



آموزشگاه ماساژ میس

ماساژ پا

ماساژ پا

در حالی که نزدیک پای فرد، ایستاده ایم شروع به ماساژ پاها میکنیم به محض این که بافتها شروع به گرم شدن، کردند فشار ماساژ را عمیقتر میکنیم در حالی که دستها از ناحیه تحتانی به سمت فوقانی سرانده میشوند فشار بیشتری را به کار میگیرید و زمانی که دستها به سمت مچ پا برای اجرای حرکت بعدی بر میگردند فشار را سبک و ملایم تر. کنید هدف از این کار راندن مایعات به صورت مکانیکی به سمت حفره های بدن است.

بعد از گرم کردن ماساژ به صورت بخش به بخش از ران به سمت مچ پا اجرا میشود. ابتدا عضلات قسمت خلفی ران و پس از آن ساق پا تحت ماساژ قرار میگیرد روشهای، فشردن حرکت های سرانندن، عمقی حرکتهای گسترشی مالشهای دایره ای و ورز دادن را برای افزایش گردش خون و آزادسازی عضلات در ناحیه مورد نظر به کارگیرید. برنامه ماساژ را همان طور که شروع کرده اید به همان نحو با حرکتهای سرانندن طولانی از مچ به سمت ران به پایان برسانید و سپس همین برنامه را برای پای دیگر انجام دهید

روش اجرا به این نحو است که پیش از استفاده از روغن حرکت فشردن روی عضلات ران را اجرا کنید. فشردن عضلات ران را آرام می. کند همچنین مفصل ران را گرم و جنبش پذیرتر ساخته و در نهایت تمام پا را آرام و شل می. کند روغن را به کارگیرید و با استفاده از حرکتهای سرانندن با کمک تمام کف دست از مچ پا تا ران را گرم کنید

بعد از گرم کردن روشهای ورزش دادن و نیز حرکتهای گسترشی را در طول ران به کارگیرید. برنامه را تمام کرده و حرکتهای سراندن را به کل پا منتقل کنید برای ماساژ دادن ساق پا، قسمتهای انتهایی کف دستها را در طرفین استخوان ساق پا و انگشتان را در اطراف عضلات ساق پا نگه داشته عضلات را با استفاده از تمام دست فشار دهید از ناحیه مچ پا به سمت زانو و سپس حرکت کنید مالش دایره‌ای و حرکت گسترشی میتواند با کمک حرکتهای سراندن با شست دست در طول عضله ساقی قدامی و خارج از ساق پا اجرا شود ماساژ را تمام کرده و با حرکتهای سراندن ماساژ را به کل پا منتقل کنید

مچ پا با مالش دایره‌ای و با کمک قسمت تحتانی کف دست یا سر انگشتان ماساژ داده میشود روشهای فشردن سراندن و به تحریک درآوردن مفاصل را در کف پا به کارگیرید. دست مشت شده میتواند برای به کارگیری حرکتهای سراندن روی پا استفاده شود در انتها تمام مفاصل را از ران تا پنجه‌های پا به حرکت درآورید و پس از اتمام به همین نحو ماساژ پای دیگر را انجام میدهیم