

آموزش ماساژ ورزشی آریانا ماساژ

تکنیک های ماساژ سوئدی

stroke(effleurage)
Kneading(petrissage)
compression
Percussion(Tapotement)

افلوراژ ▶
پتریساز ▶
کامپرنشن ▶
پرکاشن ▶

تعریف افلوراژ

▶ ایجاد مالش و افلوراژ می تواند مورد علاقه فرد متقاضی باشد. فشارها کاملاً هدفمند بوده و با حرکات لغزشی و با ملایمت بر روی بدن انجام می شود. این عمل در بخش های وسیع تری انجام می شود و معمولاً به سمت پروگزیمال حرکت می کند تا تأثیر بیشتری بگذارد. در تمام مدت ماساژ سوئدی ، کف دستان، انگشتان یا نوک انگشتان قالب و فرم بدن متقاضی را به خود می گیرند. دستان کاملاً آزاد بوده و حرکت به صورت ریتمیک و ملایم انجام می شود. فشار ایجاد شده در این ماساژ، توسط درمانگر اعمال می شود.

افلوراژ

انواع تکنیک های افلوراژ در ماساژ سوئدی

- ▶ T-stroke
- ▶ V-stroke
- ▶ Criss-cross

اجرای حرکت به شکل تی روی بدن

اجرای حرکت انگشتان بسته و شست باز

حرکت دو دست در عرض بدن به صورت مخالف هم

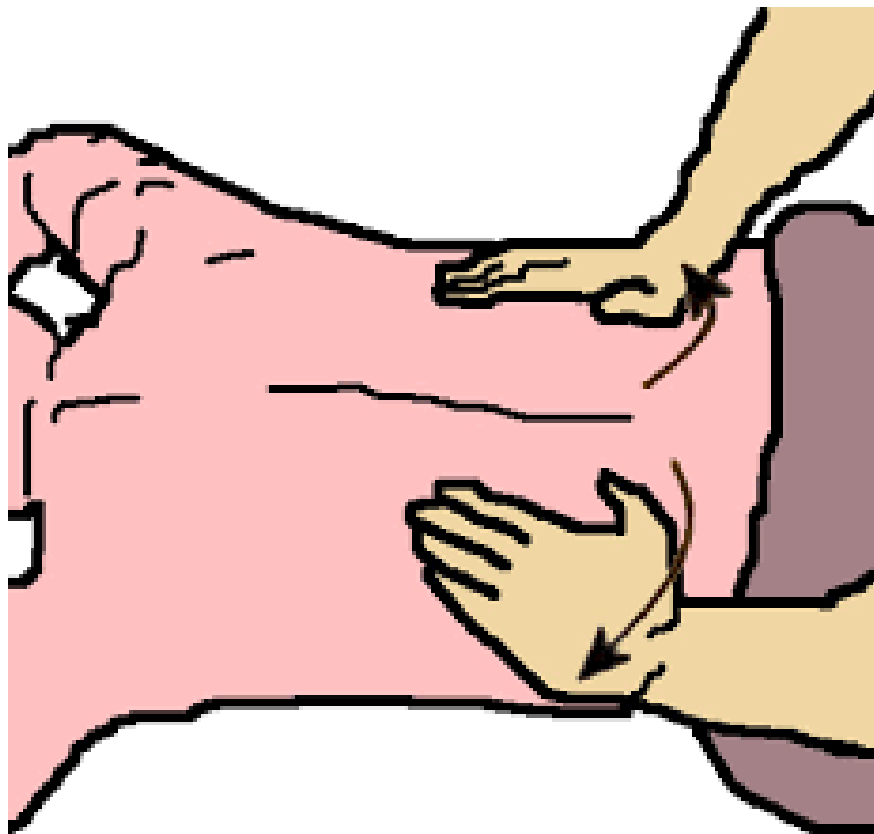
▶ به طور کلی در ابتدای حرکات انجام می شود و اغلب در تمام مدت انجام ماساژ سوئدی تکرار می شود و حرکات را به هم متصل می کند و از یک تکنیک به تکنیکی دیگر تغییر می دهد این حرکت بدین گونه انجام می شود که کف دست ها روی پشت قرار گرفته و به سمت کتف ها ادامه می یابند تا قسمتی که دست ها از یکدیگر جدا می شوند و حرکت بازگشت، با لغزش آرام به سمت بیرونی کتف ها و ماهیچه های زیر بغل انجام می شود. دست ها می بایست به طور کامل باز و صاف باشند تا تماس بیشتری با سطح بدن داشته باشند و همچنین باید انگشتان کاملاً آرام باشند و منقبض نشوند.



