



آموزشگاه ماساژ میس

جزوه تصویری ماساژ سوئدی



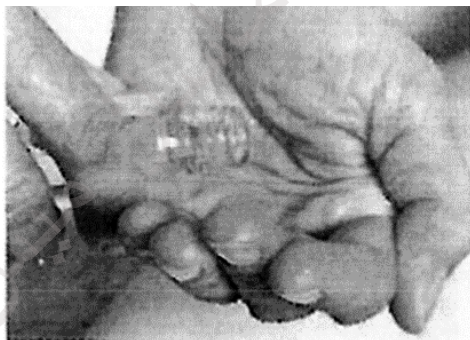
بعد از اینکه دراپینگ (پوشاندن با حوله) را انجام دادیم برای برقراری ارتباط قبل از ماساژ، کمر ماساژ گیرنده را در اختیار بگیرید.



سپس پاهایش را بگیرید

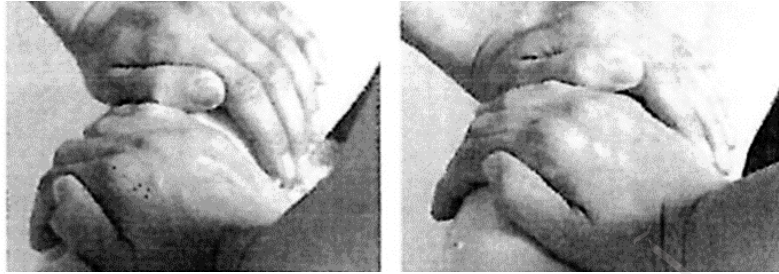


حوله را به آرامی از روی عضوی که میخواهید ماساژ دهید بردارید.

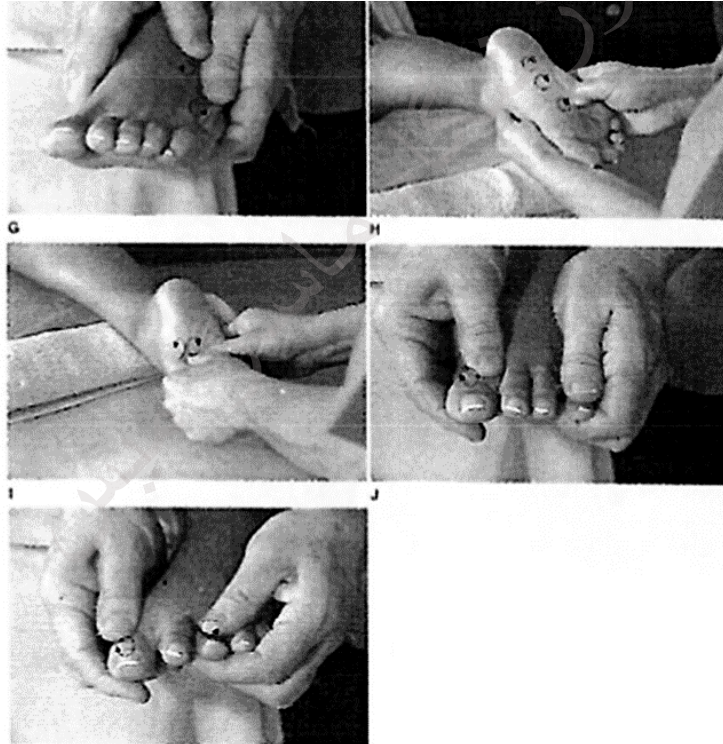


روغن را روی دستتان بریزید

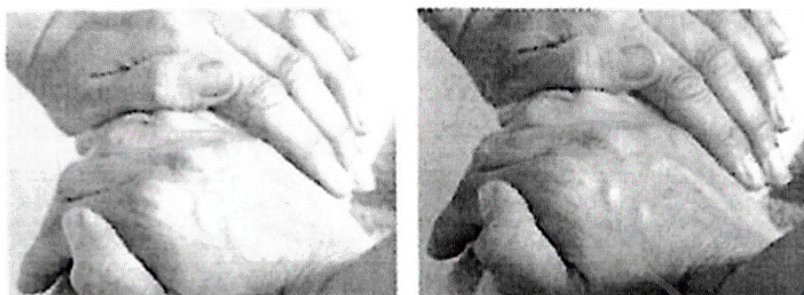
پشت پا



با تکنیک های افلوراژ (تی استرک ، فن استروک و) روغن را پخش کنید



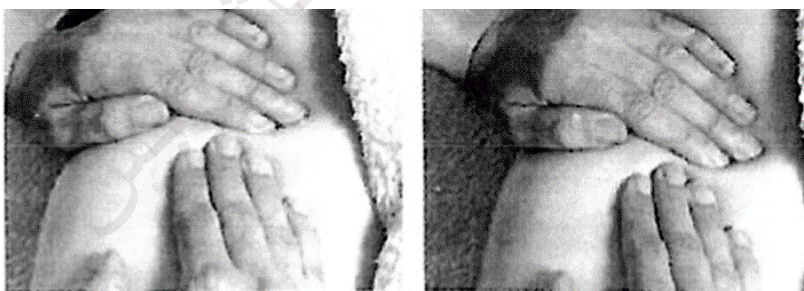
با تکنیک های تامپ استروک و سیرکولار و نیدینگ انگشتان و کف پا را ماساژ دهید.



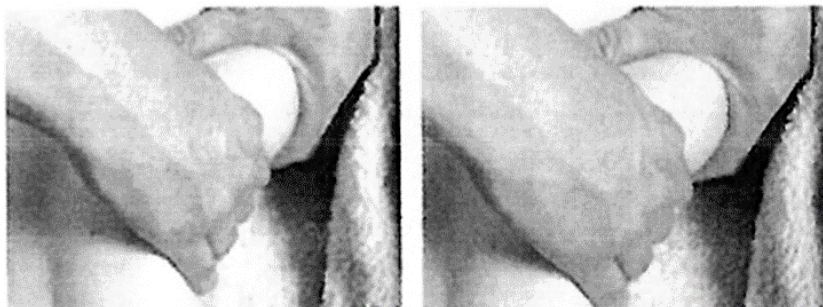
سپس کل ساق پا را به تعداد فرد (۳ بار ، ۵ بار و...) با تکنیک های افلوراژ ماساژ دهید.



