

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تأثیر ماساژ ورزشی

مرکز تخصصی ماساژ آریانا

اولین اقدام در هنگام آسیب بدن چیست؟

اولین اقدام در هنگام آسیب بدن چیست؟



www.farhanamassage.com



آیا این عمل غریزی، مفید است؟

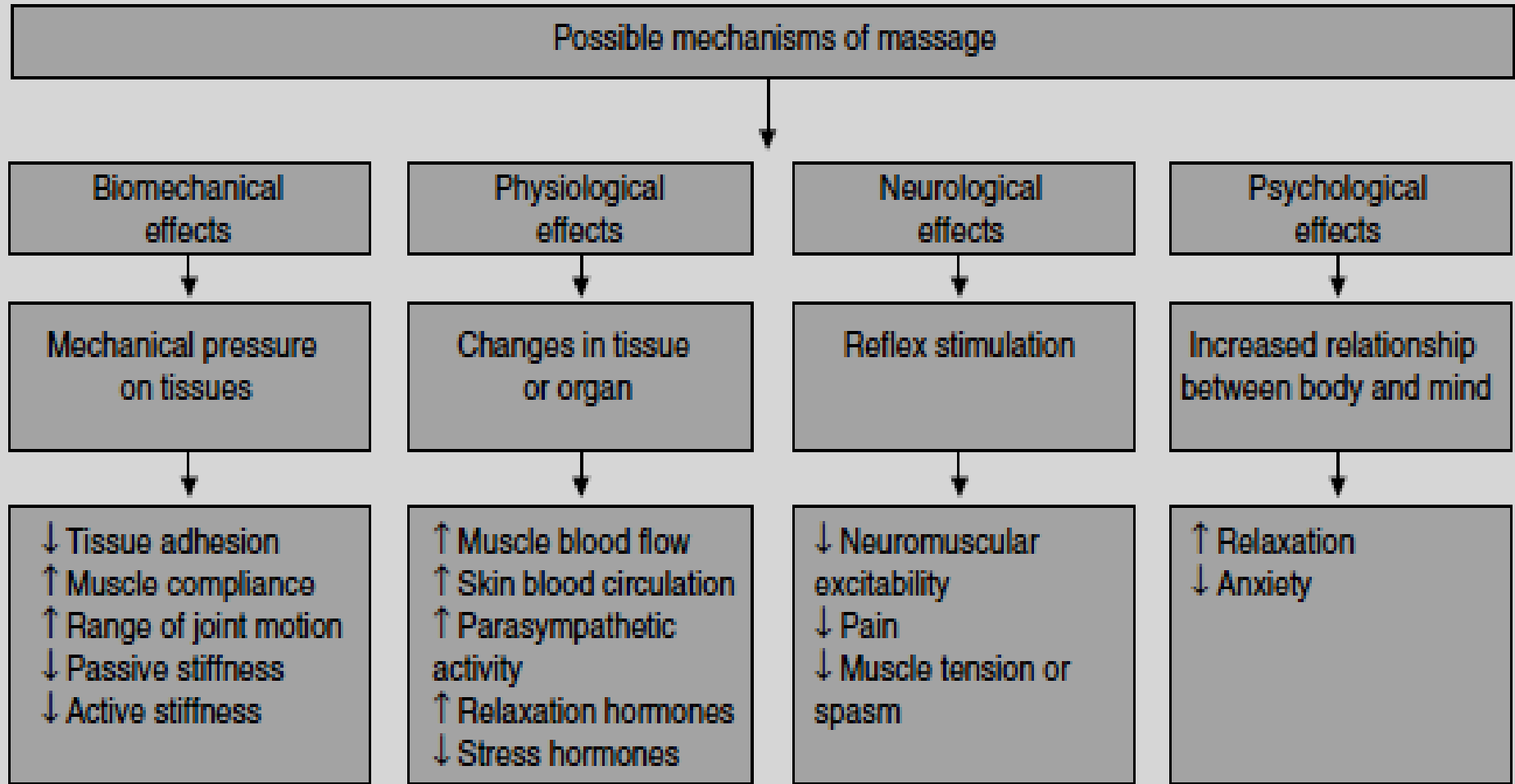
با چه سازو کارهایی؟

با چه هدفی؟

چه زمانی؟



آثار احتمالی ماساژ ورزشی چیست؟



دیدگاه ابوعلی سینا

در چهار اندیشه است

لزوم ماساژ بعد از
فعالیت بدنی

رعایت اصل
تدریجی در
ماساژ

آغشتن روغن به
بدن