► بدین گونه انجام می شود که کف دست ها روی پشت قرار گرفته و به سمت بیرون کتف ها و ماهیچه های زیر بغل ادامه می یابند تا قسمتی که دست ها به یکدیگر می پیوندند و حرکت بازگشت، با لغزش آرام به سمت داخل کتف ها و ماهیچه های فیله و ستون فقرات انجام می شود. دست ها می بایست به طور کامل باز و صاف باشند تا تماس بیشتری با سطح بدن داشته باشند و همچنین باید انگشتان کاملاً آرام باشند و منقبض نشوند.

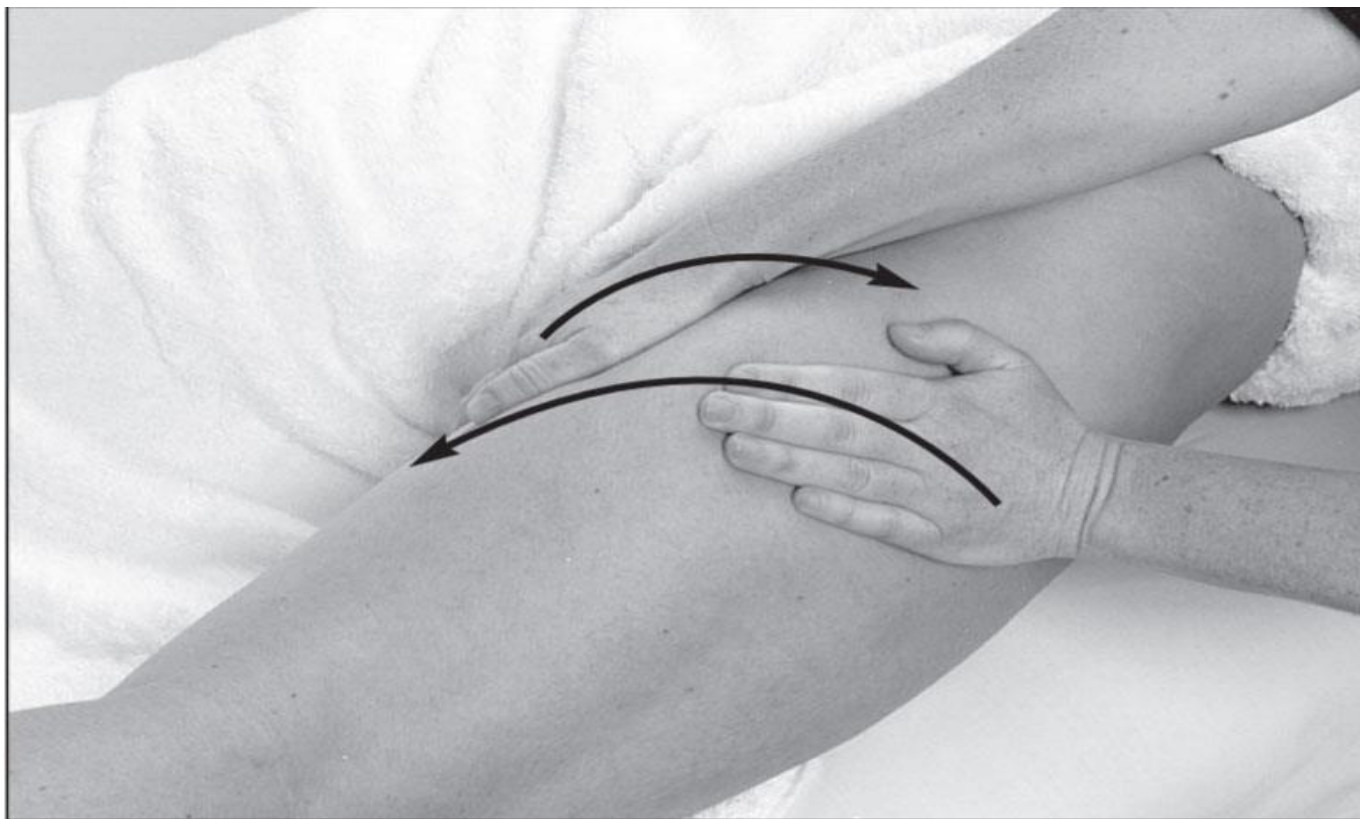
V-stroke

اجرای حرکت انگشتان بسته و شست باز



Criss-cross

حرکت دو دست در عرض بدن به صورت مخالف هم



تعریف پتریساز

▶ حرکات دستی بسیاری در پتریساز وجود دارد که شامل بالا کشیدن، فشردن، غلطاندن، متراکم کردن و ورز دادن بافت های تحت درمان می باشد. هر تکنیک شامل یک حرکت منحصر به فرد است و اثرات مخصوص خود را دارد. معمول ترین حرکت پتریساز همان ورز دادن شناخته می شود. این حرکت ورز دادن دقیقا به همان شکل ورز دادن نان است. یک یا دو دست درمانگر بافت بدنی را بالا می کشد، متراکم می کند و یا می پیچاند که اغلب در یک جهت متناوب انجام می شود.