با کف دست پشت ران را ۵ بار با تکنیک افلوراژ ماساژ دهید



مسیر ماساژ را پشت ران با کف دست انجام دهید

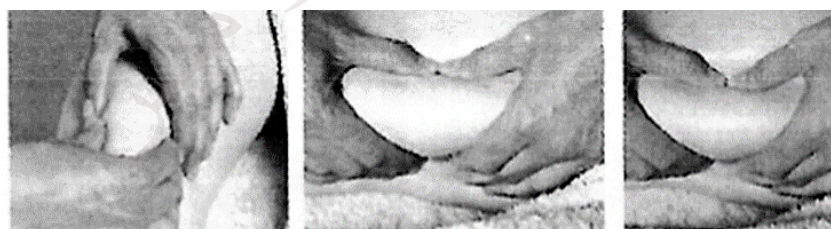


ماهیچه دو قلو و نعلی را انتخاب کنید و تکنیک های پتریسازژ مثل

پیکینگ آپ را اجرا کنید کل پشت ساق و ران را مثل تصویر بالا در اختیار بگیرید

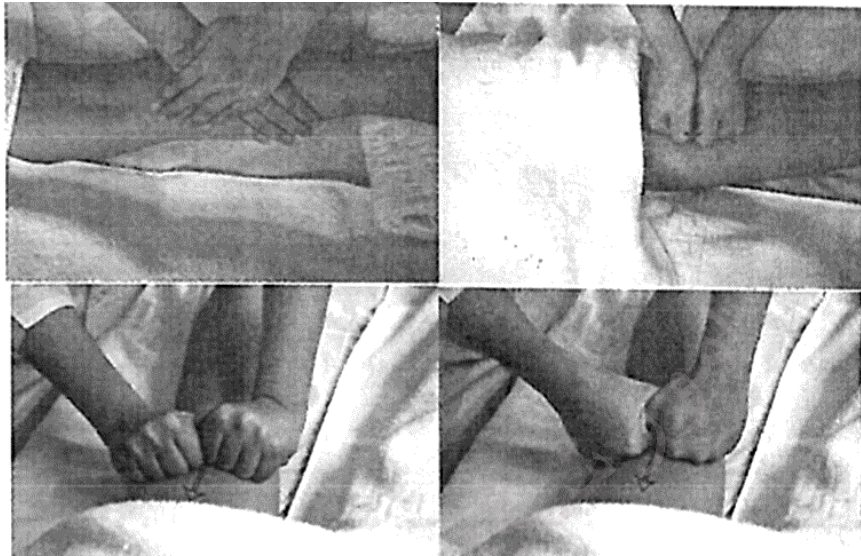


پنج تا هفت مرتبه کل ناحیه پشت پا را با تکنیک رینگینگ اصطلاحا بچلانید.

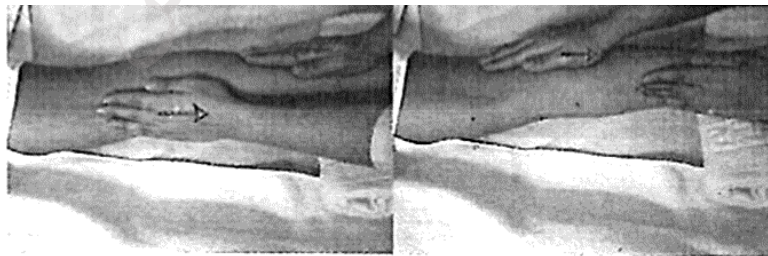


اکنون برخلاف مرحله قبل با هر دو دست عضله را با انجام تکنیک ماسل رونیگ

به یک طرف غلت دهید



با تکنیک های کامپرسن کل پشت ساق پا را پرس کنید
 از تکنیک های افلوراژ مابین تکنیک های پتریساز و کامپرسن و در انتها برای پایان دادن
 ماساژ هر عضو میتوتنید استفاده کنید
 اگر هدف شما از انجام ماساژ باز کردن اسپاسم ها یا تریگرپوینت ها باشد بعد از انجام
 تکنیک های کامپرسن میتوانید از تکنیک های فریکشن به صورت کلی و یا در نقاطی که
 دچار گرفتگی و یا تریگرپوینت هستند استفاده کنید.



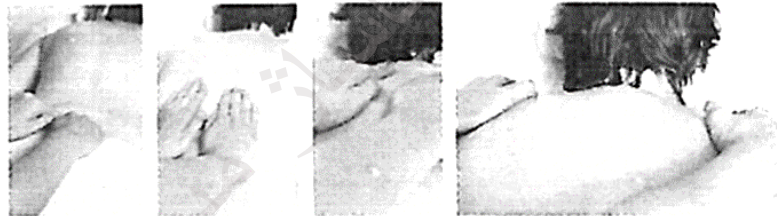
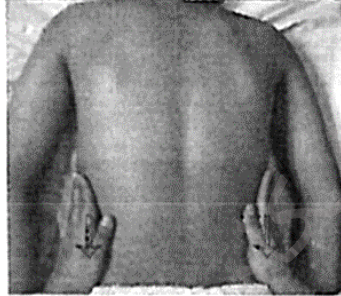
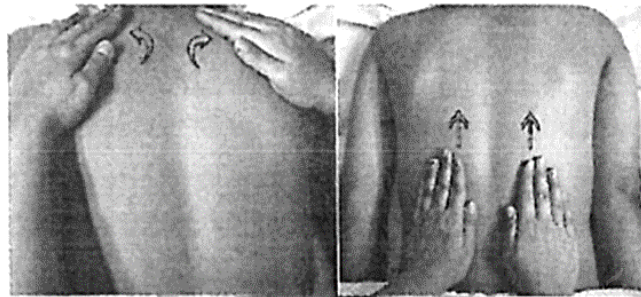
برای اجرای تکنیک های فریکشن اصطحکاک لازم را ایجاد نمایید



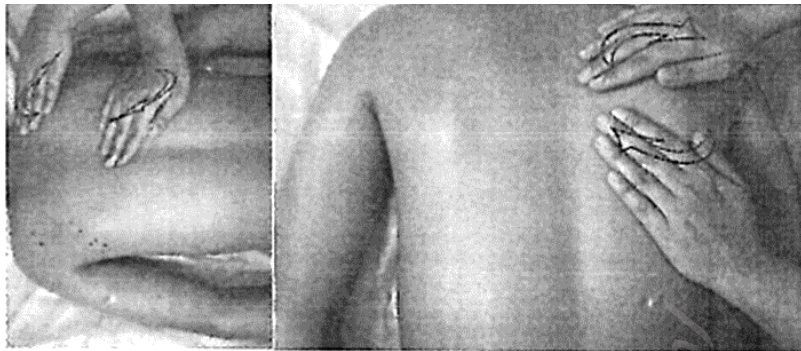
سپس تکنیک رولینگ فریکشن را انجام دهید
بعد از اینکه کل یک عضو را ماساژ دادید عمل دراپینگ را انجام دهید و سراغ عضو بعدی
بروید و به همان ترتیب تکنیک ها را انجام دهید

مسیر کمر

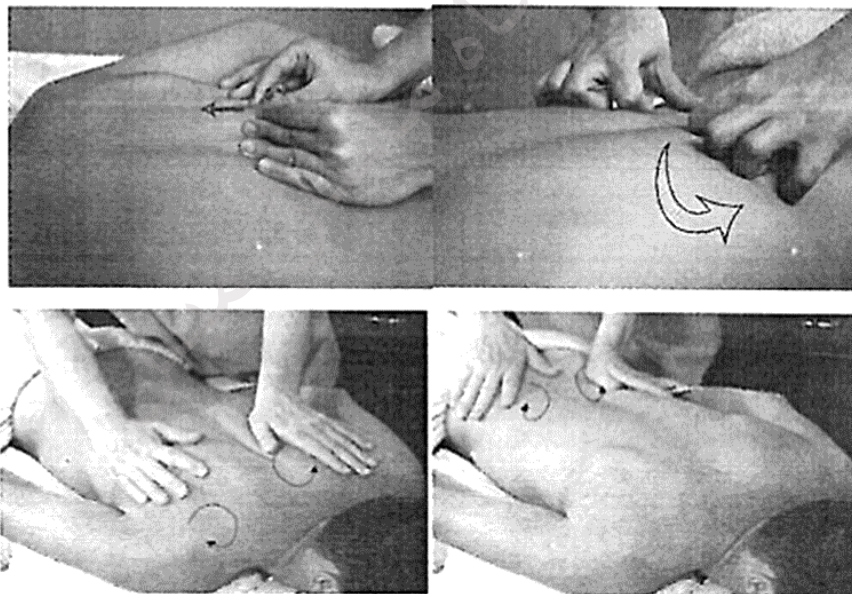
برای پخش کردن روغن از تکنیک های افلوراژ مانند تی استروک و فن استروک به تعداد
۳ الی ۷ مرتبه می توانید استفاده کنید.

