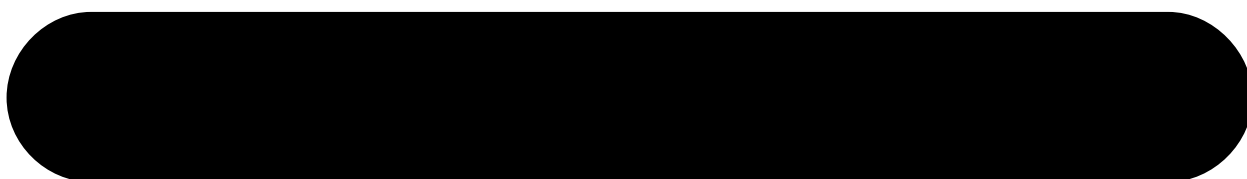
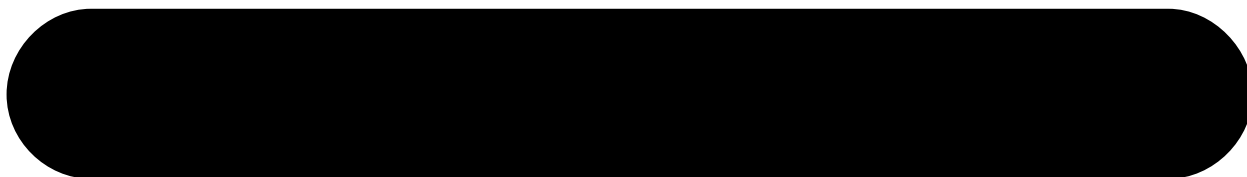
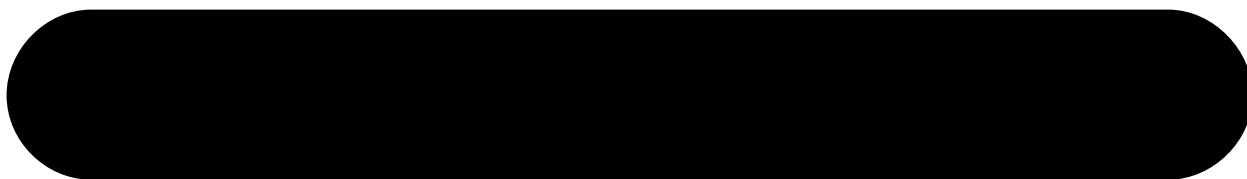


در حال حاضر به چه نوع ماساژی نیاز دارید؟

ماساژ سوئدی



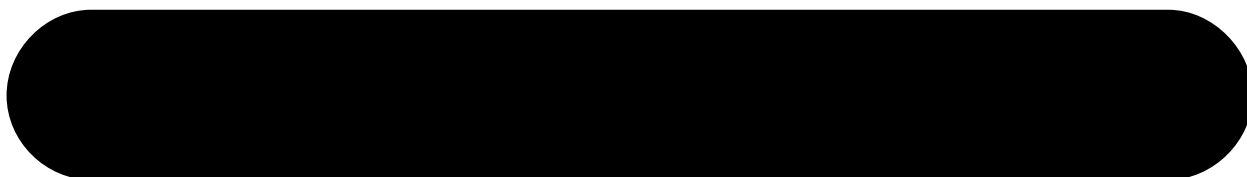
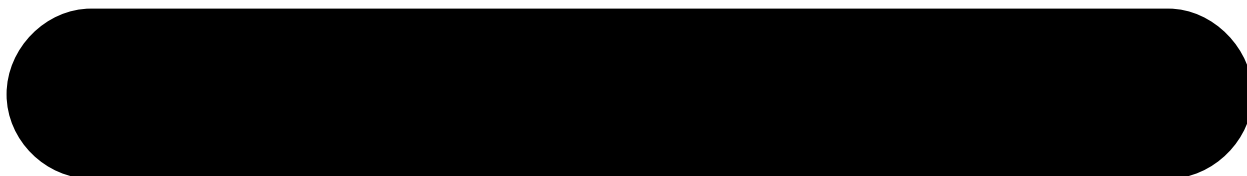
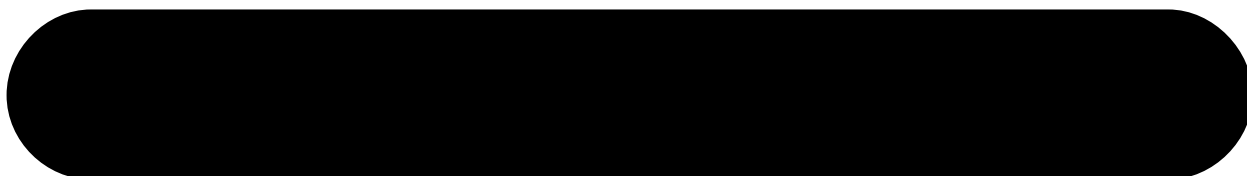
بهترین ماساژ برای آرامش، کاهش استرس، اولین ماساژ

