



KUASAI SWEDISH MASSAGE

5 GERAKAN KLASIK YANG PERLU DIKETAHUI

"PELAJARI GERAKAN SWEDISH MASSAGE
DARIPADA PEMENANG SILVER MEDAL
CHAMPIONSHIP MASSAGE WORLD CUP
2022!"

SITI HAJAR BINTI MAT NOH
PENSYARAH
KOLEJ KOMUNITI KOK LANAS



5 GERAKAN KLASIK YANG PERLU DIKETAHUI

e ISBN 978-967-12647-5-3

KUASAI SWEDISH MASSAGE 5 GERAKAN KLASIK YANG PERLU DIKETAHUI

Semua Hak Cipta Terpelihara

Tiada bahagian daripada penerbitan ini boleh diterbitkan semula, disimpan dalam sistem pengambilan, atau dihantar dalam sebarang bentuk atau dengan sebarang cara, sama ada secara elektronik, fotokopi, rakaman, atau sebaliknya, tanpa kebenaran bertulis terlebih dahulu daripada penulis. Ini termasuk, tetapi tidak terhad kepada, teks, grafik, dan reka bentuk eBook ini.

Penulis menegaskan hak cipta eksklusif terhadap semua kandungan dalam eBook ini dan akan mengambil tindakan undang-undang terhadap sebarang pelanggaran hak cipta.

Hak Cipta Terpelihara © 2024 Siti Hajar Binti Mat Noh

e ISBN 978-967-12647-5-3

Diterbitkan oleh:

KOLEJ KOMUNITI KOK LANAS
Kementerian Pengajian Tinggi
Kok Lanas
16450 Ketereh
Kelantan



PRAKATA

Assalamualaikum wbt dan Salam Sejahtera

Syukur ke hadrat Allah S.W.T kerana rahmatNya, kami berjaya menyempurnakan buku nota ringkas Kuasai Swedish Massage : Kuasai 5 Gerakan Yang Perlu Diketahui

Buku ini mengandungi topik-topik dalam pengetahuan asas sebelum melakukan urutan badan dan merupakan sebahagian panduan dan rujukan bagi pelajar dan pensyarah dalam sesi Pengajaran dan Pembelajaran (PdP).

Setinggi-tinggi penghargaan dan ucapan terima kasih kepada ahli jawatankuasa dan semua pihak yang terlibat dalam penerbitan buku ini. Semoga ianya dapat menjadi sumber rujukan yang berguna dan berinformasi. Terima kasih kerana memilih buku ini sebagai panduan anda. Selamat membaca!

Siti Hajar binti Mat Noh



HI, SAYA SITI HAJAR

Penulis merupakan pensyarah bagi Program Sijil Terapi Kecantikan dan Spa di Kolej Komuniti Kok Lanas. Dengan latar belakang sebagai seorang profesional kecantikan, beliau telah berkecimpung dalam industri kecantikan selama beberapa tahun. Beliau telah memenangi Silver Medal dalam Championship Massage World Cup 2022 dalam kategori Swedish Massage.i. Dengan komitmen terhadap pendidikan, penulis sentiasa berusaha melahirkan graduan yang berdaya saing serta mengikuti perkembangan terkini dalam industri kecantikan dan spa.