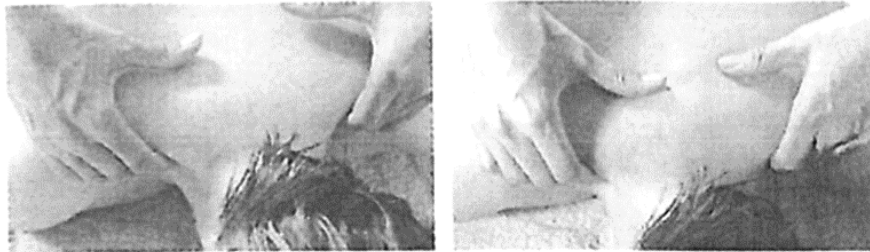


از دیگر تکنیک های افلوراژ مانند سیرکولار و نایکل و ... به تعداد به تعداد و ترتیب مشابه در دو طرف ستون فقرات می توانید استفاده کنید.

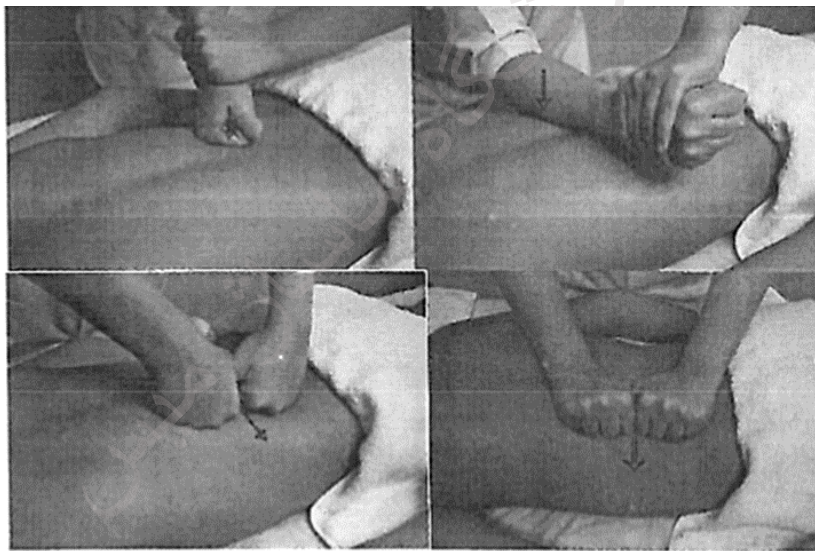


بعد از آماده سازی با تکنیک های افلوراژ می‌توانید از تکنیک های پتریساز مانند رینگینگ، نیدینگ، رولینگ، نایکلینگ و... در دو طرف ستون فقرات استفاده کنید



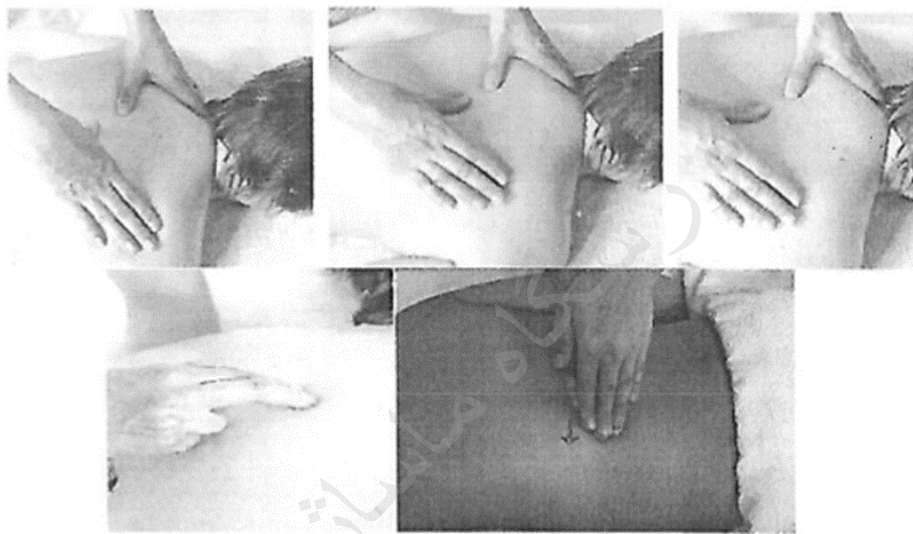


بعد از تکنیک های پتریسازژ حالا نوبت به تکنیک های کامپرسن میرسد. تکنیکهای کامپرسن را به تعداد و ترتیب مشابه انجام بدهید. (برای انجام تکنیک کامپرسن عضلات باید آماده و گرم شده باشد در غیر این صورت ممکن است موجب آسیب و شوک به عضلات بشوند

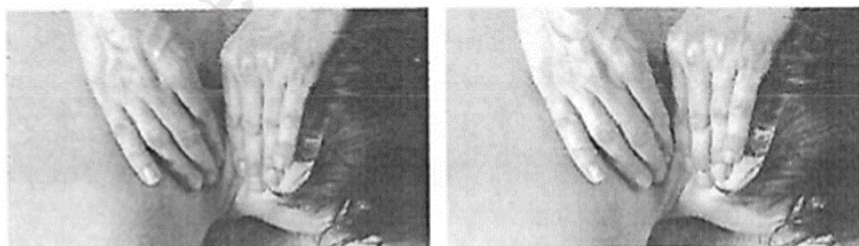


اگر هدف شما از انجام ماساژ باز کردن اسپاسم ها و یا تریگرپوینت ها می باشد بعد از انجام تکنیک های کامپرسن میتوانید از تکنیک های فریکشن به صورت کلی و یا کلی و یا در نقاطی که دچار گرفتگی و یا تریگرپوینت استفاده کنید.

برای اجرای تکنیک های فریکشن با تکنیک سوپرفشیاال وارینگ اصطکاک لازم را ایجاد میکنیم
سپس تکنیک کراس فایبر را در نقاط درگیر تریگرپوینت اجرا کنید.



مجدد از تکنیک تامپ نیدینگ برای گرفتگی های اطراف استخوان کتف استفاده کنید

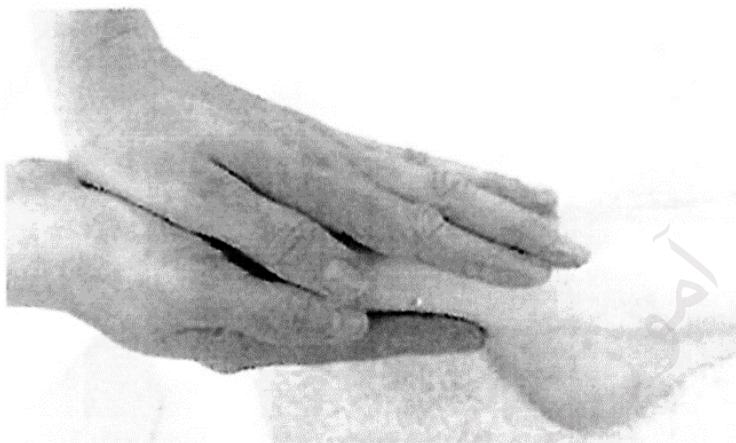




با تکنیک های پتریساز عضلات ناحیه گردن را ماساژ دهید.
از تکنیک های افلوراژ مابین تکنیک های پتریساز و کامپرشن و همچنین در انتها برای پایان دادن
ماساژ هر عضو می توانید استفاده کنید
هنگامی که ماساژ پشت بدن پایان یافت از ماساژ گیرنده بخواهید که برگردد و به حالت طاق باز
دراز بکشد و مجدد عمل دراپینگ را انجام بدهید و ماساژ را از پای چپ شروع کنید