یکی از بهترین انواع ماساژ درمانی، [ماساژ سوئدی](#) است. از فواید ماساژ سوئدی می‌توان گرم کردن بافت عضلانی، آزاد کردن سموم، تنش و درد اشاره کرد. تکنیک‌های این نوع ماساژ طولانی‌تر و آرام‌تر از بسیاری از انواع دیگر ماساژ است. به تکنیک ماساژ سوئدی اغلب با استفاده از دست‌ها، گاهی اوقات با ساعد انجام می‌شود. ماساژ سوئدی را می‌توان با استفاده از فشار

سبک‌تر یا عمیق‌تر انجام داد، اما حرکات طولانی هستند، برای مثال از شانه‌ها تا کمر و پشت به بالا، یا از مچ تا بالای بازو تا گردن و سپس دوباره به پایین برمی‌گردند.

اگر اولین بار است که می‌خواهید ماساژ بگیرید و به دنبال یک ماساژ بسیار آرامش‌بخش هستید، این یک گزینه ایده‌آل برای تجربه کردن است.

ماساژ بافت عمیق



بهترین ماساژ برای گرفتگی یا درد مزمن عضلات و ریکاوری پس از آسیب

ماساژ بافت عمیق ترکیبی از تکنیک‌های مختلف است که برای افزایش سطح فشار وارد شده به بدن استفاده می‌شود. این

نوع **ماساژ** اغلب با ساعد یا آرنج انجام می‌شود تا فشار بیشتری به بافت وارد کند. انواع مختلفی از ماساژ بافت عمیق وجود دارد.

پتریساج (Petrissage) یک حرکت ماساژ است که بسیار به ورز دادن نان شباهت دارد. تراپیست از این نوع تکنیک برای رساندن جریان خون به ناحیه آسیب‌دیده بدن استفاده می‌کند. این تکنیک در یک ناحیه خاص از بدن به کار گرفته می‌شود.

فریکشن (Friction) تکنیک بعدی است که در آن با ایجاد گرما در بدن و جریان خون متمرکزتر به یک قسمتی از آن کمک می‌کند.

در تپوتمنت (Tapotement) نیز با استفاده از نوک انگشتان یا با دستان مشت شده، حرکت سریع و موزون ضربه زدن انجام می‌شود. این تکنیک معمولاً فشار بیشتری نسبت به دیگر انواع ماساژ به بافت‌ها وارد می‌کند.

بیشتر تکنیک‌های ماساژ بافت عمیق با سرعت کمتری انجام می‌شوند و ارتباطات زیادی بین تراپیست و گیرنده ماساژ وجود دارد. برای مثال، تراپیست از شما سوال می‌کند که «آیا این فشار مناسب است؟ فشار بیشتر یا کمتر شود؟»

ماساژ تریگر پوینت

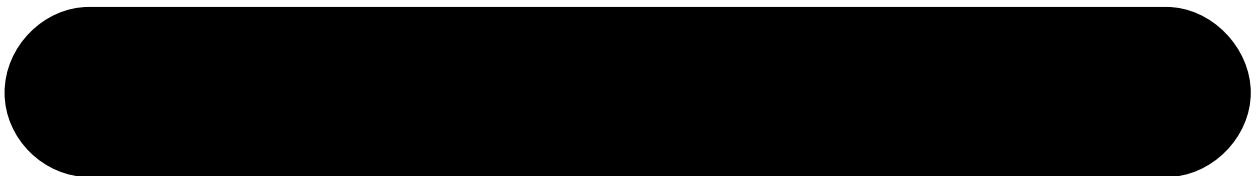
بهترین ماساژ برای رهاسازی گره‌های موضعی و نقاط ماشه ای

ابتدا بیایید تعریف مختصری از نقاط ماشه ای داشته باشیم. نقاط ماشه ای گره های کوچک و ملتهبی هستند که در فیبرهای استخوانی عضله شکل می‌گیرند. این گره ها با گرفتگی عضله متفاوت است و در صورت لمس شدن فرد در آنها درد را احساس می‌کند. ماساژ تریگر پوینت یا نقاط ماشه ای برای رفع این گره ها به کار گرفته می‌شود. در این نوع ماساژ اغلب با استفاده از انگشت شست یا آرنج برای اعمال فشار استاتیک به آن نقاط بهره می‌گیرند. تراپیست می‌تواند آن گره را برای تشخیص زمان شل شدن آن احساس کند. او آموزش دیده تا بداند عضله در این حالت عادی چه حسی دارد.

در نقاط ماشه ای رایج – مانند ناحیه بین دو شانه – به طور معمول سموم در مکان‌های خاصی از بدن تجمع می‌کنند. هنگامی که تراپیست نقطه ماشه ای را پیدا کرده و به آن فشار وارد می‌کند، درد اغلب به قسمت دیگری از بدن منتقل می‌شود. به عنوان مثال، اگر تراپیست به همسترینگ یا پشت پای شما فشار وارد کند، ممکن است آن را در قسمت پایین کمر خود احساس کنید.

ماساژ نقطه ماشه ای کمک می‌کند تا بافت عضلانی فرد آسیب‌دیده به حالت عادی برگردد.

ماساژ سنگ داغ

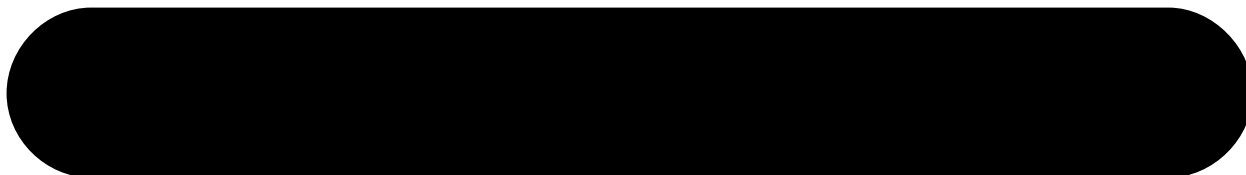
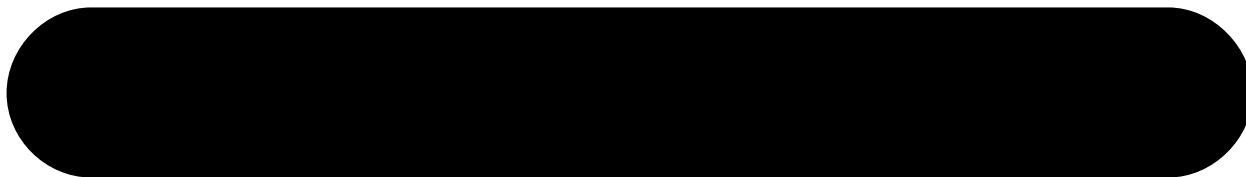
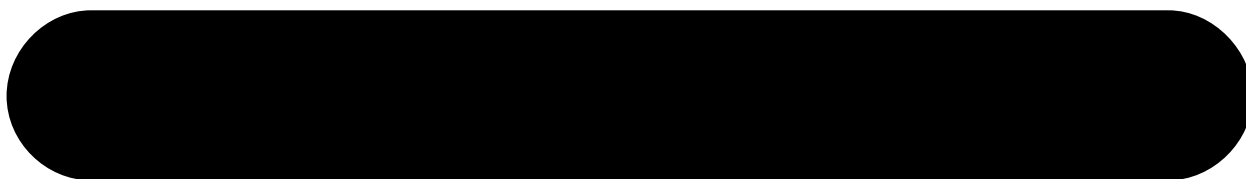


بهترین ماساژ برای کاهش تنش عضلانی بدون فشار عمیق، به حداکثر رساندن زمان ماساژ

ماساژ سنگ داغ ممکن است خیلی خوب به نظر برسد و گاهی احساس خوبی نداشته باشد، اما این سنگ‌ها در واقع یک هدف بالینی دارند. شکل سنگ‌ها باعث می‌شود تا تراپیست از تکنیک‌های خاصی استفاده کند و می‌تواند مزایای درمانی بسیاری را به همراه داشته باشد. در تکنیک ماساژ سنگ داغ از لبه گرد سنگ در اطراف تیغه شانه یا در ناحیه کمر یا گردن استفاده می‌شود تا بافت بین ماهیچه‌ها و استخوان را شل کند.

از دیگر فواید ماساژ سنگ داغ وجود گرماسست که زمانی که این سنگ‌ها روی کمر یا گردن شما کار می‌کنند، حرارت به بدن‌تان منتقل می‌شود، در نتیجه تراپیست می‌تواند به طور موثرتری کار کند.

ماساژ ورزشی

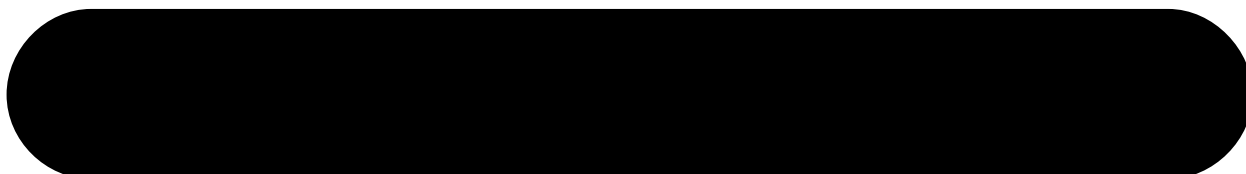
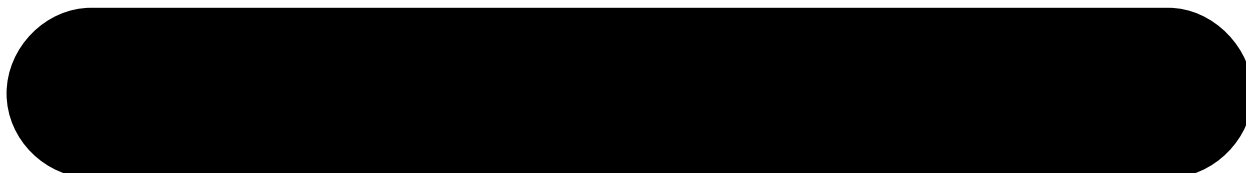
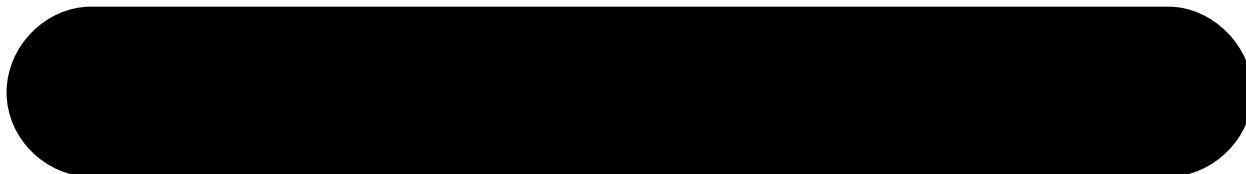


بهترین ماساژ برای پیشگیری و درمان آسیب و افزایش عملکرد ورزشی

ماساژ ورزشی بیشتر برای قبل یا بعد از رویداد ورزشی به کار گرفته می‌شود. به عنوان مثال، ممکن است یک ماساژ ورزشی در روز یا یک روز قبل از رویدادی مانند ماراتن مورد استفاده قرار گیرد تا بدن برای آن مسابقه آماده شود. ماساژ ورزشی به طور معمول به اندازه سایر انواع ماساژها آرامش‌بخش نیست و سریع‌تر از ماساژ سوئدی است. تکنیک‌هایی که تراپیست برای اعمال فشار به بدن به کار می‌گیرد، با سرعت بالاتری خواهد بود. کشش کمکی نیز یک تکنیک رایج ماساژ ورزشی است و برای کمک

به از بین بردن تجمع اسید لاکتیک در عضلات استفاده می‌شود.

ماساژ تایلندی



بهترین ماساژ برای ایجاد انرژی، نشاط، کاهش گرفتگی عضلانی و اسپاسم

بهتر است بدانید که ماساژ تایلندی ماساژ سفتی است، از روی لباس انجام می‌شود و در آن روغن به کار گرفته نمی‌شود. بنابراین اگر به دنبال انجام یک ماساژ آرام و ملایم هستید، ماساژ تایلندی مناسب شما نخواهد بود. از فواید ماساژ تایلندی می‌توان به کاهش استرس، بهبود جریان گردش خون، افزایش تمرکز و... اشاره کرد. در ماساژ تایلندی از تکنیک‌هایی مانند حرکات کششی یوگا، استفاده می‌شود. تراپیست از کف دست، انگشتان، زانو و حتی آرنج خود برای اعمال فشار محکم و حرکت دادن به قسمت‌های مختلف بدن شما بهره می‌گیرد.

تکنیک درست، درمانگر درست

پیشنهاد ما این است که ابتدا نیاز خود را بشناسید و حتما در مرکزی ماساژ بگیرید که تراپیست‌های آن آموزش دیده‌اند و دارای تجربه کافی هستند. یک مرکز معتبر ماساژ درمانی که دارای کیفیت بالایی باشد به تاریخچه سلامت، اهداف، چالش‌ها و سبک زندگی شما توجه می‌کند تا بهترین نوع ماساژ را در اختیارتان قرار دهد.