

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	<b>فصل اول</b> .....
۱۱	جواب سئوالات تستی فصل اول.....
۱۵	<b>فصل دوم</b> .....
۲۵	<b>فصل سوم</b> .....
۲۵	شرایط ماساژور.....
۲۵	شرایط ماساژگیرنده.....
۲۵	شرایط اتاق ماساژ.....
۲۵	مواردی که باید در فرم شرح حال برای ماساژگیرنده درج شود:.....
۳۳	<b>فصل چهارم</b> .....
۳۴	انواع تمرینات ایزوتونیک.....
۳۴	روش‌های آرام‌سازی و ارتقاء ذهن.....
۴۹	<b>فصل پنجم</b> .....
۴۹	حالت ایستادن آناتومیکی و حالت ایستادن طبیعی.....
۴۹	اصطلاح‌شناسی جهت‌یابی بدن.....
۵۰	صفحات آناتومیکی و واژه‌های تعیین جهت.....
۵۱	سطوح حرکتی.....
۵۱	ساختمان اسکلتی بدن.....
۵۱	استخوان‌بندی محوری:.....
۵۲	استخوان‌بندی ضمیمه‌ای:.....

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 بند شانه.....
۵۴.....	ساختمان استخوانی.....
۵۴.....	عضلات ناحیه کمر بند 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 جنبیری (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.....	سوئز 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 مغزی.....
۶۰.....	اعصاب نخاعی.....
۶۰.....	دستگاه پوست .....
۶۰.....	درم (درمیس).....
۶۱.....	وظایف پوست.....

### **۱۰۵.....فلاسه 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	..... تأثیرات ماساژ بر سیستم لنفاوی
۱۱۳	..... تأثیرات ماساژ روی سیستم گردش خون
۱۱۳	..... تأثیرات ماساژ روی عضلات
۱۱۴	..... تأثیرات ماساژ روی پوست
۱۱۴	..... تأثیرات ماساژ بر سیستم عصبی

## **۱۳۷..... فاصله فصل هفتم**

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 ممتد و مال
۱۴۰	..... الف) رول کردن پوست یا عضله
۱۴۱	..... ب) بلند کردن عضله
۱۴۱	..... ج) ورز دادن

- ۱۴۱ ..... (د) پهن کردن
- ۱۴۲ ..... (هـ) نیشگون گرفتن عضلات
- ۱۴۲ ..... (و) رول کردن
- ۱۴۲ ..... ۵- ماساژ ضربه‌ای
- ۱۴۳ ..... ۶- ماساژ لرنزشی
- ۱۴۳ ..... الف) لرزاندن
- ۱۴۳ ..... ب) تکان دادن
- ۱۴۳ ..... ۷- ماساژ حرکتی
- ۱۴۳ ..... الف) چرخش مفاصل
- ۱۴۴ ..... ب) ماساژ کششی
- ۱۴۴ ..... نکات ماساژ کلی:

## ۱۴۱ ..... **فلاصه فصل هشتم**

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