

سؤالات

کاربر ماساژ

مؤلف: محمد اوستاد



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه	: اوستاد، محمد، ۱۳۶۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: سوالات کاربرد ماساژ/ مولف محمد اوستاد.
مشخصات نشر	: تهران: فن برتر رویایی، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۷ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: 978-600-9772-56-8
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: در چاپ قبلی محمد اوستاد، حمید فغانی مولف بوده‌اند.
یادداشت	: چاپ قبلی: کتاب اطهر، ۱۳۹۵.
یادداشت	: واژنامه.
موضوع	: ماساژ -- آزمون‌ها و تمرین‌ها (متوسطه)
موضوع	: Massage -- Examinations, questions, ect. (Secondary)
موضوع	: ماساژ -- روش‌ها -- آزمون‌ها و تمرین‌ها (متوسطه)
موضوع	: Massage -- Methods -- Examinations, questions, ect. (Secondary)
رده بندی کنگره	: RA۷۸۰/۵/الف/۹۱۳
رده بندی دیویی	: ۶۱۵/۲۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۴/۱۳۰

نام کتاب : تست کاربرد ماساژ

مولف : محمد اوستاد

ناظر چاپ : امیر رویایی

ناشر : فن برتر رویایی

لیتوگرافی - چاپ و صحافی : چاپ حمزه ای

نوبت چاپ : اول

تیراژ : ۱۰۰

قیمت : ۲۰۰۰۰ تومان

شابک : 9786009772568

ISBN : 9786009772568

پیش‌گفتار

در این کتاب با بحث کتاب اصلی به صورت خلاصه آشنا می‌شوید. سعی شده است
سؤالات به صورتی باشد که دربرگیرنده‌ی تمامی مطالب مهم کتاب باشد.

تقدیم به پدر و مادرم

محمد استاد

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فصل اول.....	۱
جواب سئوالات تستی فصل اول.....	۱۱
فصل دوم.....	۱۵
فصل سوم.....	۲۵
شرایط ماساژور.....	۲۵
شرایط ماساژ گیرنده.....	۲۵
شرایط اتاق ماساژ.....	۲۵
مواردی که باید در فرم شرح حال برای ماساژ گیده درج شود.....	۲۵
فصل چهارم.....	۳۳
انواع تمرینات ایزوتونیک.....	۳۴
روش های آرام سازی و ارتقاء ذهن.....	۳۴
فصل پنجم.....	۴۹
حالت ایستادن آناتومیکی و حالت ایستادن طبیعی.....	۴۹
اصطلاح شناسی جهت یابی بدن.....	۴۹
صفحات آناتومیک و واژه های تعیین جهت.....	۵۰
سطوح حرکتی.....	۵۱
ساختمان اسکلتی بدن.....	۵۱
استخوان بندی محوری.....	۵۱
استخوان بندی ضمیمه ای.....	۵۲

- ۵۲.....انواع مفاصل
- ۵۲.....ستون فقرات
- ۵۲.....بافت
- ۵۳.....بافت عضلانی
- ۵۳.....بافت عصبی
- ۵۳.....سیستم عضلانی (دستگاه حرکتی بدن)
- ۵۳.....پوشش بافت عضلانی (از خارج به داخل)

۵۴.....آناتومی حرکتی

- ۵۴.....کمر درد شایع
- ۵۴.....ساختار استخوانی
- ۵۴.....عضلات تاندون شانه
- ۵۴.....عضلات حرکت دهنده استخوان بازو
- ۵۵.....آرنج و ساعد
- ۵۵.....ساختار استخوانی و مفصلی
- ۵۵.....مفصل ران
- ۵۵.....عضلات مفصل ران
- ۵۵.....ساختار استخوانی مفصل زانو
- ۵۶.....عضلات عمل کننده ستون مهره ها
- ۵۶.....عضلات نردبانی
- ۵۶.....جناغی چنبری (دو سر)
- ۵۶.....گوشه ای
- ۵۷.....عضلات راست کننده ستون مهره ها
- ۵۷.....عضلات حرکت دهنده عمقی و خلفی ستون مهره ها
- ۵۷.....عضلات چند سر
- ۵۷.....مربع کمری
- ۵۸.....راست شکمی
- ۵۸.....عضله عرضی شکمی
- ۵۸.....سوزن کوچک

۵۸.....	دستگاه گردش خون.....
۵۸.....	وظایف خون.....
۵۹.....	دستگاه لنفاوی.....
۵۹.....	وظایف دستگاه لنفاوی.....
۵۹.....	سیستم عصبی.....
۵۹.....	سیناپس.....
۵۹.....	دستگاه عصبی.....
۶۰.....	اعصاب فزی.....
۶۰.....	اعصاب نخاعی.....
۶۰.....	دستگاه پوست.....
۶۰.....	درم (درمیس).....
۶۱.....	وظایف پوست.....

۱۰۵..... خلاصه فصل ششم.....

۱۰۵.....	ماساژ در چین.....
۱۰۵.....	ماساژ در تایلند.....
۱۰۵.....	ماساژ در هند.....
۱۰۵.....	ماساژ در غرب.....
۱۰۶.....	ماساژ سوئدی.....
۱۰۶.....	تای ماساژ (ماساژ تایلندی).....
۱۰۷.....	ماساژ سنگ داغ.....
۱۰۷.....	ماساژ ورزشی.....
۱۰۸.....	ماساژ شیاتسو.....
۱۰۸.....	آروماتراپی.....
۱۰۸.....	رفلکسولوژی.....
۱۰۹.....	ماساژ آیورودا.....
۱۰۹.....	ماساژ بارداری.....

۱۰۹	ماساژ لاغری
۱۰۹	ممنوعیت و احتیاطات ماساژ
۱۱۱	روغن‌های مهم و پر کاربرد
۱۱۲	اسپاسم
۱۱۲	نقاط ماشه‌ای
۱۱۲	واریس
۱۱۳	تأییرات ماساژ بر سیستم لنفاوی
۱۱۳	تأییرات ماساژ روی سیستم گردش خون
۱۱۳	تأثیرات ماساژ بر عضلات
۱۱۴	تأثیرات ماساژ بر پوست
۱۱۴	تأثیرات ماساژ بر سیستم عصبی

فصل هفتم ۱۳۷

۱۳۷	۱- ماساژ نوازشی
۱۳۷	الف) عمقی
۱۳۷	ب) سطحی
۱۳۸	۲- ماساژ مالشی
۱۳۸	الف) طولی
۱۳۸	ب) عرضی
۱۳۹	ج) چرخشی
۱۳۹	۳- ماساژ فشاری
۱۳۹	الف) فشار دادن
۱۴۰	ب) فشرده سازی
۱۴۰	۴- ماساژ مشت و مال
۱۴۰	الف) رول کردن پوست یا عضله
۱۴۱	ب) بلند کردن عضله
۱۴۱	ج) ورز دادن

- ۱۴۱ (د) پهن کردن
- ۱۴۲ (ه) نیشگون گرفتن عضلات
- ۱۴۲ (و) رول کردن
- ۱۴۲ ۵- ماساژ ضربه‌ای
- ۱۴۳ ۶- ماساژ لرزشی
- ۱۴۳ الف) لرزاندن
- ۱۴۳ ب) تکان دادن
- ۱۴۳ ۷- ماساژ حرکتی
- ۱۴۳ الف) چرخش مفاصل
- ۱۴۴ ب) ماساژ شش
- ۱۴۴ نکات ماساژ

۱۶۱ فاصله فصل هشتم

- ۱۶۱ نکاتی در مورد ماساژ کامل
- ۱۶۱ ماساژ پا: