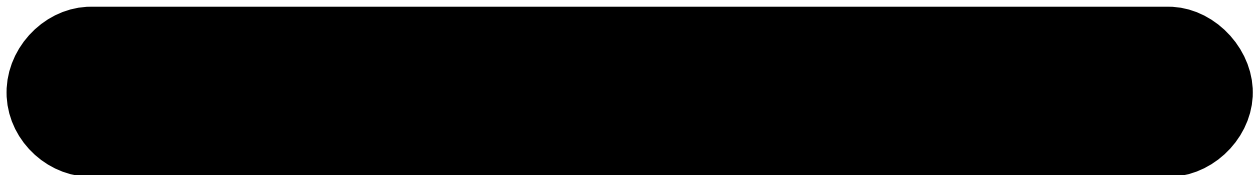
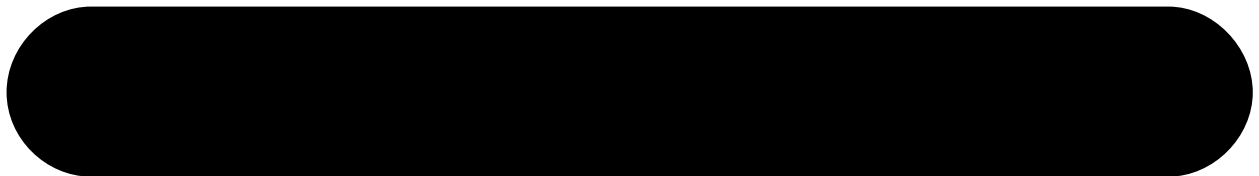


کارهایی که باید پیش از ماساژ انجام دهید

وقتی صحبت از آرامش به میان می‌آید، یکی از اولین اقداماتی که به ذهن می‌رسد، ماساژ گرفتن است که نه تنها حال خوب ایجاد می‌کند، بلکه فواید درمانی زیادی نیز دارد. ماساژ درمانی منظم فواید متعددی دارد، اما نکات مهم ماساژ را نباید فراموش کرد. اگر می‌خواهید بدانید قبل از ماساژ باید چه کارهایی انجام دهید با [نیلوفر آبی](#) همراه شوید.

کارهایی که باید قبل از ماساژ انجام دهیم: 7 مرحله برای آرامش عمیق



جای تعجب نیست که ماساژ می‌تواند به طور جدی ذهن و بدن شما را آرام کند. همچنین همانطور که می‌دانید از فواید ماساژ می‌توان به گردش خون بهتر، تقویت سیستم ایمنی، کاهش استرس و اضطراب و حتی بهبود کیفیت خواب دارد. بسته به نیاز

خود می‌توانید از انواع ماساژ استفاده کنید؛ برای مثال اگر به دنبال بهبود کیفیت خواب هستید به سراغ ماساژ سوئدی یا ماساژ سنگ داغ بروید، اگر به یک ماساژ عمیق‌تر نیاز دارید، **ماساژ تایلندی** یا حتی بافت عمیق می‌تواند به شما کمک کند. ماساژ صورت در جوانسازی پوست شما اثرگذار خواهد بود و اگر از کمر درد یا حتی درد گردن رنج می‌برید، می‌توانید ماساژ نقطه ای یا دیپ تیشو را برگزینید.

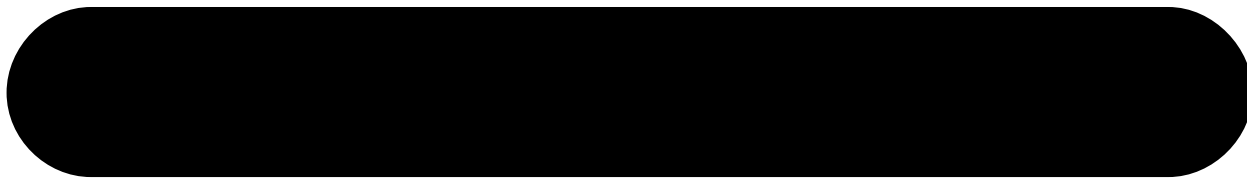
اگر یک مرکز ماساژ معتبر را انتخاب کنید، متناسب با نیازتان، بهترین **نوع ماساژ** به شما معرفی خواهد شد. هر نوع ماساژی که انتخاب کردید، این نکات را در نظر بگیرید.

هیدراته بمانید

اگر از یک متخصص بپرسید که قبل از ماساژ چه کاری انجام دهید، یکی از اولین نکاتی که به شما خواهد گفت هیدراته ماندن است. این کار عضلات شما را منعطف نگه می‌دارد و کار کردن با آن را برای تراپیست آسان‌تر می‌کند. ماساژ باعث افزایش گردش خون و دفع مواد زائد از بدن می‌شود. به منظور تسهیل مناسب این فرآیند، بدن به آب زیادی نیاز دارد. حتی آماده باشید که بعد از ماساژ بدن خود را هیدراته کنید. آبرسانی بعد از ماساژ بسیار مهم است، چراکه مانند یک تمرین، بافت‌های عضلانی شما می‌توانند در طول ماساژ کم آب شوند. بنابراین، نوشیدن مقدار زیادی آب بعد از ماساژ برای آبرسانی مجدد بسیار مفید است.

