

اسلامی احکام

اصول و مبانی علمی و اساسی

عاطفہ نوروزی

۱۴۰۴

www.ketab.ir

سرشناسه	: نوروزی، عاطفه، ۱۳۶۱-
عنوان و نام پدیدآور	: اصول و مبانی علمی ماساژ/ عاطفه نوروزی.
مشخصات نشر	: تهران: سرمدی، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۸ص، ۵/۱۴ × ۵/۲۱ سم.
شابک	: 978-964-2506-74-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: ماساژ
موضوع	: Massage
موضوع	: ماساژدرمانی
موضوع	: Massage therapy
موضوع	: ماساژ-- روشها
موضوع	: Massage-- Methods
نمونه بندی کنگره	: ۱۳۹۷ الف ۹/۵/ RAV8۰
رده رده یی	: ۶۱۵/۸۲۲
شماره شابشناسی ملی	: ۵۴۸۶۷۸۶

- کتاب: اصول و مبانی علمی ماساژ
- تألیف: عاطفه نوروزی کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی
- نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷
- چاپ: هما
- صحافی: دلشاد
- طراح جلد: سعید نوروزی
- تیراژ: ۱۱۰۰ جلد
- قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان
- کلیه حقوق مادی و معنوی محفوظ است.



انتشارات سرمدی



آدرس: تهران خیابان انقلاب خیابان ۱۲ فروردین پلاک ۲۸۳ طبقه منفی ۲

واحد ۲۱

۶۶۴۸۷۳۴۰-۴

تلفن:

۰۹۱۰۱۱۱۱۲۳۲

همراه:

۱۳۱۴۵-۱۴۴

صندوق پستی:

www.sarmadipress.com

وب سایت:

sarmadipress@yahoo.com

پست الکترونیکی:

ISBN: 978-964-2506-74-3

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۵۰۶-۷۴-۳

نش اول

۱۰

مریف ماساژ

۱۰

تغییرهای ماساژ

۱۴

یژگی های تحت ماساژ

نش دوم

۲۰

سن ماساژ گیرنده

۲۲

نواید ماساژ

۲۴

موارد عدم کاربرد ماساژ

۲۵

نوامل ایجاد کننده ترومبوز وریدی

۲۶

اثیر ماساژ بر دستگاه های مختلف بدن

۲۸

شرایط ماساژ دادن

نش سوم

۳۲

سته بندی تکنیک ها

۳۳

تکنیک افلوراز (ماساژ با کف دست)

- ۴۳ - تکنیک کامپرشن (فشاری)
- ۴۷ - تکنیک پتریساز (خمیرگیری)
- ۵۱ - تکنیک پرکاشن (ضربه ای)
- ۵۷ - تکنیک فریکشن (ساییدن)
- ۵۸ - تکنیک ارتعاشی
- ۵۸ - تکنیک ایسی

بخش چهارم

- ۶۵ - ماساژ سوئدی
- ۶۸ - ماساژ تایلندی
- ۷۱ - ماساژ شیاتسو
- ۷۸ - ماساژ بارداری
- ۸۲ - ماساژ نوزادان
- ۸۶ - ماساژ صورت
- ۹۳ - ماساژ سر

- ۹۷ - ماساژ یومی هو
- ۱۰۱ - ماساژ رفلکسولوژی
- ۱۱۰ - ماساژ سنگ داغ
- ۱۱۵ - آروماتراپی

www.ketab.ir

مقدمه

ماساژ علمی است که هر شخصی می تواند به راحتی آن را فراگیرد. هدف از نوشتن این کتاب آموزش دانش و مهارت علم ماساژ است تا با آن بتوانید اعضای خانواده یا دوستان خود را بدون آسیب و خطر ماساژ دهید. لمس شدن برای کسب آرامش، ما ضروری است.

امروزه ماساژ به عنوان روشی در درمان انواع دردها کاربرد فراوان دارد. آموزش اصول پایه ماساژ برای ارتقای سطح علمی و کاربرد آن ضروری به نظر می رسد. این کتاب تکنیک های علمی ماساژ را با اصول پایه آناتومیکی و فیزیولوژیکی برای خواننده بازگو می کند.

این کتاب گامی نو جهت ارتقای سطح گاهی عمومی علاقه مندان به علم ماساژ است. از تمام افرادی که در گردآوری این کتاب من را یاری نمودند صمیمانه سپاس گزارم.

عاطفه برروزی