ماساژ روی پاها

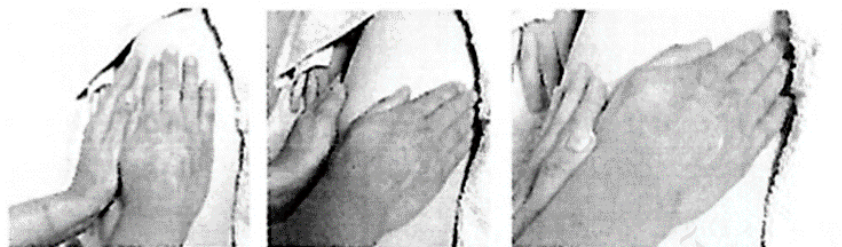
در صورتی که میخواهید کل بدن بخش قدامی و خلفی بدن را ماساژ دهید بهتر است بخش قدامی
بدن را پیش از بخش خلفی ماساژ دهید.



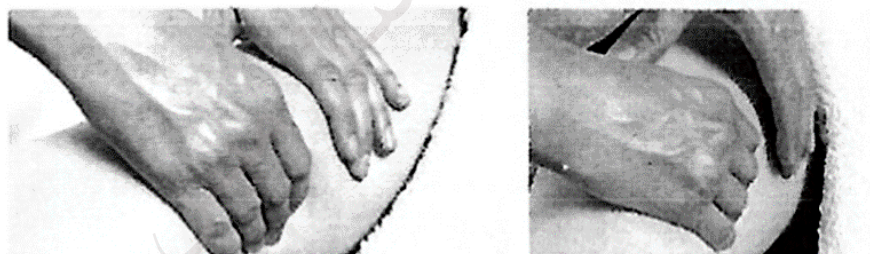
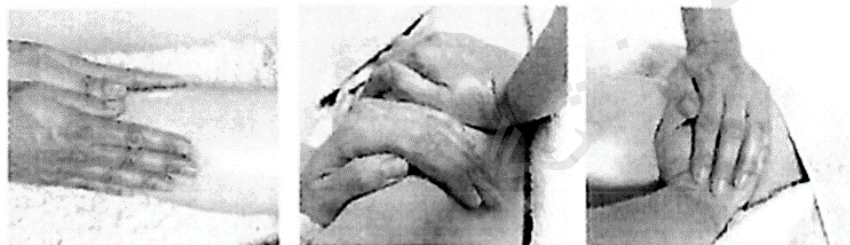
روغن را با تکنیک افلوراژ پخش کنید



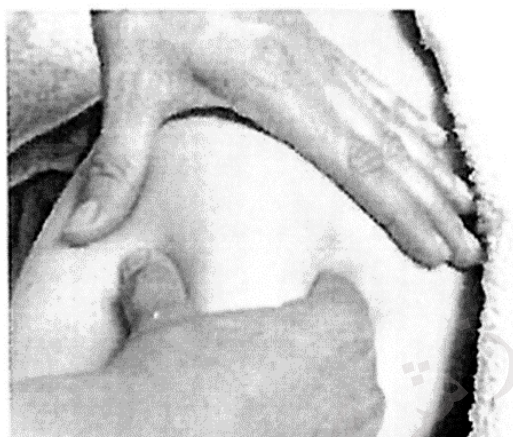
کل ساق پا ران را سه، پنج، هفت بار با تکنیک های افلوراژ مثل تکنیک تی استروک، فن استرک و... ماساژ بدهید.



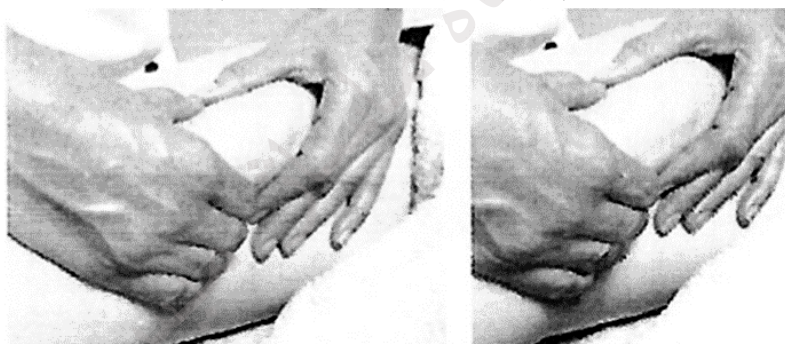
با تکنیک های پالماری نیدینگ قسمت بالای ران ها به مدت سه، پنج ، هفت بار ماساژ دهید.



با تکنیک پیکینگ آپ عضلات چهار سر ران را بلند و جدا کنید.



عضلات چهارسر ران را با تکنیک رینگینگ بچلانید.



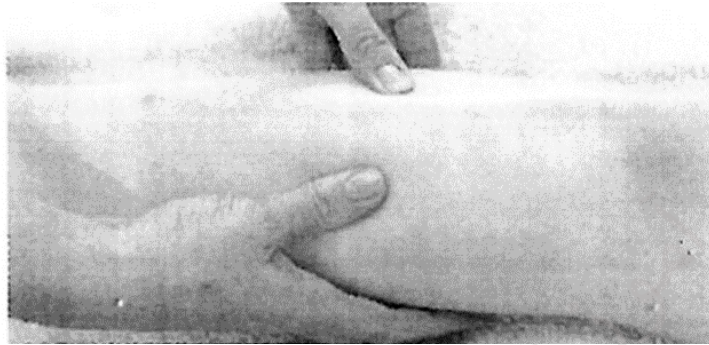
عضلات چهارسر ران را دوبار با تکنیک ماسل رولینگ به حالت لوله ای در بیاورید



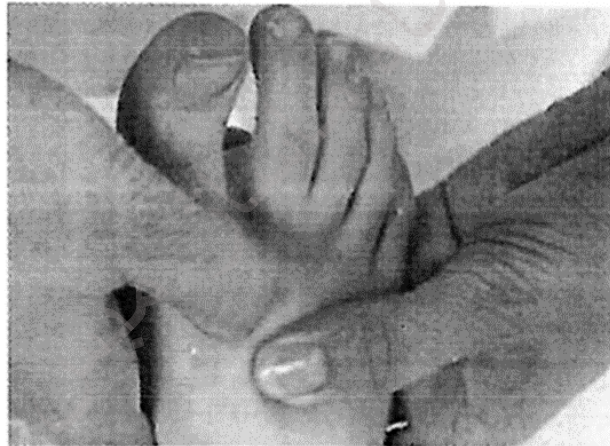
با تکنیک های افلوراژ از پایین ساق پا تا استخوان کشکک را ماساژ دهید



