

کارگاه ماساژ ورزشی

دکتر عبدالمهدی نصیرزاده

تعریف ماساژ :

✘ پروفیسور سرکیسی سرازین :

✘ یک ملت نہ در در دورہ باستان و نہ در حال حاضر قادر نیست تا بہ طور دقیق زمان پیدایش و آشنایی بشر را با این روش مشخص کند.



تعریف ماساژ :



✘ ماساژ به یک سری مانورها و حرکات دستی روی بافت های نرم بدن گفته می شود که با توجه به اهداف مختلف می تواند اثرات مختلفی روی دستگاه عصبی - عضلانی و گردش خون موضعی و عمومی ، لنف و تنفسی داشته باشد. (Grtrod Beard)

تاریخچه ماساژ ورزشی

✘ ماساژ ورزشی از زمان بازی های المپیک باستان در یونان

مورد توجه بوده است .

✘ در این دوران قبل و بعد از

مسابقه بدن ورزشکاران

توسط شن های بسیار ریز

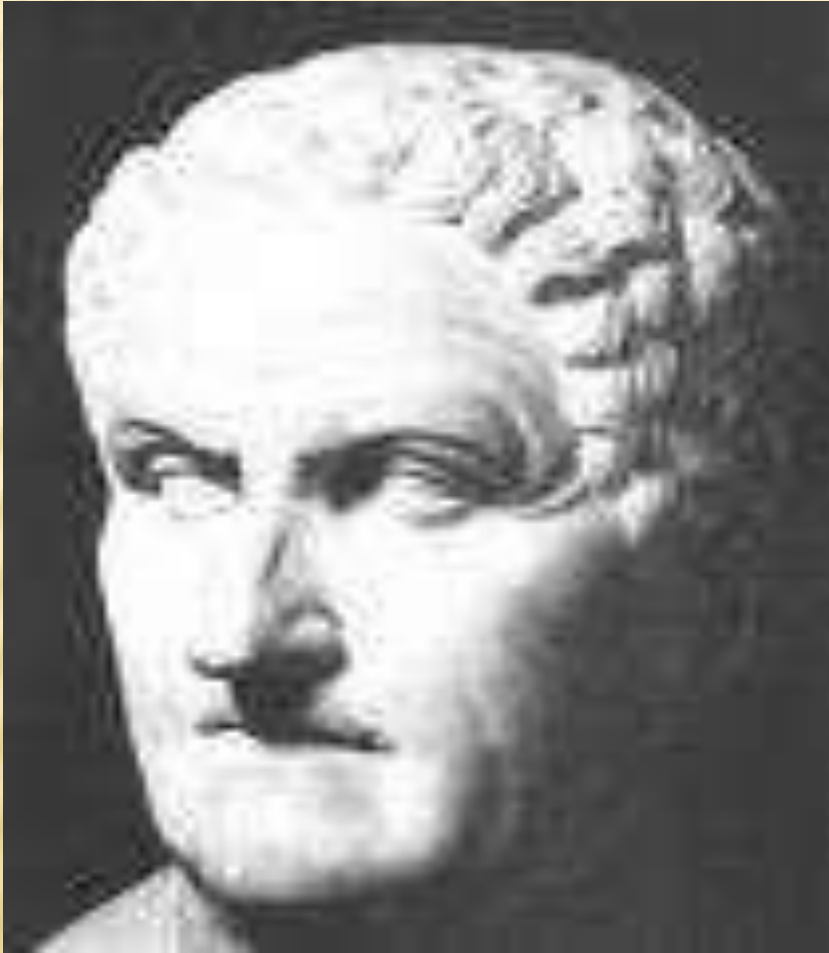
ماساژ داده می شد.

✘ اولین فردی که به ماساژ

بعنوان روشی برای افزایش

عملکرد ورزشکاران توجه

کرد ، گالن بود. ۱۵۰ ق.م.



تاریخچه ماساژ ورزشی (۱۸۳۹ - ۱۷۷۶)

✘ بنیان گذار ماساژ ورزشی
امروزی دکتر پرنریک
لینگ بود.



ظهور ماساژ ورزشی در المپیک



× از اولین دوره های بازی های المپیک به ویژه پس از جنگ جهانی دوم ماساژ بعنوان روشی ضروری برای برخی از تیم ها محسوب می شد

× اما از بازی های المپیک ۱۹۷۲ مونیک ماساژ، جایگاه خود را به عنوان یکی از برنامه های تکمیلی پزشکی - ورزشی در بهبود عملکرد ورزشی پیدا کرد.