لزوم ماساژ قبل
از فعالیت بدنی

ماساژ با پارچه یا
دستکش پشمی

ماساژ ورزشی چه زمانی مفید است؟

افزایش جریان
خون در عضلات
ویژه

قبل از
مسابقه

افزایش دمای
عضلات

افزایش انعطاف
پذیری

کاهش اضطراب
(POMS)

کاهش
کورتیزول

بعد از مسابقه

کوفتگی عضلانی
تاخیری

کراتین کیناز و
نوتروفیل ها

آرام سازی عضلات
(تن آرامی)

بازیافت روانی

کاهش خستگی

پاکسازی لاکتات
خون

بازیافت انرژی

کاهش آسیب

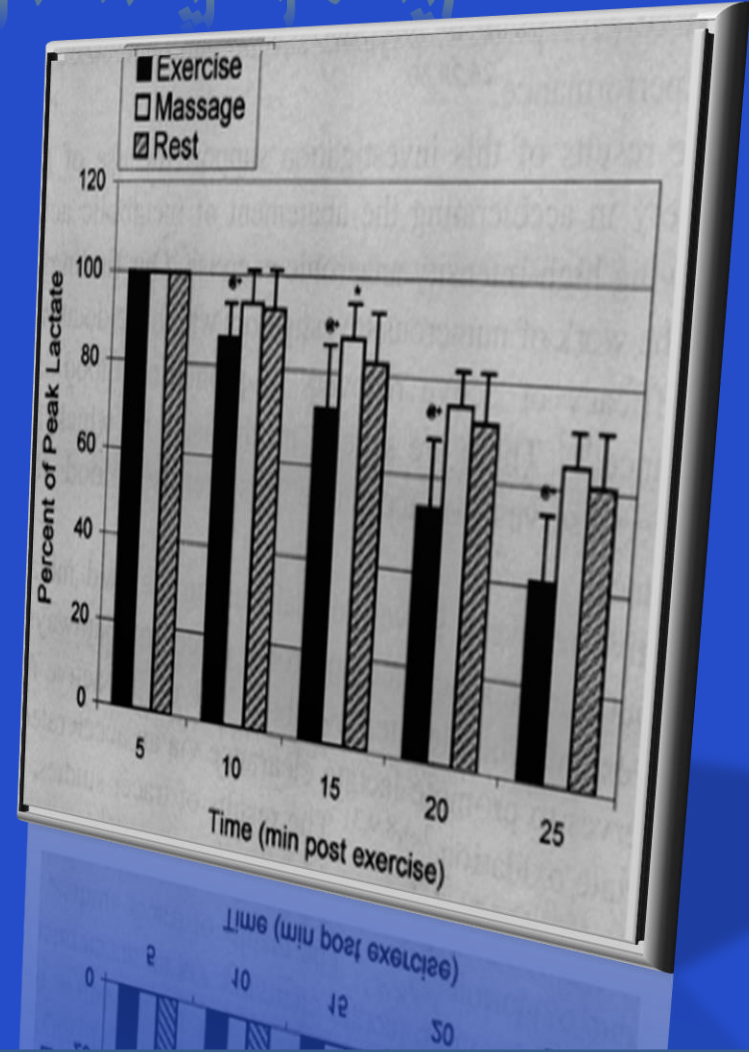
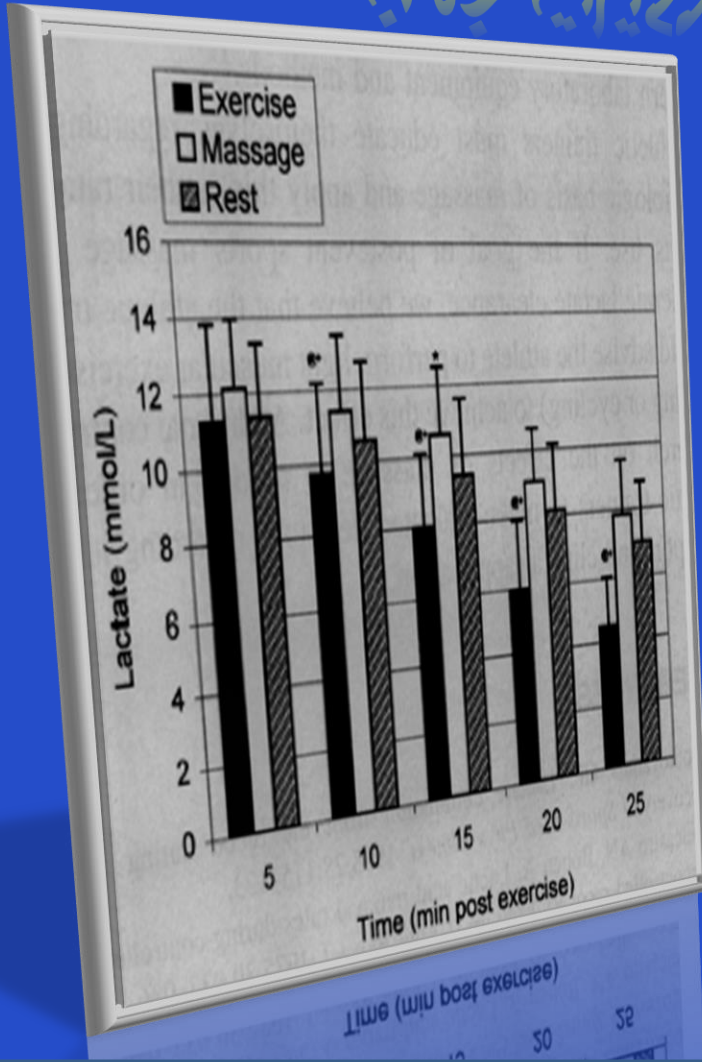
1- قاسمی، بهنام.