اطراف کشکک را سه بار با تکنیک تامپ نیدینگ (ورز دادن با شصت) ماساژ دهید



هر دو طرف درشت نی را دوبار با تکنیک تامپ نیدینگ ورز دهید و به سمت قوزک پا بروید



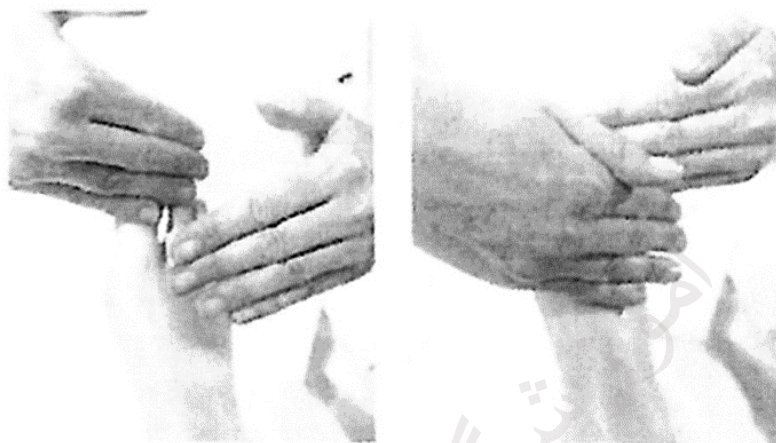
با انگشت شصت عضلات کف پایی بین استخوان های کف پا تکنیک تامپ استروک به صورت
خطی ماساژ دهید



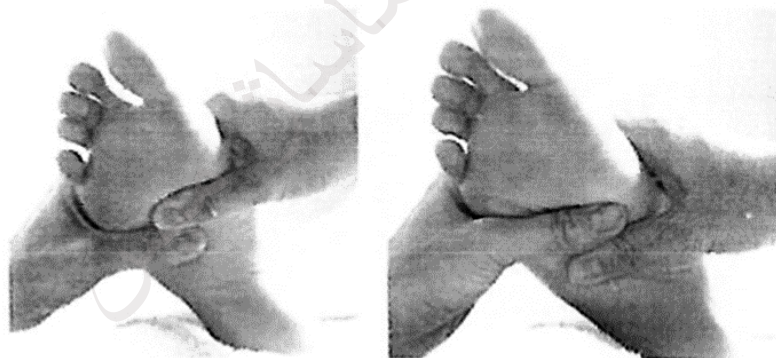
چرخش کامل انگشت های پا . تمام انگشتان در یک جهت و همزمان



انگشت ها را ماساژ دهید



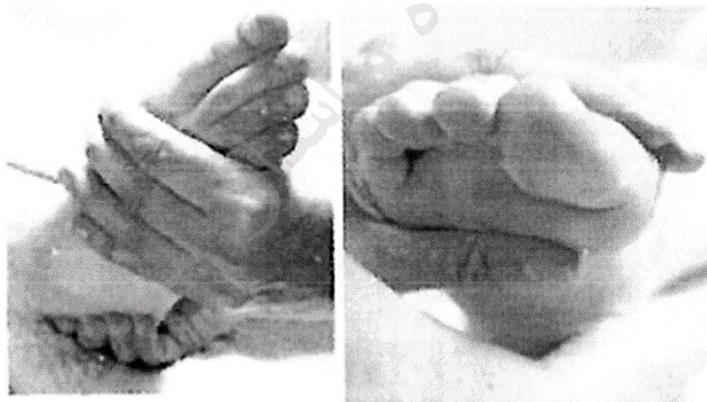
با اجرای تکنیک اسلیپینگ ضربات شلاقی و آهسته بزنید



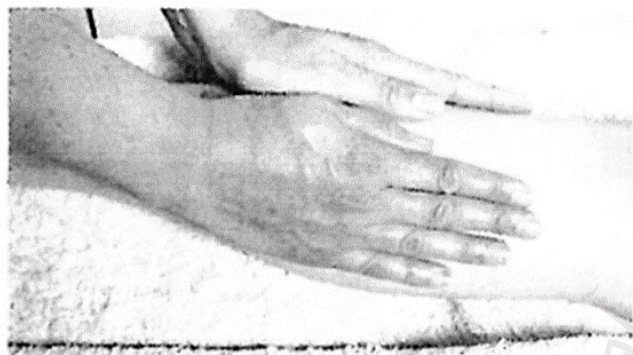
با اجرای تکنیک تامپ استروک و یا تکنیک کراس فایبر فریکشن از بالا به پایین برای کف پا با استفاده از شست ها ماساژ دهید و سپس همین مسیر را بالا بیایید



پا را خم کنید و سپس بکشید سه بار برای هر مسیر



در حین آنکه از مفصل مچ پا حمایت به عمل می آورید آن را در هر طرف چرخش دهید
یعنی در هر موقعیتی و جهتی که برای چرخش در سه بار اول به کار می برید برای سه بار
دوم باید کاملاً مسیر مخالف آن باشد



کل پا را هفت بار با تکنیک های افلوراژ ماساژ دهید

پاها را به آرامی با یک حوله بیوشانید

با کف دستتان به پاهای ماساژ گیرنده نیرو ببخشید

تخت را بالا بیاورید و یک دست روی شکم ماساژ گیرنده بگذارید

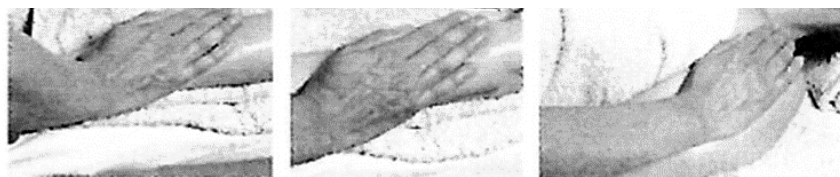
پس یکی از دست ها روی حوله و دست دیگر روی پیشانی

سپس دستانتان را به آرامی از روی ماساژ گیرنده بردارید این حرکت باید به قدری آهسته

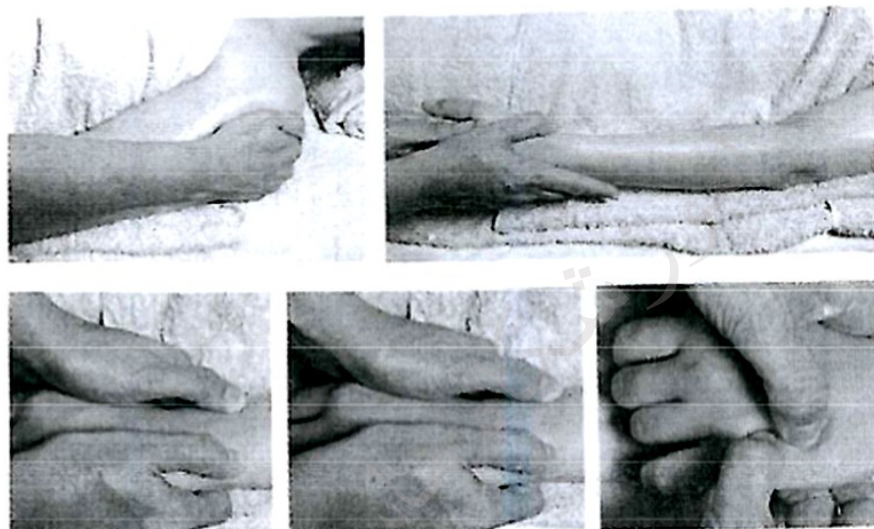
باشد که ماساژ گیرنده احساس کند هنوز در حال لمس کردنش هستید

ماساژ دست ها

با تکنیک های افلوراژ روغن را پخش کنید

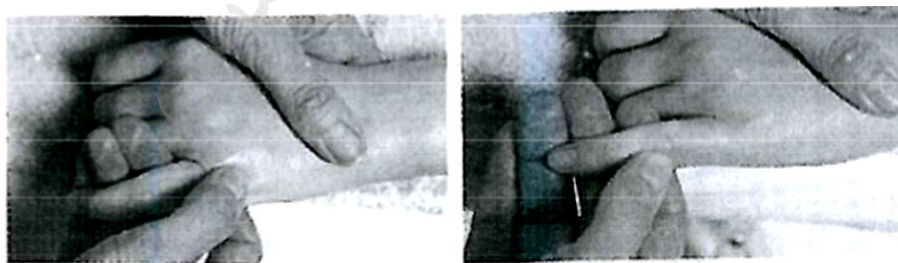


با استفاده از تکنیک افلوراژ و استفاده متناوب از دست ها کل قسمت دست اعم از بازو ، ساعد،
مچ و انگشتان دست را پنج باز ماساژ دهید.

