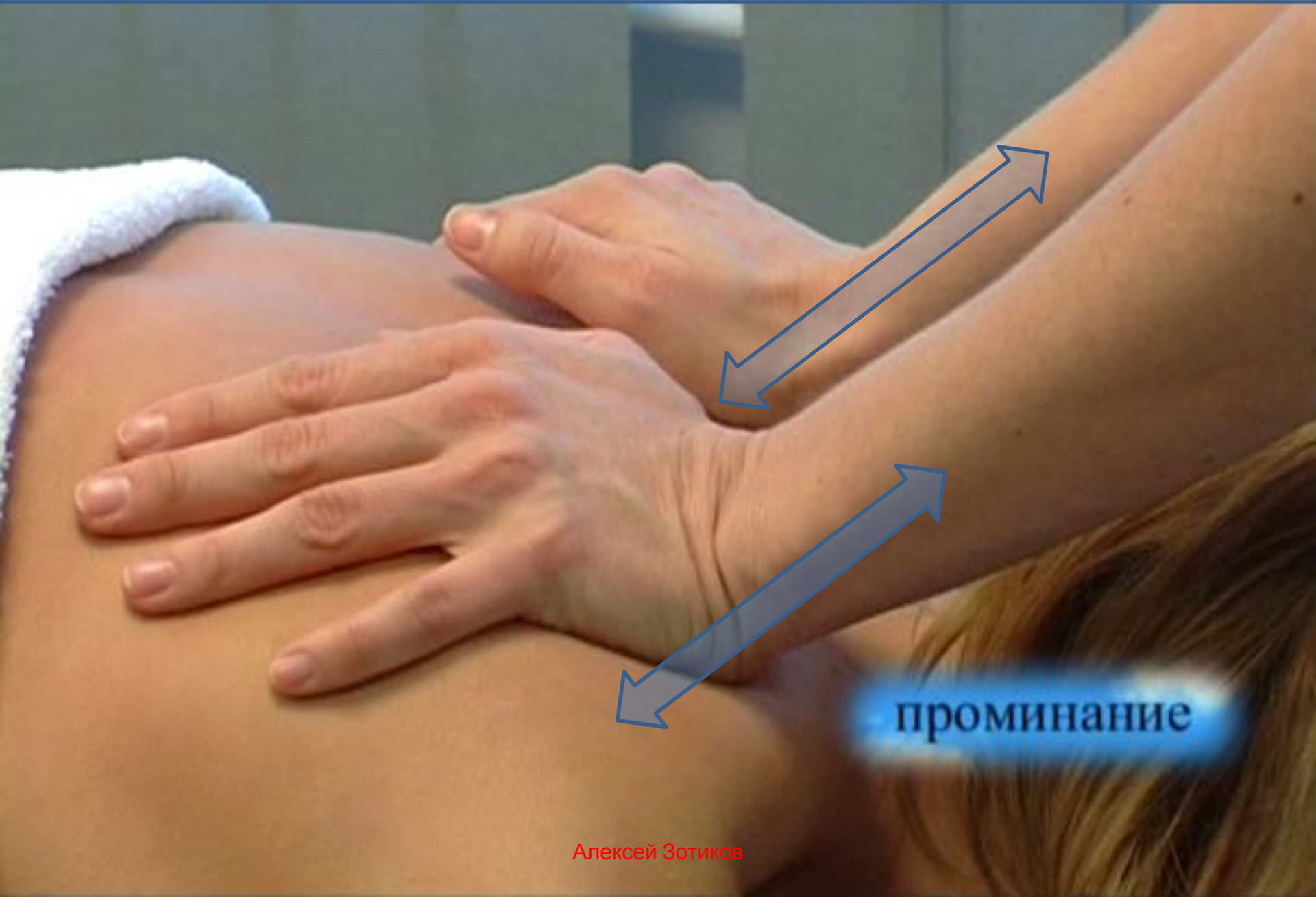
# Шведский массаж



проминание

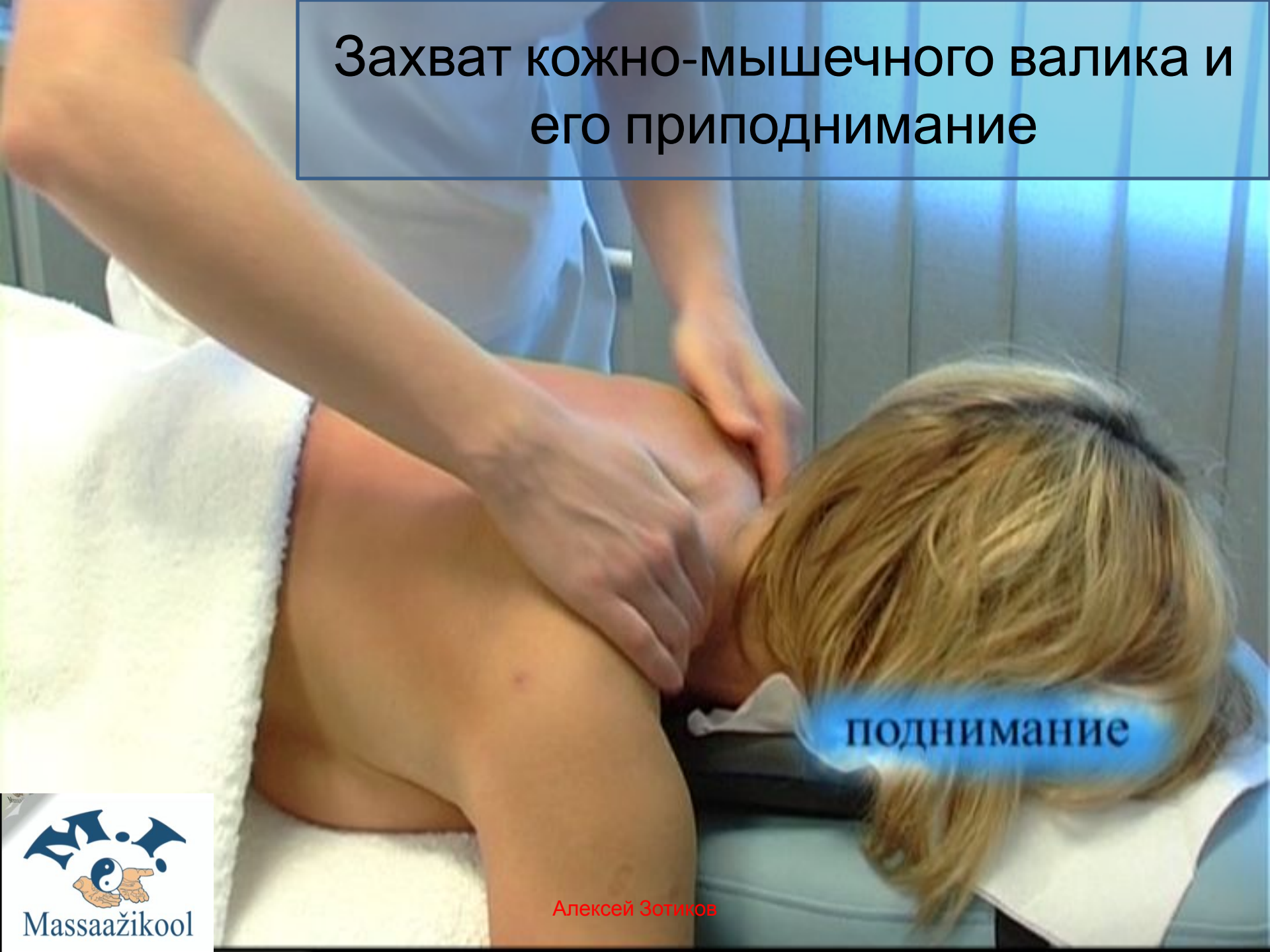
