

بسم الله الرحمن الرحيم

ماساژ

۵ دقیقه ماساژ روزانه

نویسنده:

روبرت ته

مینسک

تألیف و ترجمه:

دکتر مسعود گلپایگانی

عضو هیئت علمی دانشگاه اراک

بامداد کتاب

۱۳۸۴



بامداد کتاب

ناشر کتاب تربیت بدنی و علوم ورزشی

نام کتاب: ماساژ (۵ دقیقه ماساژ روزانه)

تألیف و ترجمه: دکتر مسعود گلپایگانی / عضو هیئت علمی دانشگاه اراک

نوبت چاپ: اول - بهار ۸۴

صفحه آرایش: بامداد کتاب

قطع: وزیری - ۱۴۴ صفحه

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

+++++

ته، رابرت	
۵۰ دقیقه ماساژ روزانه / رابرت ته: مترجم مسعود گلپایگانی - تهران: بامداد کتاب، ۱۳۸۳.	
۱۴۰ ص.	ISBN 964-81031-25-2
فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا	
عنوان اصلی:	5-minute massage: quick & simple exercises to reduce tension & stress, c1995.
۱. ماساژ الف. گلپایگانی، مسعود، ۱۳۲۴ - مترجم ب. عنوان.	
۶۱۵/۸۲۲	۱۳۸۳
۹پ ۷۸۰/۵/۵۹	۲۷۳۴۰ - ۸۲م
کتابخانه ملی ایران	

شابک: ۹۶۴ - ۸۱۳۱ - ۲۵ - ۲

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

هرگونه نسخه برداری و استفاده از مطالب کتاب بدون اجازه ناشر و مولف ممنوع می باشد و پیگرد قانونی دارد.

تهران - انقلاب - ۱۲ فروردین منوبی - غ کمال زاده - پلاک ۱۳

تلفن: ۵ - ۶۴۸۱۷۴۳ - ۰۹۱۳۱۰۲۹۷۳۵

فروشگاه: ۱. دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران

۲. دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تربیت معلم تهران

فهرست

III		تقدیم
IV		فهرست
VI		مقدمه مترجم
VIII		مقدمه مؤلف
۱		فصل اول: دیدگاه عمومی
۱۱		فصل دوم: ماساژ سر و صورت
۳۷		فصل سوم: ماساژ گردن و شانه‌ها
۵۷		فصل چهارم: دست‌ها
۷۵		فصل پنجم: ستون مهره‌ها، سینه و شکم
۹۵		فصل ششم: پاها
۱۱۱		فصل هفتم: ماساژ دونفره
۱۲۹		فصل هشتم: مناطق رفلکسی

من لم يشكر المخلوق، لم يشكر الخالق

برخود واجب می‌دانم از زحمات بی‌شائبه استاد گرامی جناب آقای عباس خسروبیگی که در تهیه عکس‌های کتاب یاریم نموده‌اند و همچنین دانشجویان عزیزم آقایان علیرضا کرمعلی و مهدی محمدی که از ماساژورهای خوب کشورمان هستند و سرکار خانم فرشته سمیعی دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت‌بدنی که زحمات بسیاری را در شکل تصاویر کتاب متحمل شده‌اند، صمیمانه تشکر و قدردانی نمایم.

بسمه تعالی

پیشرفت سریع و تکنولوژی، استفاده از وسایل مدرن، تغییر سیستم‌های تغذیه‌ای، بی‌حرکتی و ... در دنیای امروز، ارمغانی جز ضعف و سستی عضلانی، تنش‌های عصبی، بیماری‌های قلب و عروق، ناتوانایی‌های تنفسی، اختلال در عملکرد اندام‌های مختلف، چاقی و ... را به همراه نداشته است.

تلاش به منظور دستیابی به متدهای نوین علمی و تغییر و تحول در سیستم‌های درمانی بیانگر آن است که روش‌های درمانی هم به صورت انفرادی و هم در یک کمپلکس درمانی، تأثیرات شگرفی را در پیشگیری و درمان بیماری‌ها و ناهنجاری‌ها به جا می‌گذارد.

