



راهنمای جامع

ماساژ سوئدی

(رویرایش جدید)

«مؤلفان»

آرش شمس

«کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و مرکات اسلامی»

دکتر بهنام قاسمی

«متخصص توانبخشی ورزشی و دانشیار دانشگاه»

بکتاش الهامیان

«کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و مرکات اسلامی»

سرشناسه	: شمس، آرش، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای جامع ماساژ سوئدی/مؤلفان آرش شمس، بهنام قاسمی، بکتاش الهامیان ؛ ویراستار ادبی و علمی مهرداد رحیمی.
مشخصات نشر	: اصفهان: کاردان، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۴۷۵ص.: مصور(رنگی)، جدول(بخشی رنگی).
شابک	: 978-622-94283-3-7
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
بازداشت موضوع	: کتابنامه: ص. ۴۷۱-۴۷۵.
	: ماساژ
	Massage
	ماساژدرمانی
	Massage therapy
شناسه افزوده	: قاسمی، بهنام، ۱۳۴۴ -
شناسه افزوده	: الهامیان، بکتاش، ۱۳۶۰ -
شناسه افزوده	: رحیمی، مهرداد، ۱۳۶۷ - ، ویراستار
رده بندی کنگره	: RAV۸۰/۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۵/۸۳۲
شماره کتابشناسی	: ۸۸۰۹۷۹۰
علی	
طلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

www.ketab.ir



شرکت کتاب

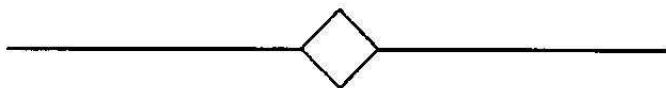
اصفهان، خیابان دکتر باهنر، ساختمان مهزیار، طبقه ششم

تلفن: ۰۳۱۳۳۴۴۷۵۹۷-۹

راهنمای جامع ماساژ سوئدی (ویرایش جدید)

مؤلفان:	آرش شمس، دکتر بهنام قاسمی و بکتاش الهامیان
نوبت چاپ:	اول ۱۴۰۱
تیراژ:	۱۰۰۰
تعداد صفحات:	۴۷۵ ص
ویراستار ادبی و علمی و صفحه آرا	مهرداد رحیمی
طراح جلد:	ایمان رجبی
قیمت:	۱۸۵،۰۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۹۴۲۸۳-۳-۷

فهرست مطالب



صفحه	عنوان
۴	مقدمه.....
۵	فصل اول: تاریخچه و مبانی ماساژ سوئدی
۵۳	فصل دوم: طبقه‌بندی تکنیک‌های پایه ماساژ سوئدی
۱۳۹	فصل سوم: کاربرد حرکات ماساژ
۱۴۹	فصل چهارم: اصول درپینگ
۱۶۱	فصل پنجم: آمادگی برای ماساژ
۱۷۱	فصل ششم: ماساژ عمومی پایه
۲۱۳	فصل هفتم: ماساژ ریلکسیشن کامل بدن
۲۹۹	فصل هشتم: ماساژ برای شرایط خاص
۳۲۹	فصل نهم: ماساژ برای بیماری‌ها و مشکلات شایع
۴۱۵	پیوست: توصیه‌هایی در مورد شیوه زندگی
۴۳۵	نمونه سؤالات ماساژ سوئدی
۴۶۹	پاسخنامه نمونه سؤالات ماساژ سوئدی
۴۷۱	فهرست منابع

مقدمه

ماساژ سوئدی رایج‌ترین و شناخته‌شده‌ترین ماساژ غربی است. درواقع، ماساژ سوئدی پایه ماساژ ورزشی، ماساژ بافت عمیق، ماساژ آروماتراپی و سایر ماساژهای مشهور است. ماساژ سوئدی بر اساس آناتومی و فیزیولوژی بدن، توسط یک فیزیولوژیست سوئدی (هنریک لینگ، ۱۸۳۹ - ۱۷۷۶)، با نام «پزشکی ژیمناستیک» ابداع شد.

بر خلاف ماساژهای شرقی که به کانال‌های انرژی بدن توجه و روی آن تمرکز می‌کنند، درمانگران از ماساژ سوئدی برای تحریک گردش خون، آزادسازی عضلات سفت، بازگرداندن دامنه حرکتی و از بین بردن درد استفاده می‌کنند.

به جرئت می‌توان گفت که این کتاب شاخص‌ترین منبع در زمینه ماساژ سوئدی است که با توجه به نیاز جامعه به یک کتاب جامع و کاربردی، تصمیم به نگارش آن گرفتیم. این کتاب در قالب نه فصل تنظیم شده و مشتمل بر تاریخچه و مبانی ماساژ سوئدی، طبقه‌بندی تکنیک‌های پایه ماساژ سوئدی، کاربرد حرکات ماساژ، اصول درپیک، آمادگی برای ماساژ، ماساژ عمومی پایه، ماساژ ریلکسیشن کامل بدن، ماساژ برای شرایط خاص و ماساژ برای بیماری‌ها و مشکلات شایع می‌باشد. یک پیوست نیز با عنوان توصیه‌هایی در مورد شیوه زندگی ارائه شده است. همچنین، در بخش پایانی کتاب نمونه سوالات ماساژ سوئدی گنجانده شده است. البته بیان این نکته لازم است که مطالعه این کتاب به تنهایی کافی نیست و برای حرفه‌ای شدن در این نوع ماساژ، به تمرینات عملی مکرر نیاز است.

امیدواریم این کتاب بتواند تمام اطلاعات مورد نیاز و راهنمایی‌های عملی را برای شما فراهم کند و توانسته باشیم مطالب ارزشمندی در اختیار علاقه‌مندان قرار داده و خدمتی هرچند ناچیز به جامعه ماساژ، ورزش و درمان کشور کرده باشیم. در پایان لازم می‌دانیم از اشخاصی که ما را در امر نگارش این کتاب یاری کردند، صمیمانه تقدیر و تشکر کنیم.

گروه مؤلفان