

SVENSK KLASSISK MASSAGE

4 Populära Massagegrepp du kan lära dig idag!



STOCKHOLM
MASSAGE ACADEMY

Grepp 1 - “Tusen händer på rygg”

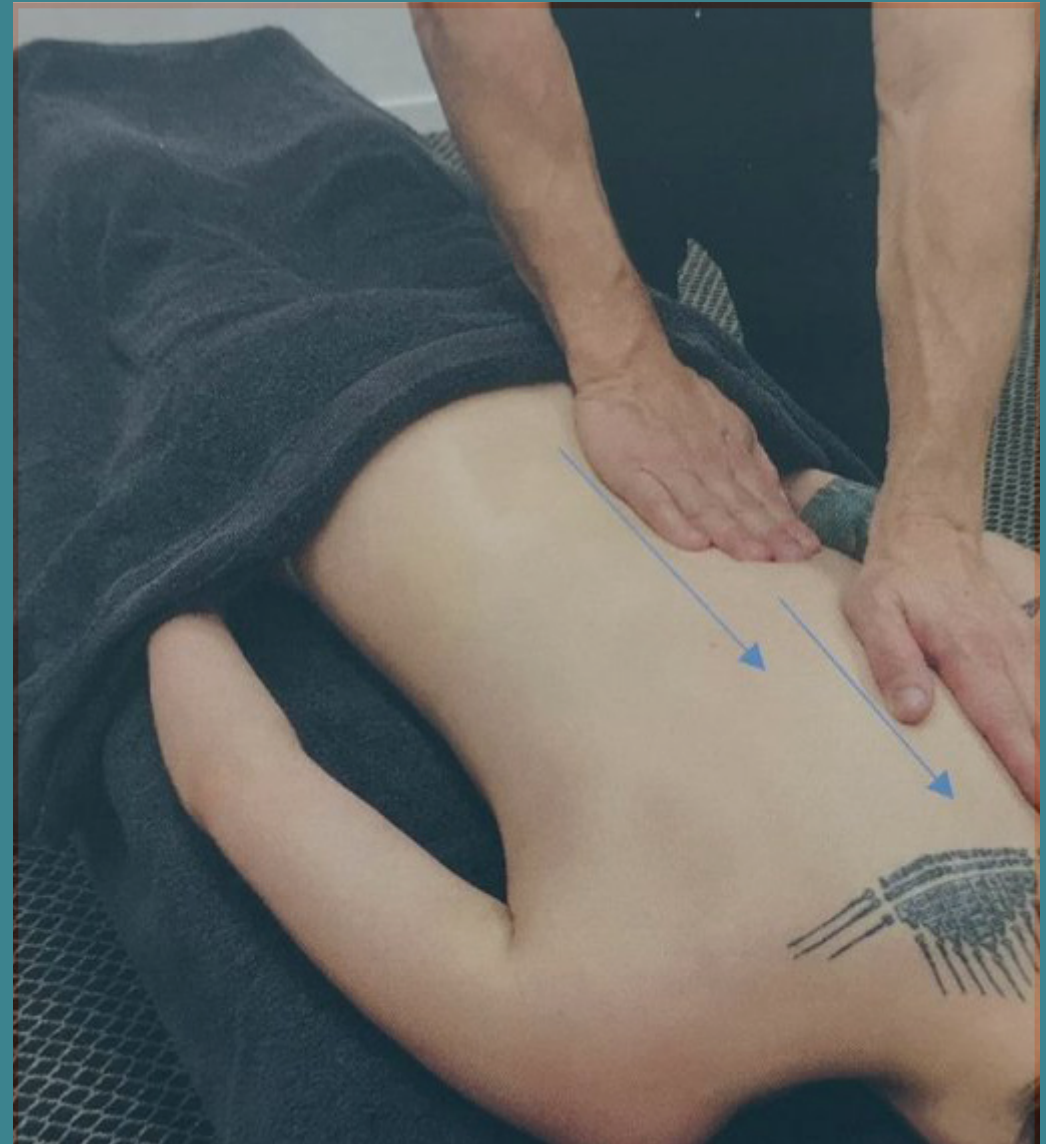
Det första greppet som vi kommer lära dig är något som nästan alltid uppskattas av patienten. Med fördel bör du som utförare stå vid sidan om bänken.

