

سرشناسه	: پالمر، سئو
عنوان و نام پدیدآور	: Palmer, Sue (Equine behaviourist)
مشخصات نشر	: ماساژ اسب برای اسب‌داران: سلامتی و تندرستی اسب خود را بهبود ببخشید/ نویسنده سئو پالمر؛ مترجمین سودابه غضنفری‌پور، احمدرضا فخری.
مشخصات ظاهری	: بوشهر: تات، ۱۳۹۹.
شابک	: ۱۵۵ ص.: مصور؛ ۲۹×۲۲ س.م.
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا	: ۷۵۰۰۰۰ ریال ۲-۳۶-۷۵۹۰-۶۰۰-۹۷۸:
یادداشت	: عنوان اصلی: Horse massage for horse owners improve your horse's health and wellbeing.
عنوان دیگر	: سلامتی و تندرستی اسب خود را بهبود ببخشید.
موضوع	: اسب‌ها -- بیماری‌ها -- درمان جایگزین
موضوع	: Horses -- Diseases -- Alternative treatment
موضوع	: ماساژ برای حیوان‌ها
موضوع	: Massage for animals
موضوع	: حیوان‌ها -- فیزیوتراپی
موضوع	: Veterinary physical therapy
شناسه افزوده	: غضنفری‌پور، سودابه، ۱۳۶۷-، مترجم
شناسه افزوده	: فخری، احمدرضا، ۱۳۴۵-، مترجم
شناسه افزوده	: سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج کشاورزی
رده بندی کنگره	: SF۹۵۱
رده بندی دیویی	: ۶۳۶/۱۰۸۹۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۲۶۸۲۸۴



(وابسته به مؤسسه فرهنگی هنری دی‌بآذر)

ماساژ اسب برای اسب‌داران مترجمین: سودابه غضنفری‌پور - احمدرضا فخری

نویسنده:	سئو پالمر
ناشر:	انتشارات تات (وابسته به مؤسسه فرهنگی هنری دی‌بآذر)
طراحی جلد:	ساناز کریمی‌پور
صفحه آرایی:	مرضیه مالکی
چاپ و صحافی:	خانه چاپ دیجیتال اطلس (وابسته به مؤسسه فرهنگی هنری دی‌بآذر)
چاپ اول:	تابستان ۱۳۹۹
شمارگان:	۱۵۰۰ جلد
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۵۹۰-۳۶-۲
قیمت:	۷۵۰۰۰۰ ریال

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مترجمین می‌باشد.

آدرس ناشر: بوشهر، خیابان امام خمینی، روبروی مرکز جراحی دی، ساختمان رضایی، طبقه اول، واحد ۳

تلفن: ۰۷۷) ۳۳۳۲۷۱۹۱ - ۳۳۳۴۱۶۸۹ E-mail: info@Deybeazar.ir

فهرست

۷	 سخنی از مترجم
۸	 پیشگفتار کلی مارکس
۹	 دیباچه
۱۴	 مقدمه
۲۴	 خطاب به مخاطب
۲۵	 فصل ۱: یادگیری ماساژ
۲۸	 آماده سازی
۲۹	 تمرین خود را انجام دهید
۲۹	 نوازشی
۳۰	 مشت و مال: فشاری
۳۱	 مشت و مال: نیدینگ
۳۲	 ضربه‌ای: کاپینگ
۳۴	 کراس فیبر فریکشن
۳۴	 تمرین روی مدل
۳۶	 نوازش: مالشی
۳۷	 مشت و مال: فشاری
۳۸	 مشت و مال: نیدینگ
۳۸	 ضربه زدن: کاپینگ
۳۸	 کراس فایبرفریکشن
۳۹	 نکات مفید

فصل ۲: آناتومی اسب ۴۷

عضلات کلیدی را پیدا و نقاشی کنید ۴۹

گردن ۵۱

عضله براکیوسفالی ۵۲

شانه ۵۵

عضله ذوزنقه ۵۵

علل شایع مشکلات شانه ۵۶

پشت ۵۸

ماهیچه لانگیسیموس (مگس پران) ۵۸

علل شایع مشکلات در ناحیه کمر ۶۰

چهار سر ران ۶۲

دلایل عمده مشکلات چهار سر ران ۶۵

قفسه سینه ۶۹

علل شایع مشکلات در قفسه سینه ۷۱

فصل ۳: ماساژ دادن اسب ۷۳

اول ایمنی ۷۵

موارد منع و اقدامات احتیاطی ۷۸

ماساژ معمولی ۷۹

گردن ۸۰

شانه ۸۳

پشت ۸۷

چهار سر ران ۹۲

قفسه سینه ۹۹

تمام بدن ۱۰۱

نکات مفید ۱۰۲

پیشگفتار کلی مارکس

بیش از چهارده سال پیش من اولین بار با سنو پالمر و سپس با سنو براوون ملاقات کردم. سنو پالمر در یکی از دوره‌های هوشمند سوارکاری من شرکت کرده بود. پالمر نه تنها ارتباطش را با من قویاً نگه داشت بلکه با یکی از دانشجویان عکاسی به نام سیمون پالمر ازدواج کرد! من توسط پدر پالمر به مراسم عروسی دعوت شدم. وقتی او در مورد تلاش بی‌وقفه او برای یادگیری صحبت می‌کرد من می‌توانستم سخت کوشی او را تأیید کنم. سنو نه تنها در دوره‌های من شرکت کرده بود بلکه این دوره‌ها را ادامه داده بود، در واقع به عنوان یک همکار در سوارکاری معرفی و توصیه می‌شد. وی همچنین به مدت هفت سال تحصیل کرد و به عنوان یک متخصص ماساژ درمانی اسب و دامپزشک فیزیوتراپ تأیید گردید.

سنو همچنان در تلاش بی‌وقفه برای پیشرفت در سوارکاری بود. به طور کلی برای هر کسی که می‌خواهد بهترین تلاشش را برای اسب‌ها و یا حداقل برای اسب شخصی خود انجام دهد، سنو فردی نمونه است.

وقتی صحبت از کیفیت زندگی اسب می‌شود نیاز به داشتن یک اسب با بهترین عملکرد بدنی بالا نمی‌تواند دور از انتظار باشد. اسب‌های من به طور منظم توسط سنو تیمار شده‌اند. تمایل و توانایی اسب‌داران با توجه به آنچه که در مورد اسب‌شان اتفاق می‌افتد، مورد توجه قرار می‌گیرد و علاوه بر این، از طریق این کتاب قادر خواهند بود اسب خود را به طور مرتب ماساژ دهند. احترام و درک متقابل یک رکن بنیادی و اساسی است که می‌تواند منجر به تندرستی و شادابی اسب شود.

کلی مارکس

سوارکاری با ذکاوت