ماساژ از مهمترین و اساسی‌ترین روش‌های درمانی است که هم به صورت مجزا و هم در تعامل چندگانه با سایر روش‌های درمانی مانند حرکت‌درمانی، فیزیوتراپی، توان‌بخشی، بازتوانی و ... در تأمین سلامتی بیماران، اصلاح ناهنجاری‌های وضعیتی، تسریع در روند بهبود بیماری‌ها، رفع مشکلات عصبی و عضلانی و ... به عنوان یک اهرم توانا و کارآمد عمل می‌کند.

از دیدگاه اندیشمندان و پزشکان بزرگ دنیا، ماساژ به عنوان سرچشمه جوانی و روشی برای تعدیل شرایط محیطی، تأمین سلامتی، کاهش چسبندگی عضلات و بافت‌ها، افزایش دامنه حرکتی، پیشگیری و درمان بیماری‌های جسمانی و روانی تعریف شده است.

ماساژ با تأثیرگذاری بر روی سیستم اعصاب مرکزی و محیطی باعث ایجاد آرامش عصبی، درمان انواع سردردها، رفع اختلالات بی‌خوابی و ... شده و با ایجاد توازن و تعادل در عملکرد عضلات، رفع تنش‌ها و گرفتاری‌های عضلانی، ایجاد ریلکس و دفع سمومی چون اسید لاکتیک و رفع چسبندگی بافت‌های عضلانی به بهبود عملکرد سیستم عضلانی کمک می‌کند.

کاهش بیماری‌های قلب و عروق، افزایش حجم ضربه‌ای، افزایش خاصیت ارتجاعی جدار رگ‌ها و عروق خونی و بهبود متابولیسم سلولی از اثرات معجزه‌آسای ماساژ بر سیستم قلب و عروقی است.

درمان بیماری‌هایی چون آرتروز مفاصل، دردهای کمر، کمک به تخلیه لنف، افزایش فعالیت دستگاه تنفسی، رفع چین و چروک‌های صورت، افزایش کار غدد چربی، افزایش روند تجزیه و

تحلیل چربی‌ها و درمان ناهنجاری‌هایی چون کیفوز، لوردوز و اسکلئوز باعث شده است تا ماساژ به عنوان یک متد درمانی بسیار مؤثر و کارآمد در دنیای متمدن امروز معرفی شود. کتاب پنج دقیقه ماساژ روزانه ترجمه یکی از جامع‌ترین و در عین حال ساده‌ترین کتب خوددرمانی ماساژ روسی بوده که علاوه بر ارائه روش‌های ساده خودماساژی و ماساژ دونفره، مناطق رفلکسی اندام‌ها و امعاء و احشاء بدنی را معرفی نموده است. مترجم امیدوار است تا با چاپ ترجمه کتاب ماساژدرمانی پروفسور بریکوف بتواند دریچه‌های کاملاً جدید و نوینی را بر روی شما علاقمندان عزیز باز نماید. ان شاء الله...

مسعود گلپایگانی

مقدمه مؤلف

این کتاب را به همه دانش‌آموزان، بیماران و دانشجویانم که در نوشتن و نگارش این مجموعه مرا یاری نموده‌اند و همچنین دوستان و همکارانی که مرا مورد تشویق و لطف خود قرار داده‌اند، تقدیم می‌کنم. برخود فرض می‌دانم مراتب تشکر خود را از همه عزیزانی که مرا در چاپ این کتاب یاری کرده‌اند ابراز نمایم.

آقایان و خانم‌ها:

روزه امیروزا، الیس دایر بوچر، میگلویو، باسو، مالاکی کون لانو، دیانه دینر، رو دری‌کو فیلدو، آدنیک فاربه، الیزه ژانسون، آ این دی چالمرس، میل کریستینا و کیتسو پاتراس، کرولاین پرا ایس، پارش رینک، دالورس سرال، مارتینا استول ری و ژاشو آرای تو.