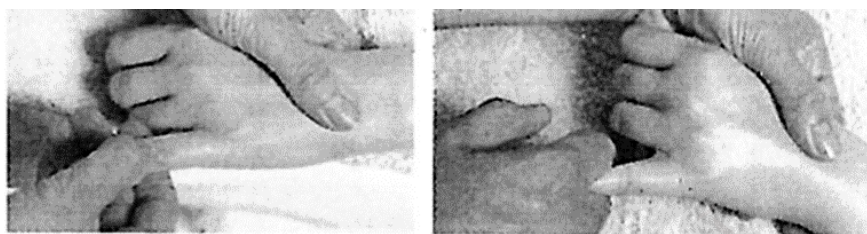


اطراف مچ را با تکنیک نیدینگ ماساژ دهید

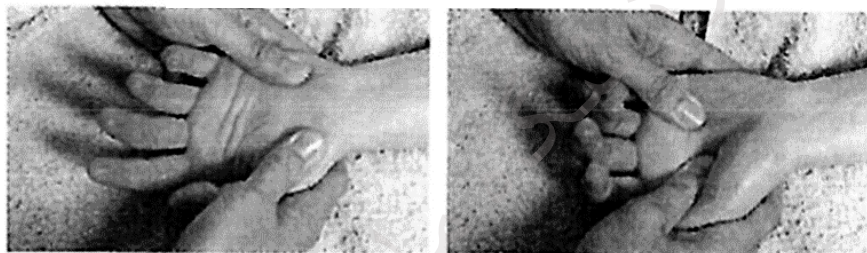
فاصله بین شست و استخوان های کف دستی ماساژگیرنده را با تکنیک تامپ نیدینگ ورز دهید



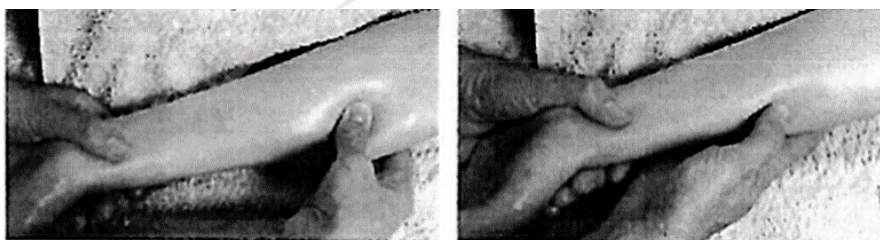
مفاصل هر بند تمام پنج انگشت را با تکنیک تامپ استروک و تامپ نیدینگ ورز دهید



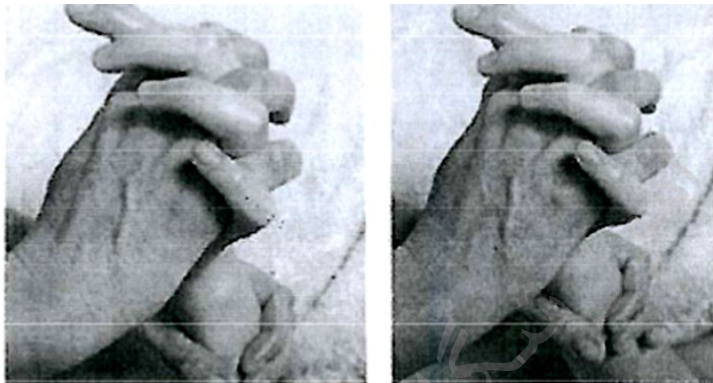
تمام پنج انگشت را به آرامی بکشید



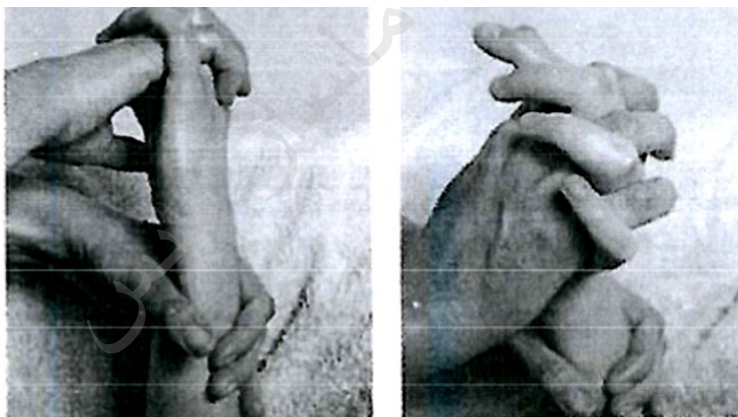
دست را برگردانید به صورت همزمان با هر دو شست برآمدگی گوشتی بزرگ کف دست و در پایین شست و همچنین برآمدگی گوشتی کوچک کف دست با تکنیک تامپ نیدینگ ورز دهید



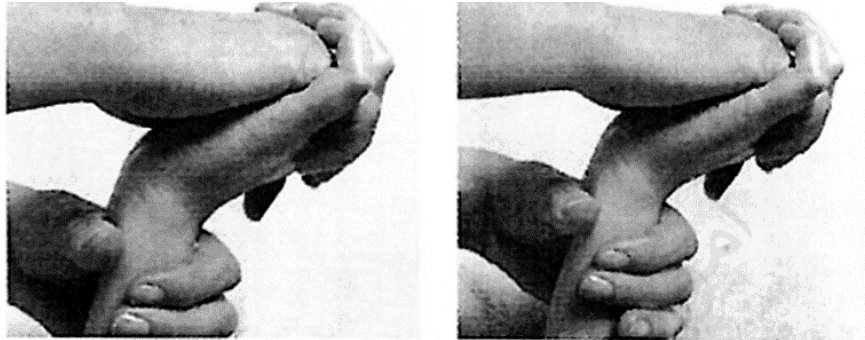
با تکنیک تامپ نیدینگ از آرنج شروع کنید و به کف دست برسید



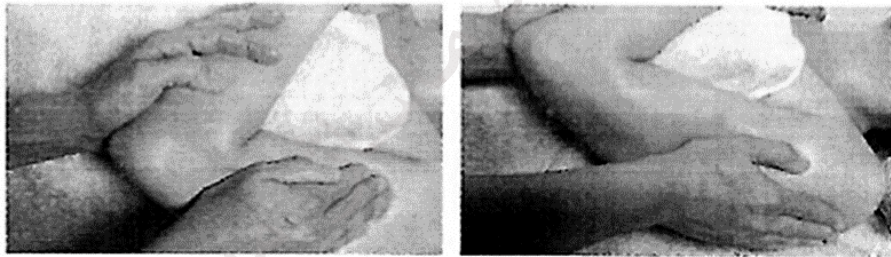
دست ها را سه بار در جهت عقربه های ساعت چرخش دهید



