



راهنمای جامع
مسابقات جهانی

«مؤلفان»

دکتر بهنام قاسمی

«متخصص توانبخشی ورزشی و دانشیار دانشگاه»

آرش شمس

«کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و مراکز اصلاحی»

بکتاش الهامیان

«کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و مراکز اصلاحی»

سرشناسه	: قاسمی، بهنام، ۱۳۴۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای جامع ماساژ سوندی/مولفان بهنام قاسمی، آرش شمس، بکتاش الهامیان.
مشخصات نشر	: اصفهان: کاردان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۴۰۷ص.: مصور (بخشی رنگی)، جدول.
شابک	: 978-622-94283-0-6
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۴۰۳ - ۴۰۷.
موضوع	: ماساژ

Massage

ماساژدرمانی

Massage therapy

شناسه افزوده	: شمس، آرش، ۱۳۵۳ -
شناسه افزوده	: الهامیان، بکتاش، ۱۳۶۰ -
رده بندی کنگره	: RA۷۸۰/۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۵/۸۲۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۷۳۴۴۴۱
اطلاعات رکورد	: فیا
کتابشناسی	

نشرکاربان

اصفهان، خیابان دکتر باهنر، ساختمان مهزیار، طبقه ششم
 تلفن: ۰۳۱۳۳۴۴۷۵۹۷-۹

راهنمای جامع ماساژ سوندی

تألیف:	دکتر بهنام قاسمی، آرش شمس و بکتاش الهامیان
نوبت چاپ:	اول ۱۴۰۰
تیراژ:	۱۰۰۰
تعداد صفحات:	۴۰۷ ص
ویراستار ادبی و علمی و صفحه آرا	مهرداد رحیمی
طراح جلد:	ایمان رجبی
قیمت:	۱۳۰،۰۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۹۴۲۸۳-۰۰-۶

فهرست مطالب



صفحه	عنوان
۴	مقدمه.....
۵	فصل اول: تاریخچه و مبانی ماساژ سوندی.....
۵۳	فصل دوم: طبقه‌بندی تکنیک‌های پایه ماساژ سوندی.....
۷۱	فصل سوم: کاربرد حرکات ماساژ.....
۸۱	فصل چهارم: اصول درپینگ.....
۹۳	فصل پنجم: آمادگی برای ماساژ.....
۱۰۳	فصل ششم: ماساژ عمومی پایه.....
۱۴۵	فصل هفتم: ماساژ ریلکسیشن کامل بدن.....
۲۳۱	فصل هشتم: ماساژ برای شرایط خاص.....
۲۶۱	فصل نهم: ماساژ برای بیماری‌ها و مشکلات شایع.....
۳۴۷	پیوست: توصیه‌هایی در مورد شیوه زندگی.....
۳۶۷	نمونه سؤالات ماساژ سوندی.....
۴۰۱	پاسخنامه نمونه سؤالات ماساژ سوندی.....
۴۰۳	فهرست منابع.....

مقدمه

ماساژ سوئدی رایج‌ترین و شناخته‌شده‌ترین ماساژ غربی است. در واقع، 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 دربینگ، 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