Placera sedan din ena hand framför den andra. För sedan händerna framåt och börja sedan växelvis om från svensken med den hand som kommit till axeln.

Låt händerna glida på huden med lagom tryck.

Upprepa rörelsen några gånger. Låt händerna forma sig efter hudytan under glidningen och fördela trycket jämnt på händernas olika delar.

Visste du att?
3 miljoner svenskar går på massage
varje år.



Grepp 2 - “Dubbelzijdig Trapeziuspetrissage”



Patienten bör ligga på mage med armarna liggandes intill kroppen.

Fatta tag om trapezius mellan handlat/handlov och fingrarna enligt bilden ovan.

Händerna ska sedan pressas uppåt/framåt med tryck av handlovarna på båda sidornas muskler.

Därefter ska muskeln dras tillbaka med fingrarna.

Grepp 3 - "Effleurage Rygg"

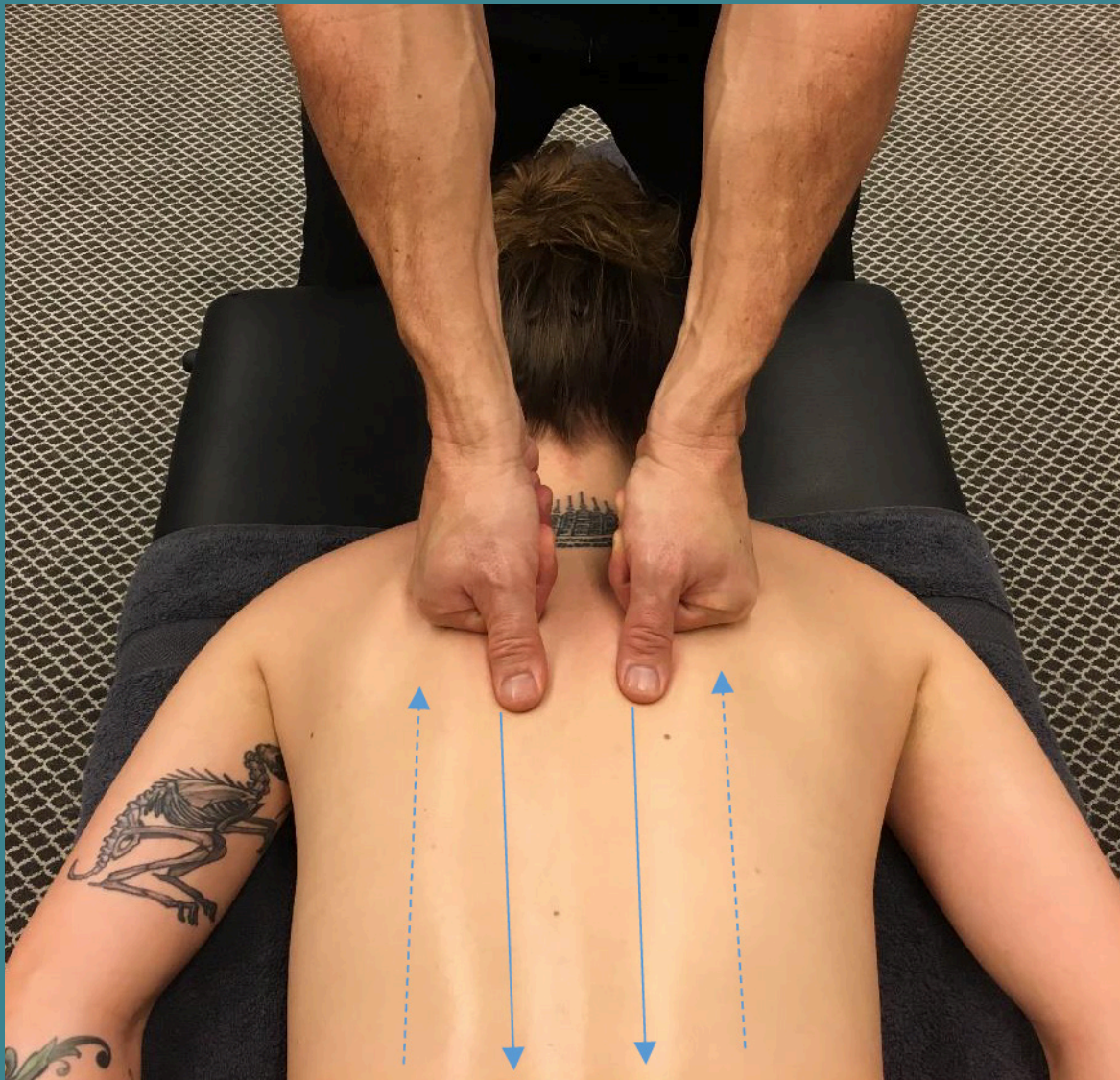
Patienten ligger på mage. Börja med att ha händerna parerade i svanken. Sprid fingrarna och massera med "stora händer".