اکنون دست ها را در جهت مخالف عقربه های ساعت چرخش دهید

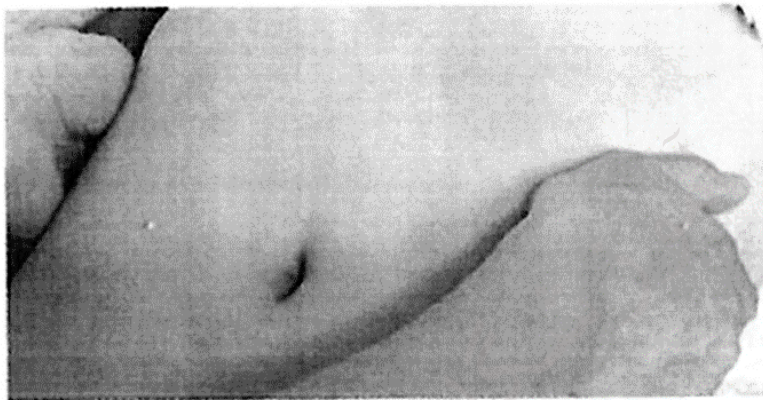


مچ هر دست را دو بار رو به عقب خم کنید و تا حد امکان کش دهید

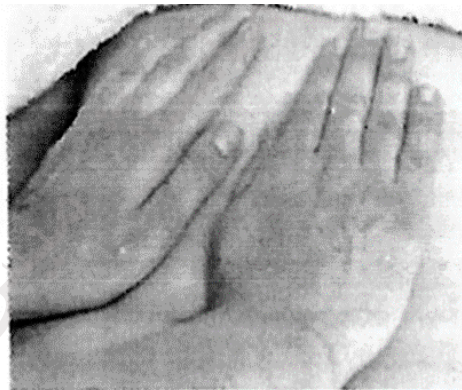


دست مراجعه کننده را روی شانه مخالفش قرار دهید تا به پشت بازو دسترسی داشته باشید
هفت بار تکنیک فینگر نیدینگ ماهیچه های سه سر بازوی مراجعه کننده را ماساژ دهید
همانند مرحله دوم با استفاده متناوب از دست ها کل بازو و دست و شانه را به مدت هفت بار با
تکنیک های افلوراژ ماساژ دهید

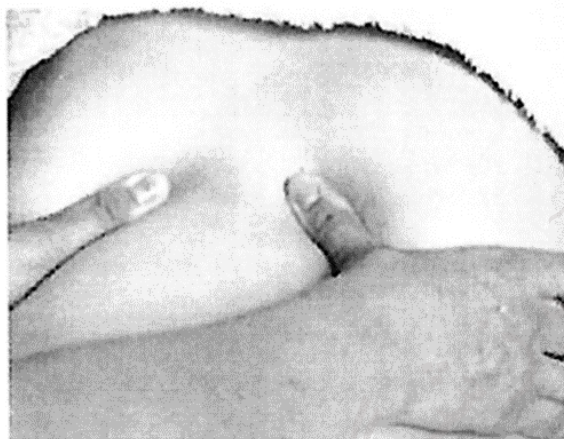
ماساژ شکم



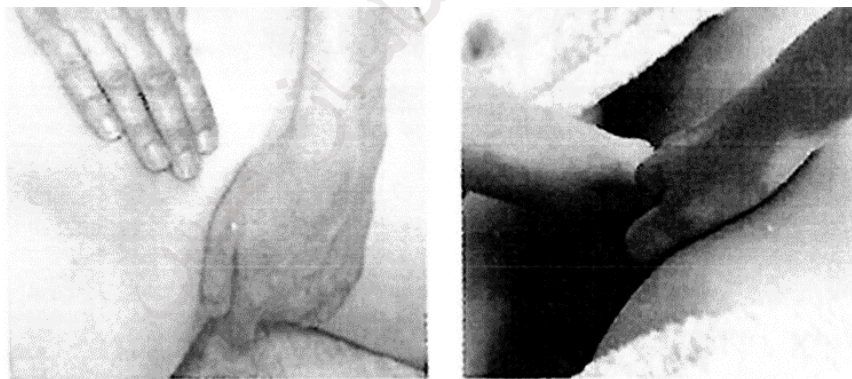
با تکنیک های افلوراژ مثل تکنیک سیرکولار روغن را پخش کنید



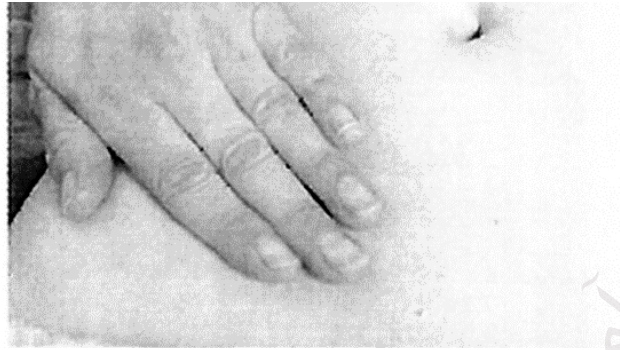
افلوراژ را به صورت همزمان در دو طرف شکم انجام دهید



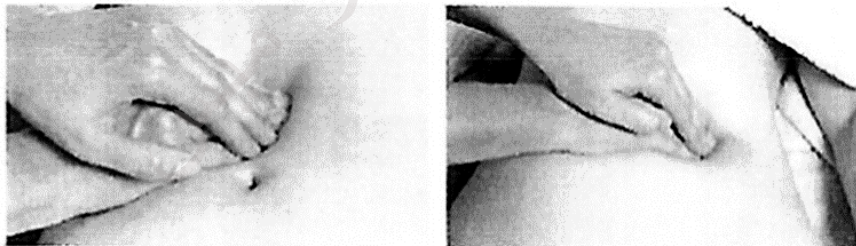
پنج بار با هر دم مراجعه کننده شست ها را دو طرف شکم قرار دهید و به داخل فرو ببرید
تکنیک استاتیک



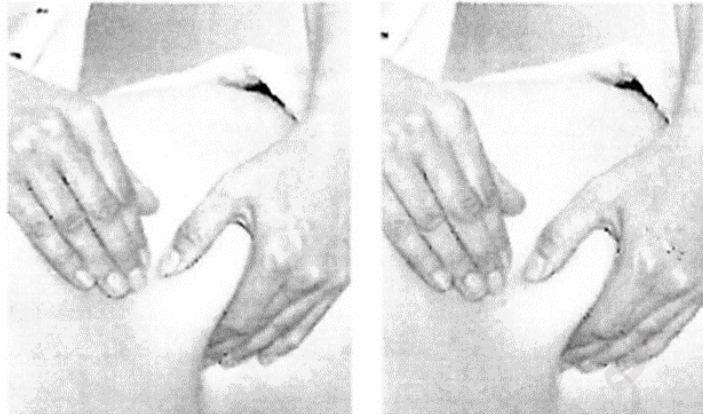
هر دو پهلو را با تکنیک کریس کراس ماساژ دهید