Siti Hajar

SENARAI KANDUNGAN



01

TOPIK 1

Pengenalan Swedish Massage

07

TOPIK 2

Kesan dan Kebaikan Swedish Massage

12

TOPIK 3

Kontra Indikasi Swedish Massage

15

TOPIK 4

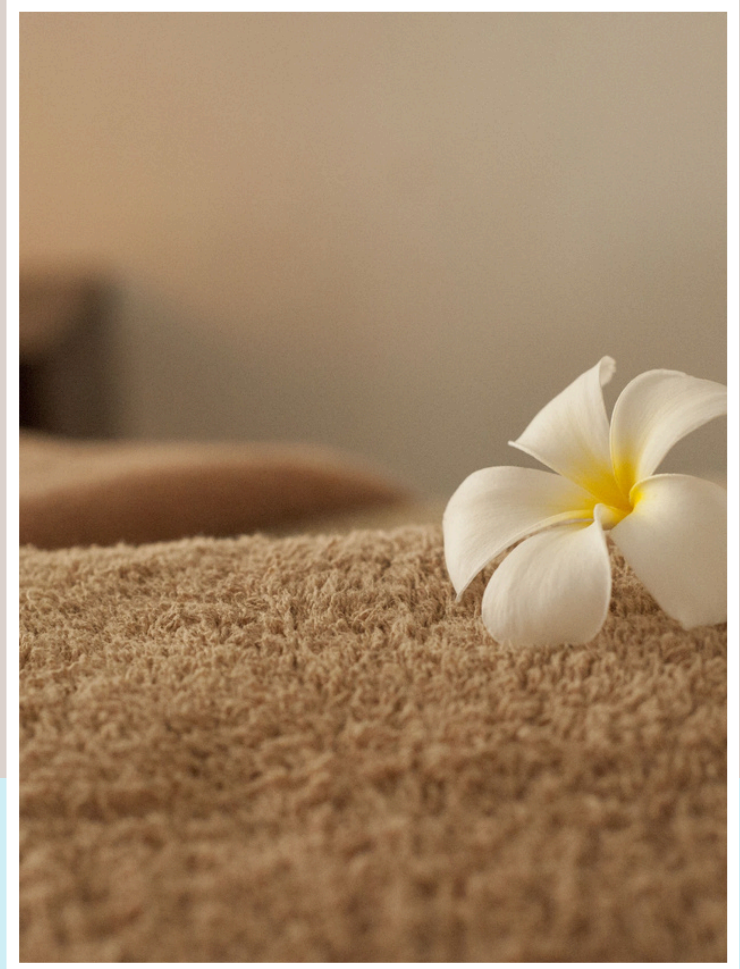
5 Classical Movement Swedish Massage

28

Rujukan



TOPIK I



PENGENALAN SWEDISH MASSAGE



Sejarah

Swedish massage adalah salah satu bentuk terapi urutan yang paling populer dan dikenali di seluruh dunia. Dikembangkan pada awal abad ke-19 oleh ahli fisiologi Sweden, Per Henrik Ling,

Teknik ini menggabungkan pelbagai gerakan yang dirancang untuk merangsang sistem peredaran darah dan memberikan relaksasi kepada otot-otot.



Tujuan dan manfaat

Tujuan utama Swedish massage adalah untuk menggalakkan relaksasi, meningkatkan peredaran darah, mengurangkan ketegangan otot, dan memperbaiki fleksibiliti. Pengalaman urutan ini bukan hanya memberikan kesan fizikal tetapi juga psikologi, membantu mengurangkan stres dan kebimbangan.





Teknik utama

Swedish massage menggunakan lima gerakan klasik:

 Effleurage:

Gerakan lembut dan mengusap untuk mempersiapkan kulit.

 Petrissage: Teknik menguli dan mencengkam untuk mengurangi ketegangan otot.

 Tapotement: Gerakan mengetuk atau menepuk yang merangsang

 Friction: Pergerakan bulatan yang meningkatkan peredaran di kawasan tertentu.

 Vibration: Gerakan bergetar yang menenangkan sistem saraf.