پتریساز (ورز دادن)

انواع تکنیک های پتریساز در ماساژ سوئدی

- ▶ Picking up اجرای حرکت عرضی با دو دست در کنار بدن (بلند کردن)
- ▶ Wringing اجرای حرکت قیچی کردن پوست (چلوندن)
- ▶ Skin Rolling حرکت دو دست باهم در طول فیله های کمر

Picking up

اجرای حرکت عرضی با دو دست در کنار بدن (بلند کردن)

این حرکت بدین گونه انجام می شود که دو دست روبه روی هم بوده که یک دست حرکت گرفتن و سپس بلند کردن را انجام می دهد و در این حین دست مقابل همین حرکت را به صورت متناوب و ریتمیک انجام می دهد.



▶ این تکنیک در حالی انجام می شود که درمانگر رو به روی بدن قرار می گیرد. هر دست، به آرامی در میان عضلات تحت ماساژ می لغزند و بالا کشیده می شوند و همان گونه که از سمتی به سمت مخالف حرکت می کنند، فشار و پیچش را نیز اعمال می کنند.



Skin Rolling

حرکت دو دست باهم در طول فیله های کمر



تعریف کامپرشن

▶ هنگام انجام تکنیک های اصطکاک مهم است که درگیر کردن بافت های عمقی، فشار و نیرو را کاهش دهیم تا عضلات جهت محافظت از خود منقبض نشوند. به تدریج و به آرامی می توان به بافت های عمیق تر، بدون حالت دفاعی و انقباض ماهیچه ها نیرو وارد کرد. تکنیکی که درمانگر جهت انجام حرکت اصطکاک انتخاب می کند بستگی به محل ماساژ دارد.

کامپرشن

انواع تکنیک های کامپرشن در ماساژ سوئدی

- ▶ Cross-fiber
- ▶ Circular
- ▶ Rolling

حرکت عرضی روی عضلات با انگشتان
حرکت فشاری کف دست با چرخش
حرکت مشتمل بسته بر روی فیله های کمر

Cross-fiber

حرکت عرضی روی عضلات با انگشتان



Circular

حرکت فشاری کف دست با چرخش



تعریف پرکاشن

Percussion(Tapotement)

- ▶ تپوتمنت یک حرکت مکرر و ریتمیک با فشار و ضربه های آرام می باشد که بافت های سطحی و عمقی را تحت تأثیر قرار می دهد و پس از آن بازگشتی سریع به نقطه شروع وجود دارد.
- ▶ دقیقاً مانند طبل زدن یا نمایش های پوستی، با کف دستان، مشت ها و یا حتی دست های گود شده، ضرباتی را با ریتم و آهنگ بر بدن وارد. دست ها معمولاً به صورت تناوبی ضربه را وارد می کنند. در این حال آرنج ها کمی خم بوده و ضربات مستقیم به بدن وارد می شوند ولی با این حال مچ دست ها در تمام مدت کاملاً ریلکس می باشند.

پرکاشن

حرکات ضربه ای

- ▶ Beating
- ▶ Haking
- ▶ Cupping

مشت بسته با داخل مشت ضربه با حرکت مچ
قسمت کناری دست حرکت ساتوری
انگشتان بسته حالت کاپ

Beating

مشت بسته با داخل مشت ضربه با حرکت مچ

بدین صورت است که با مشت بسته حرکات ریتمیک و پشت سر هم وارد می کنیم.

Haking قسمت کناری دست حرکت ساتوری

▶ این تکنیک به وسیله انگشتان باز و کاملاً جدا از هم انجام می شود. در این روش پس از ضربه زدن به پوست، انگشتان به شکل آبشاری کنار هم قرار می گیرند و فقط کناره انگشت کوچک و انگشت های سوم و چهارم با بغت تماس پیدا می کنند. انگشت ها با سرعت بر روی بافت قرار می گیرند و این تکنیک معمولاً به صورت ریتمیک، مکرر و سریع انجام می شود.



Cupping

انگشتان بسته حالت کاپ

▶ ممت زدن که به کوبیدن نیز شناخته می شود، حرکتی مشابه حرکت برشی است که از کناره انگشتان و دست استفاده می شود. این تکنیک به صورت متناوب و با ممت های باز و تماس سریع با سطح بافت انجام می شود.