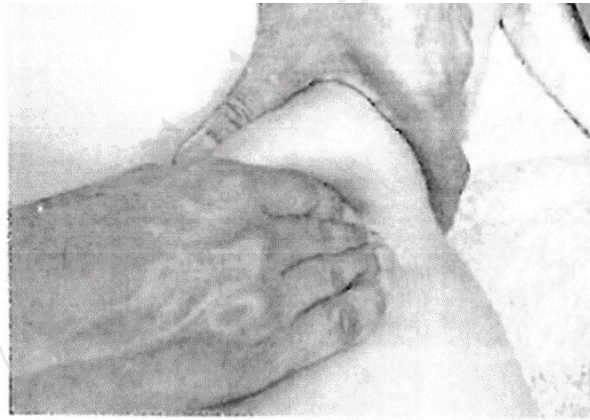
با تکنیک سبیر کولار افلوراژ به صورت دایره وار در اطراف روده ماساژ دهید



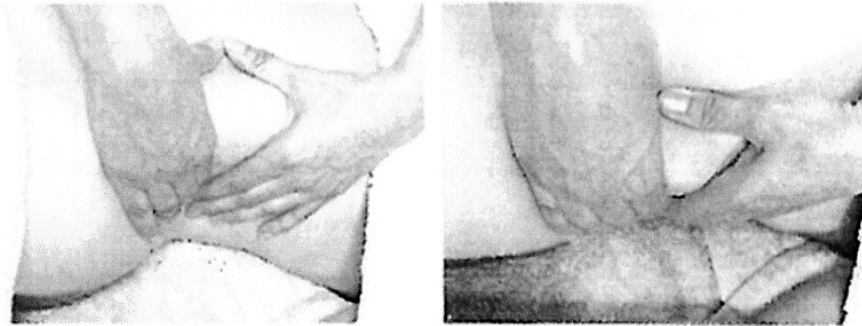
با تکنیک های نیدینگ به صورت فشاری در اطراف کولون ماساژ دهید



ناحیه شکم را مد نظر بگیرید و با تکنیک پیکینگ آپ آن را طوری در دستتان بگیرید که انگار
میخواهید از بدن جدا کنید

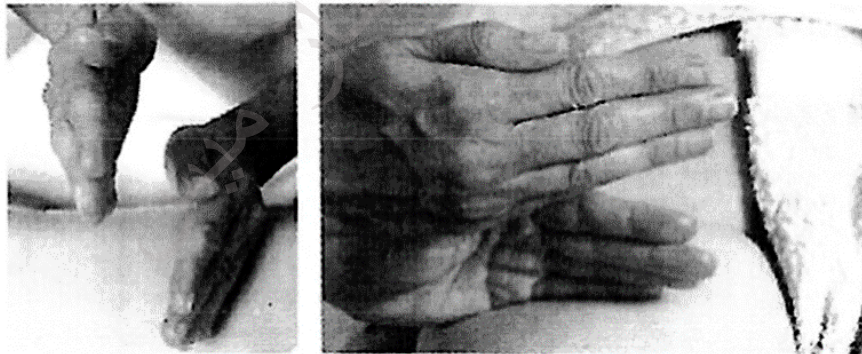


با تکنیک رینگینگ عضلات شکم را بچلانید

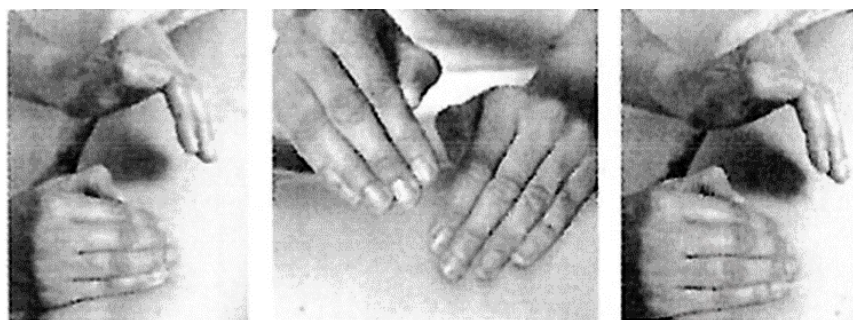


شکم را با تکنیک پیکینگ آپ با دو دستتان بلند کنید

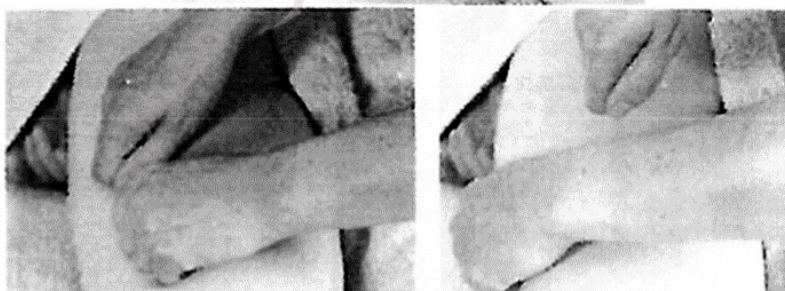
بعد از ماساژ دادن کل بدن نوبت به اجرای تکنیک های تاپوتمنت و ویبریشن ها میرسد این دو دسته تکنیک ها رو در پایان کار برای برانگیختگی عضلات و هوشیاری کلاینت اجرا می کنیم اگر هدف از ماساژ صرفا ریلکس کردن باشد بهتر است از تکنیک های تاپوتمنت استفاده نشود تکنیک های تاپوتمنت را میتوان هم قبل از دراپینگ پایانی انجام داد و هم میتوان بعد از عمل دراپینگ که در پایان ماساژ انجام می شود اجرا کرد



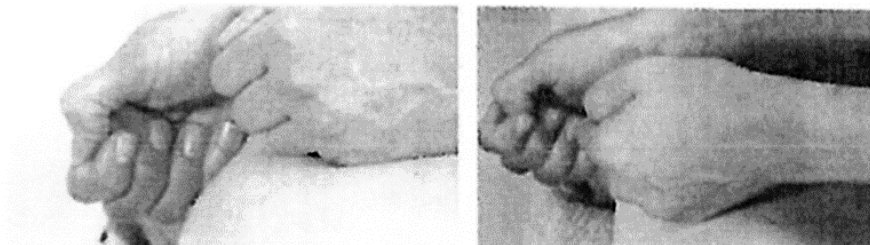
با تکنیک هکینگ از دسته تپوتمنت ها بر روی قسمت های عضلانی پا مانند دوقلو ، نعلی ، همسترینگ و همچنین عضلات بالا تنه ضربه های کوتاه و تند به صورت متوالی انجام داد



تکنیک کاپینگ را هم بر روی همین عضلات اجرا کنید



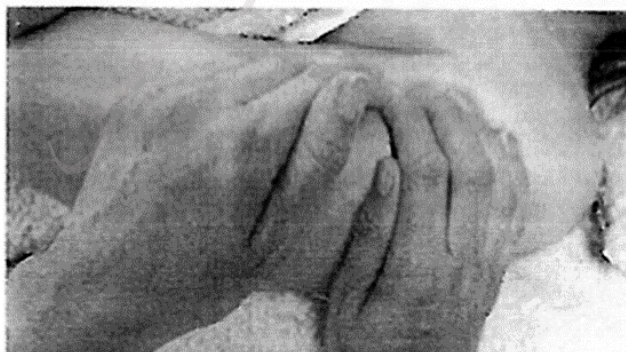
از تکنیک بیتینگ هم می‌توانید استفاده کنید



همچنین اجرای تکنیک پاندینگ



با تکنیک هکینگ ضربات محکم و متوالی با تیغه دست به عضلات سه سر بازو بزنید



عضله سه سر بازو را با تکنیک کاپینگ ماساژ دهید



بعد از اجرای تکنیک های تپوتمنت از تکنیک های ویبریشن استفاده کنید