TOPIK 2



KESAN DAN KEBAIKAN SWEDISH MASSAGE

MENGURANGKAN
KETEGANGAN
OTOT

MEMBANTU
PEREDARAN
DARAH

MERANGSANG
PERGERAKAN
CECAIR
LIMFATIK

KESAN FISILOGI

MEMPERCEPAT
KAN
PENYEMBUHAN
KECEDERAAN
TISU LEMBUT

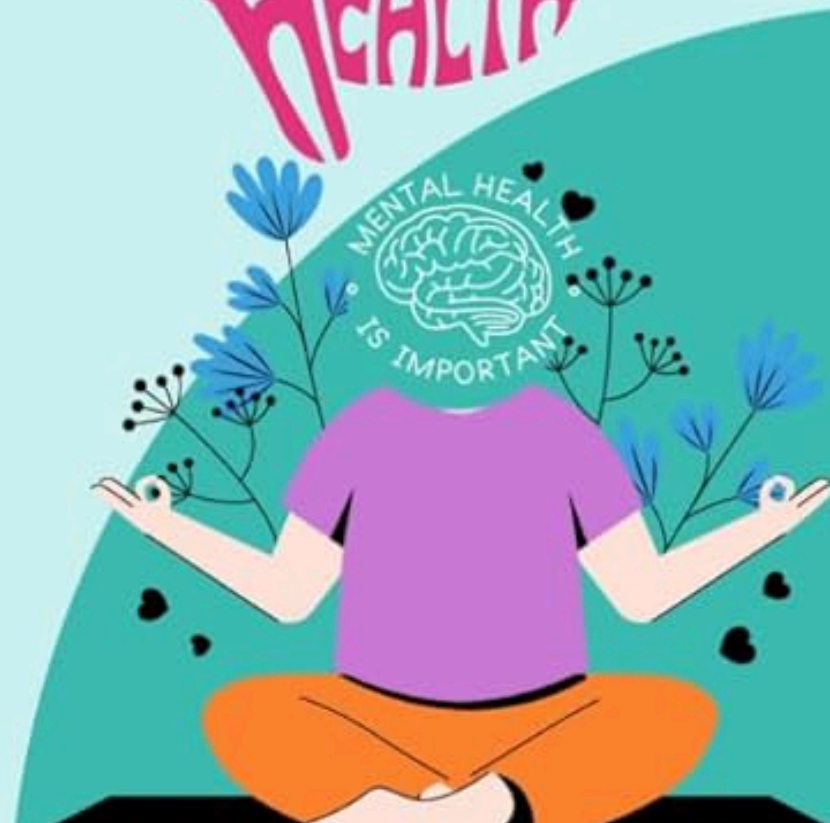
MENINGKATKAN
FUNGSI IMUN

MEMPERBAIKI
MOBILITI
SENDI



**Mental health is
as important
as physical health**

**LET'S TALK
ABOUT
MENTAL
HEALTH**



Mengurangkan
simptom
fibromyalgia
(anxiety &
depresi)

Meningkatkan
kepekaan
mental

KESAN PSIKOLOGI

Meningkatkan
kualiti tidur

Membantu
mengeluarkan
hormon
endorphins,
serotonin dan
dopamine
(hormon
positif)





TOPIK 3



KONTRA INDIKASI
SWEDISH MASSAGE

KONTRA INDIKASI



Luka terbuka dan lebam



Tekanan darah tinggi



Keradangan (radang saluran darah, dermatitis, arthritis)



Penyakit berjangkit



Mengandung (trimester 1)



KUIZ





TOPIK 4



5 CLASSICAL MOVEMENT SWEDISH MASSAGE

GERAKAN

1

Effleurage (stroking movement) mengusap



Klik icon YOUTUBE di bawah
untuk melihat gerakan
effleurage



Kredit : Youtube channel [Physio.co.uk](https://www.youtube.com/channel/UCPhysio.co.uk)

GERAKAN

2

Petrissage (kneading movement) memicit dan meramas



Klik icon YOUTUBE di bawah
untuk melihat gerakan
petrissage



Kredit : Youtube channel [Physio.co.uk](https://www.youtube.com/channel/UCPhysio.co.uk)

GERAKAN

3

Tapotements / Percussion (mengetuk)



Klik icon YOUTUBE di bawah
untuk melihat gerakan
tapotements / percussion



Kredit : Youtube channel [Physio.co.uk](https://www.youtube.com/channel/UCPhysio.co.uk)

GERAKAN

4

Friction (menggosok/ menggesek)



Klik icon YOUTUBE di bawah
untuk melihat gerakan
friction



Kredit : Youtube channel [Physio.co.uk](https://www.youtube.com/channel/UCPhysio.co.uk)

GERAKAN

5

Vibrations (shaking movement) menggetar



Klik icon YOUTUBE di bawah
untuk melihat gerakan
vibrations



Kredit : Youtube channel [Physio.co.uk](https://www.youtube.com/channel/UCPhysio.co.uk)



percuma!!

BORANG KONSULTASI PELANGGAN

Scan QR Code di bawah untuk
mendapatkan borang
konsultasi digital secara
PERCUMA!

SCAN ME



RUJUKAN

Physio.co.uk - YouTube. (n.d.). Wwww.youtube.com.
<https://www.youtube.com/@Physiocouk>

NOTA. (2024). NOTA STK 20103 SWEEDISH
MASSAGE. Anyflip.com.
<https://online.anyflip.com/kdaik/ahoh/mobile/index.html>

e ISBN 978-967-15813-5-3



KOLEJ KOMUNITI KOK LANAS