Låt händerna glida på huden från midjan och upp till axlarna med lagom tryck. Låt sedan händerna glida tillbaka med lättare tryck.

Upprepa rörelsen några gånger. Låt händerna forma sig efter hudytan under glidningen och fördela trycket jämnt på händernas olika delar.



Grepp 4 - "Strykjärn"



Patienten ligger på mage. Stå vid huvudändan av patienten.

Med ett jämnt tryck på händernas knogar på varsin sida om ryggraden, för händerna långsamt nedåt mot svanken där det blir ett naturligt stopp.

Håll kvar, öppna händerna och för dem långsamt tillbaka med handflatorna nedåt.

10 Fördelar med massage

1. Avslappning & stressreduktion

Runt 30% av de som går på massage väljer massage för avslappning och stressreduktion.

88% av de som går på massage är eniga om att massage minskar smärta och medför positiva effekter.

2. Ökar blodcirkulationen

Massage ökar blodcirkulationen i musklerna och skapar också ett starkare immunförsvar.

3. Bli glad av massage

Visste du att massage kan höja ditt humör! Studier har visat att massage kan minska både ångest och depression.

4. Massören älskar feedback!

Din massageterapeut älskar feedback. Vi uppskattar om det är så att det inte känns bra på vissa platser, eller om du vill ha mer tryck. Massage behöver inte innebära att du som blir masserad ligger helt tyst på bänken.

5. Lindrar träningsvärk

Massage kan avhjälpa vid stark träningsvärk. Var dock försiktig och massera inte för hårt.

6. Ökar mängden "må-bra"-hormoner

En australiensisk studie visade att stress hormonet kortisol minskade med 31% efter kort massage samtidigt som må-bra-hormonerna dopamin och serotonin ökade med cirka 30%.

7. Foam-rolling är grymt!

Foam-rolling är ett utmärkt sätt att utföra självmassage och komma åt i djupare muskulatur.

8. Kroppens egna självmassage

Kroppen använder ofta självmassage vid smärta. Om du exempelvis slår dig på knät eller armbågen så är ofta den första reaktionen att smeka och klappa på området.

9. Förbättrar utseendet på ärr

Massage kan hjälpa till att minska irritation och förbättra utseendet på ärr.

10. Behandlar effektivt ryggsmärta

Massage har visat sig att effektivt behandla kronisk nedre ryggsmärta.

Vad är Svensk Klassisk Massage?



Populär massagemetod
Svensk Klassisk Massage är en populär terapeutmetod världen över. Det är en behandlingsform vars fokus är behandling utav patienters spänningar, smärtor, stramhet, knutor, med mera som uppstått i muskler och kroppen.

Svensk Klassisk Massage sker på en varierande mängd sätt, och skiljer sig mellan varje utövare. Det är dock konsensus kring att det är en muskelbehandling för generell avslappning och behandling utav värk och spänningar.

Behandlar & minskar smärta
Svensk Klassisk Massage fokuserar på att behandla samt minska risker för framtida smärtor som orsakats på grund av stress, stelhet, med mera, varav rekommenderas en kontinuerlig massageterapeutbehandling för bästa effekt.

Lär dig Svensk Klassisk Massage från Massage Academy Stockholm Massage Academy har lärt ut Svensk Klassisk Massage i över 10 år, och våra professionella instruktörer har mångfald med erfarenhet.



STOCKHOLM
MASSAGE ACADEMY

NU ÄR DET DIN TUR ATT BLI MASSÖR!

Gå vår 2-dagar intensivkurs på Clarion Hotel
Datum och priser hittar du på vår hemsida:

www.messageacademy.se