2- Pornratshanee Weerapong, Patria A. Hume and Gregory S. Kolt . Sports Med 2005; 35 (3): 235-256

www.arianamassage.com

3- Jason Brumitt. NORTH AMERICAN JOURNAL OF SPORTS PHYSICAL THERAPY 2008. VOLUME 3, NUMBER 1

اثر ماساژ بر پاکسازی لاکتات خون



روش (تکنیک) های اصلی ماساژ



افلوراژ (Efflurage)



پتریساز (petrissage)



پرکاشن (Percation)

نکات مهم

ماساژ باید از کمر شروع شود،
زیرا کمر دارای نقاط بازتابی
زیادی است.

ماساژ در بلند مدت
باعث کاهش فشار
خون می شود.

اصل اضافه بار و
اصل تنوع در
ماساژ رعایت شود

به منظور جلوگیری از اتلاف گرمای
بدن ورزشکاران هنگام فعالیت
بدنی در رشته های آبی، آن ها را با
روغن ماساژ می دهیم.

محدودیت های
تحقیق در
ارتباط با
ماساژ

گروه های
عضلانی
مختلف

ماسور
های
مختلف

روش های
مختلف
ماساژ

تعداد
آزمودنی
ها

ابعاد
مختلف
آثار ماساژ

متغیرهای
آزمونی
مختلف

نتیجه گیری

تعداد پژوهش های انجام شده برای اثبات آثار ماساژ اندک است

همین تعداد کم پژوهش ها نیز، نتایج متناقضی دارند که امکان ارائه پیشنهاد را سخت می کند.

با توجه به نتایج پژوهش های موجود

برای ورزشکاران قدرتی و مستعد پر فشار خونی دوره های طولانی مدت ماساژ با شدت کم پیشنهاد می شود

با توجه به محبوبیت فراوان ماساژ در جامعه ی ورزشی جهان، کمترین اثر آن می تواند ایجاد رضایتمندی در ورزشکار باشد

احتمالاً، ماساژ ورزشی در حد متوسط بر بازیافت ورزشکاران موثر است

احتمالاً، می توان از ماساژ ورزشی به عنوان مکمل برنامه گرم کردن بهره مند شد



ضرب المثل آفریقایی:

در زیباترین هلو ممکن است گرم باشد!