Алексей Зотиков

# 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

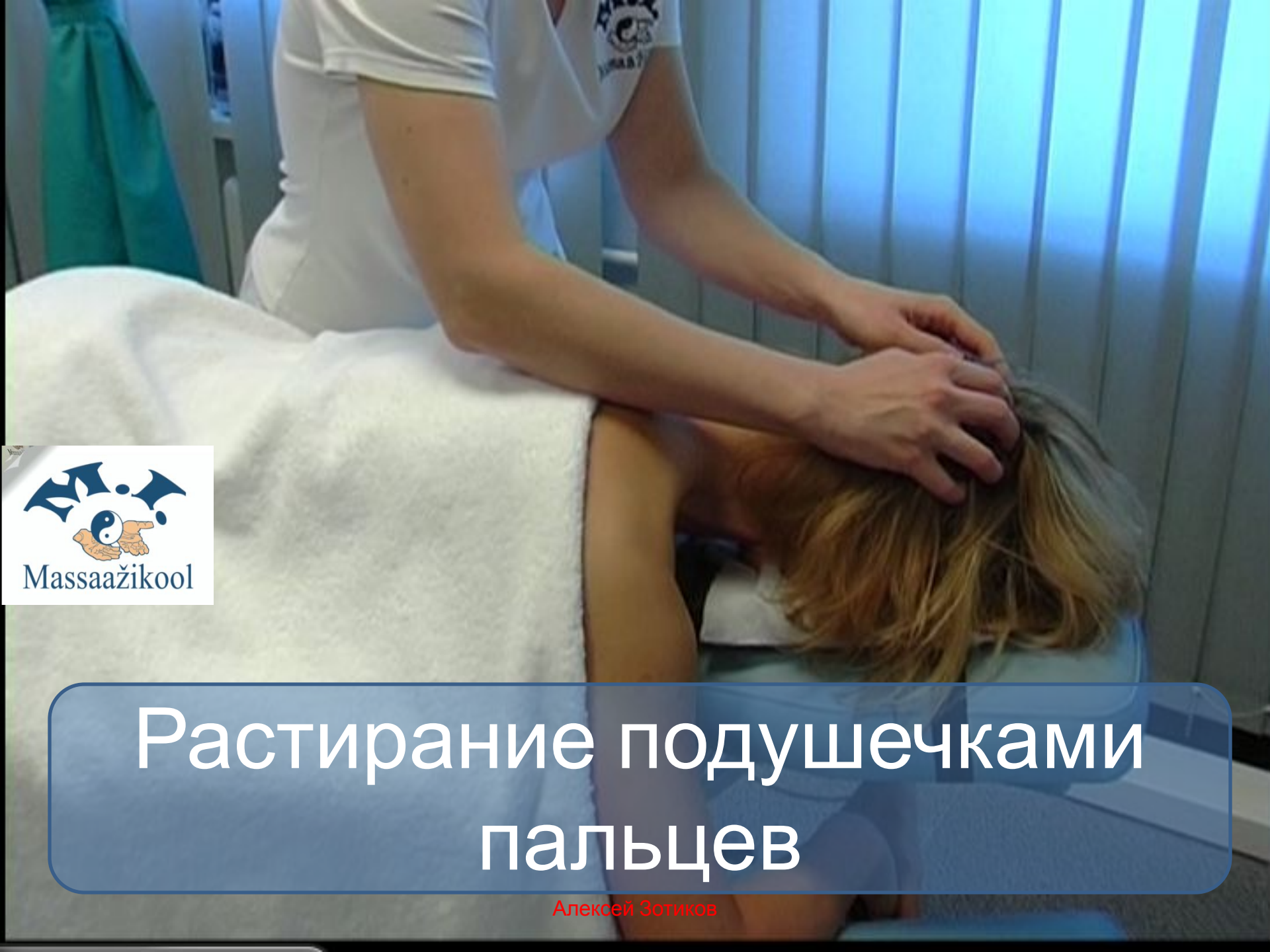


## Массаж головы



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

