

ماساژ آناتومی



دکتر ابی الزورث و پگی آلتمن

مترجم

یلدا یزدان پناه



انتشارات سفیر اردهال

سرشناسه : Ellsworth, Abby : الزورث، ابی

عنوان و نام پدیدآور : ماساز آناتومی

مشخصات نشر : تهران : سفیر اردهال، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری : ۱۵۲ص: مصور(رنگی)

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۳۱۳-۳۰۲-۰

وضعیت فهرست نویسی : فیبای مختصر

یادداشت : فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.

شناسه افزوده : آلتمن، پگی

شناسه افزوده : Altman, Peggy

شناسه افزوده : یزدان پناه، یلدا، ۱۳۵۵-

شماره کتابشناسی ملی : ۳۸۸۰۸۰۱



ماساز آناتومی

دکتر ابی الزورث و پگی آلتمن Dr. Abby Ellsworth & Peggy Altman

مترجم: یلدا یزدان پناه

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۴

صفحه آرای و طراحی جلد: وانا آماد سازه، سفیر اردهال

لیتوگرافی: نویس ♦ چاپ: عترت ♦ صفحه‌فی: مشعر

شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه ♦ شماره نشر: ۱۳۵۸

بها: ۱۸۰۰۰۰ ریال همراه یک برگ پوستر

© حق چاپ: ۱۳۹۴، انتشارات سفیر اردهال www.safirardehal.ir

شابک جلد: ۰ - ۳۰۲ - ۳۱۳ - ۶۰۰ - ۹۷۸

ارتباط با مترجم: yalda.yazdan@gmail.com

نشانی دفتر: تهران، خیابان مفتاح، خیابان سمیه، روبه روی بانک ملی ایران، ساختمان ۱۱۸، واحد ۴

تلفن مرکز پخش: ۸۸۳۱۳۹۸۸-۸۸۳۱۹۳۴۲ کد پستی: ۱۵۸۱۸-۷۴۷۱۵ e-mail: safirardehal@yahoo.com

همه حقوق محفوظ است. هرگونه نسخه‌برداری، اعم از زیراکس و بازنویسی، ذخیره کامپیوتری، اقتباس کلی و جزئی (به جز اقتباس جزئی در نقد و بررسی، و اقتباس در گیومه در مستندنویسی، و مانند آنها) بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع و از طریق مراجع قانونی قابل پیگیری است.

۴. بالاتنه: جلوی بدن ۹۰

شکم و قفسه سینه ۹۲

دست ها و شانه ها ۱۰۴

کف دست ها ۱۱۶



۵. سر ۱۲۴

گردن ۱۲۶

صورت ۱۳۲

سر ۱۴۶



۶. ماساژهای مجدد نظار ۱۵۰

ماساژ برای افرادی که با کامپیوتر کار میکنند ۱۵۰

ماساژ برای از بین بردن تنش های بالاتنه ۱۵۱

ماساژ برای پاهای خسته ۱۵۱

معرفی ۴

اصول بنیادی ۸



۱. بالاتنه: پشت ۱۶

درد کمر ۱۷

پایین کمر ۳۴



۲. پایین تنه: پشت بدن ۳۸

پشت کفل ها ۴۰

پاها و ران ها ۴۲

کف پاها ۵۲



۳. پایین تنه: جلوی بدن ۶۲

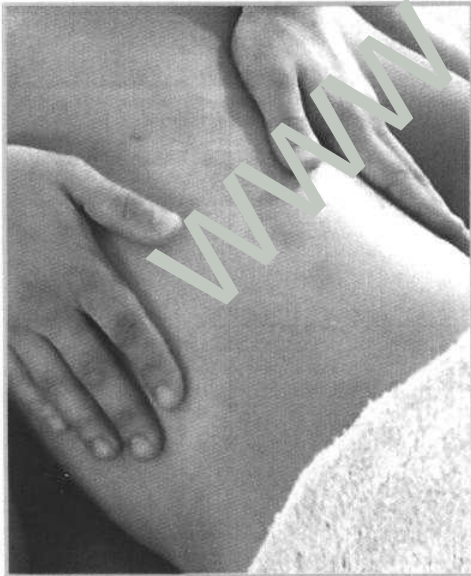
روی پاها، مچ و انگشتان ۶۴

روی پا ۷۶

مُعرفی

او پذیرایی کنید. یا تمرکزتان را بر روی سر یا گردن دوستی قرار دهید که از سردرد رنج می برد.

ماساژ آناتومی، کارش را با بحث در مورد اصول اولیه ی ماساژ شروع می کند. توصیه های ماهرانه ای در مورد برپایی فضای ماساژ در خانه به شما ارائه می کنیم، از جمله این که چه ابزاری باید داشته باشید، چطور فضای مناسب را ایجاد کنید و چه روغنی بهتر عمل می کند؛ سپس به خود ماساژ می پردازیم و کار را با پشت بدن (ناحیه ی کمر) شروع کرده، آن گاه به سمت پاها، کف پاها، شکم و قفسه ی سینه حرکت کرده و ماساژ را در صورت و سر پایان می دهیم.



آیا کسی هست که عاشق یک ماساژ خوب نباشد! متأسفانه گرفتن وقت از یک ماساژور حرفه ای، نیاز به زمان و هزینه دارد. اما اگر با نحوه ی انجام ماساژ آشنا باشید، در خانه ی خود نیز می توانید از آن بهره مند شوید.

این کار هنگامی امکان پذیر است که از ساختار و آنالیز ماساژ آگاهی داشته باشید. راهنمایی های دقیق و جزیی این کتاب، هر آنچه را که برای انجام یک عمل ماساژ خوب در خانه نیاز است، فراهم می کند. شیوه ای که در این کتاب آموزش داده می شود، براساس ماساژ سوئدی است. این سبک از ماساژ بر روی عضلات، از یک سری حرکات کششی، ورز دادن و مالش تشکیل شده، و هدف از آن، رهایی گرفتگی های عضلانی، بهبود میزان حرکت مفاصل برطرف کردن استرس و افزایش گردش خون در بدن است.

ماساژ آناتومی، بدن شما را منعطف می سازد. هنگامی که زمان کافی برای ماساژ تمام بدن ندارید، می توانید با انتخاب برخی از تکنیک ها، ماساژ کوتاه تری انجام دهید. برای نمونه، تصور نمایید همسران که پس از یک روز سخت کاری به خانه برگشته، یا استفاده از دستورالعمل ماساژ پاها می توانید از