از نوشیدن الکل خودداری کنید

در حالی که الکل به دنبال گرفتن یک ماساژ ممکن است بهترین راه برای استراحت پس از یک هفته سخت به نظر برسد، اما در واقع این دو به خوبی با هم ترکیب نمی‌شوند. چه بخواهید چه نخواهید، وجود الکل در بدن، باعث از بین رفتن حواس و تمرکزتان خواهد شد و این یعنی نمی‌توانید به خوبی با بدن خود ارتباط بگیرید و از ماساژ لذت ببرید. همچنین، الکل و ماساژ هر دو بدن را کم آب می‌کنند و این برای بدن مفید نیست.



دوش آب گرم بگیرید

گرفتن دوش آب گرم به شل شدن عضلات بدن کمک می‌کند و قبل از شروع جلسه ماساژ، شما را در حالتی آرام قرار می‌دهد. ناگفته نماند که سرحال و تمیز رفتن به یک جلسه ماساژ مودبانه و احترام به طرف مقابل به شمار می‌رود. اثر آرام‌بخش یک دوش آب گرم هم بر ذهن و هم بر ماهیچه‌ها کمک می‌کند در طول جلسه تنش کمتری داشته باشید، که هم برای شما و هم تراپیست مفید خواهد بود.

درست قبل از ماساژ غذا نخورید!

به طور کلی، یک وعده غذایی کامل درست قبل از ماساژ گرفتن توصیه نمی‌شود و بهتر است چند ساعت قبل از آن غذا بخورید. البته ساعات طولانی گرسنگی نکشید، زیرا ممکن است در طول ماساژ احساس سرگیجه یا سبکی سر داشته باشید. اما خوردن

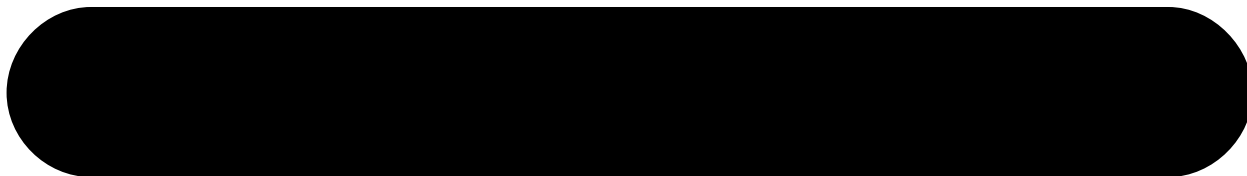
یک غذای سبک، یک تا دو ساعت قبل از ماساژ، برای شما مشکلی ایجاد نخواهد کرد.

کمی از استرس به دور باشید!

وقتی استرس دارید و کسی به شما می گوید که «فقط آرام باشید»، حرفی بیهوده است. با این حال، قبل از اینکه به جلسه ماساژ بروید، تمام تلاش خود را بکنید تا ذهن خود را برای اندکی از استرس و اضطراب خلاص کنید. اجازه ندهید ترافیک مسیر شما را ناامید کند، در مورد محل کار خود نگرانی نداشته باشید و به هیچ چیز غیر از آرامش کاملی که در نتیجه ماساژ در انتظار شماست، فکر نکنید. این زمان شما برای استراحت است و هر چه استرس کمتری داشته باشید، تجربه بهتری خواهید داشت.

پس از ماساژ ورزش نکنید!

ورزش پس از ماساژ توصیه نمی شود. اگر جلسه ماساژتان با جلسه ورزشی شما در یک روز است، ورزش را کنار بگذارید! به طور کلی، ورزش کردن بلافاصله پس از ماساژ ایده خوبی نیست، زیرا به عضلاتی که تازه شل شده اند، فشار وارد می کند. همچنین، اگر تمرین خود را برای بعد از ماساژ برنامه ریزی کنید، در معرض خطر خستگی بیش از حد خواهید بود. اگر ماساژ عمیق تری دریافت می کنید، توصیه می کنیم 12 تا 24 ساعت صبر کنید تا بدن ریکاوری شود.



قبل از ماساژ شرایط خود را توضیح دهید

اگر نکته‌ای وجود دارد که مایلید تراپیست بدانند، چه در مورد وضعیت پزشکی یا حتی در مورد نحوه ماساژ گرفتن و لباس پوشیدن، حتماً آن را در میان بگذارید. این مسئله به شما کمک می‌کند تا راحت و آرام باشید و از جلسه ماساژ خود نهایت استفاده را ببرید. تراپیست شما راهی ندارد که بداند ماساژ برای شما چه احساسی دارد. او فقط می‌تواند عضلاتی را پیدا کند که به نظر می‌رسد نیاز به کار دارند. اگر نقطه خاصی دارید که برای شما مشکل ایجاد می‌کند، حتماً پیش از ماساژ آن را در میان بگذارید. اگر به ماساژ بافت عمیق نیاز دارید یا اگر آسیب ورزشی دارید که می‌خواهید درمان شوید، ماساژی را که برای هدف قرار دادن آن نگرانی طراحی شده است، رزرو کنید.

نکات قبل از ماساژ را حتما رعایت کنید!

اکنون که می‌دانید قبل از ماساژ چه کاری انجام دهید، ماساژ بعدی شما حتی بهتر از ماساژ قبلی خواهد بود! سر وقت در جلسه ماساژ خود حاضر شوید، تمام نکات لازم را پیش از ماساژ بیان کنید تا نهایت استفاده را از آن ببرید.