تأثيرات ماساژ ورزشی

× تأثيرات اوليه ×

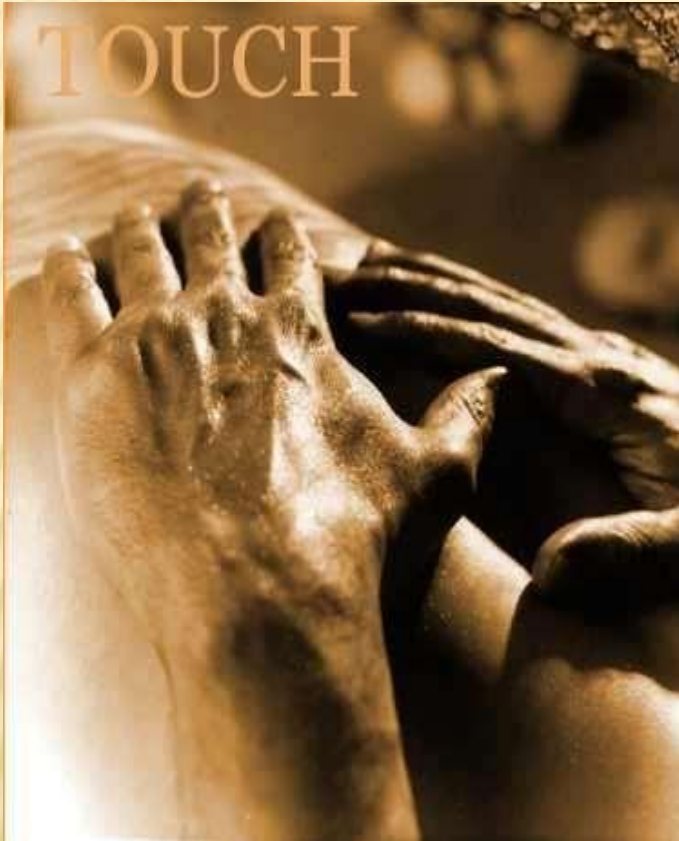
تأثيرات ثانويه



تأثیرات اولیه ماساژ ورزشی

- ✘ افزایش گردش مایعات
- ✘ آرام سازی عضلانی
- ✘ جدا سازی عضلات و بافت های همبند (رفع چسبندگی)
- ✘ شکل گیری طبیعی بافت جوشگاهی ✘
- طبیعی سازی بافت های همبند
- ✘ غیر فعال کردن نقاط ماشه ای
- ✘ آرام سازی عمومی
- ✘ کاهش اضطراب
- ✘ افزایش هوشیاری و احساس خوب داشتن

تأثيرات ثانويه ماساژ ورزشي



- × تامین انرژی بیشتر ×
- حرکت آزادتر مفاصل
- × بازگت به حالت اوليه سريع تر ×
- × کاهش درد ×
- × سطح مناسبی از تحریکات هیجانی ×
- × چشم انداز مثبت تر و انگیزه مطلوب ×

تقسیم بندی ماساژ ورزشی بر اساس مدل سرازین

✘ ماساژ بهداشتی (۲۰ دقیقه)

✘ ماساژ ورزشی ویژه تمرین
(۳۰ الی ۵۰ دقیقه)

✘ ماساژ ورزشی در مسابقات
الف - ماساژ قبل از مسابقه
(۵ الی ۶ دقیقه)

ب- ماساژ ریکاوری
(بین و پس از مسابقه) الی ۳۰ ۴۰ دقیقه

✘ ماساژ ورزشی درمانی



تقسیم بندی ماساژ ورزشی بر اساس مدل بنجامین



✘ ماساژ ورزشی بازسازی

✘ ماساژ ورزشی در مسابقات

الف- ماساژ قبل از مسابقه

ب- ماساژ بین مسابقه

ج- ماساژ بعد از مسابقه

✘ ماساژ ورزشی نگه دارنده

ماساژ ورزشی ویژه مسابقه

- ✘ ماساژ ورزشی ویژه مسابقه با هدف آماده سازی ورزشکاران از نظر بدنی و روانی برای شرکت در رویداد های ورزشی اجراء می شود.
- ✘ در مسابقه های انفرادی ورزشکار خود را با اتمام مراحل ماساژ رقابتی تطابق می دهد در حالی که در ورزش های تیمی اغلب از اجرای ماساژ قبل و در بین دو نیمه ممانعت به عمل می آید.
- ✘ ماساژ قبل ، بین و پس از مسابقه از نظر اهداف و روش های مورد استفاده با یکدیگر متفاوت است.

ماساژ ورزشی قبل از مسابقه

- ✘ آمادگی هدف اصلی در ماساژ ورزشی قبل از مسابقه است. قبل از مسابقه ، ماساژ می تواند
- به آمادگی جسمانی ، روانی و اعتماد به نفس ورزشکار برای مبارزه بعدی او کمک کند.
- ✘ از بعد جسمانی ، اهداف ماساژ قبل از مسابقه شامل افزایش گردش خون برای انتقال اکسیژن به عضلات ، گرم کردن بافت های همبند ، کاهش تنش بیش از حد عضله ، کشش برای کسب دامنه حرکتی مطلوب است.
- ✘ از بعد روانی و هیجانی این نوع ماساژ شفافیت ذهنی ، تمرکز و کاهش اضطراب قبل از مسابقه را توسعه می دهد.
- ✘ از بعد پیشگیری ، ماساژ قبل از مسابقه می تواند احتمال آسیب دیدگی را کاهش دهد.
- ✘ ماساژ قبل از مسابقه می تواند بخشی از برنامه تمرین شود.

ماساژ ورزشی قبل از مسابقه

✘ مدت آن کوتاه (۱۵-۲۰ دقیقه) باشد

✘ شدت بالایی داشته باشد

✘ از بروز درد اجتناب شود.

✘ روی گروه های عضلانی بزرگی متمرکز شود که در فعالیت های ورزشی بعدی استفاده می شود.

روش های مورد استفاده در ماساژ ورزشی قبل از مسابقه



✘ فشردن

✘ مالش دایره ای ✘

✘ حرکت گسترشی ✘

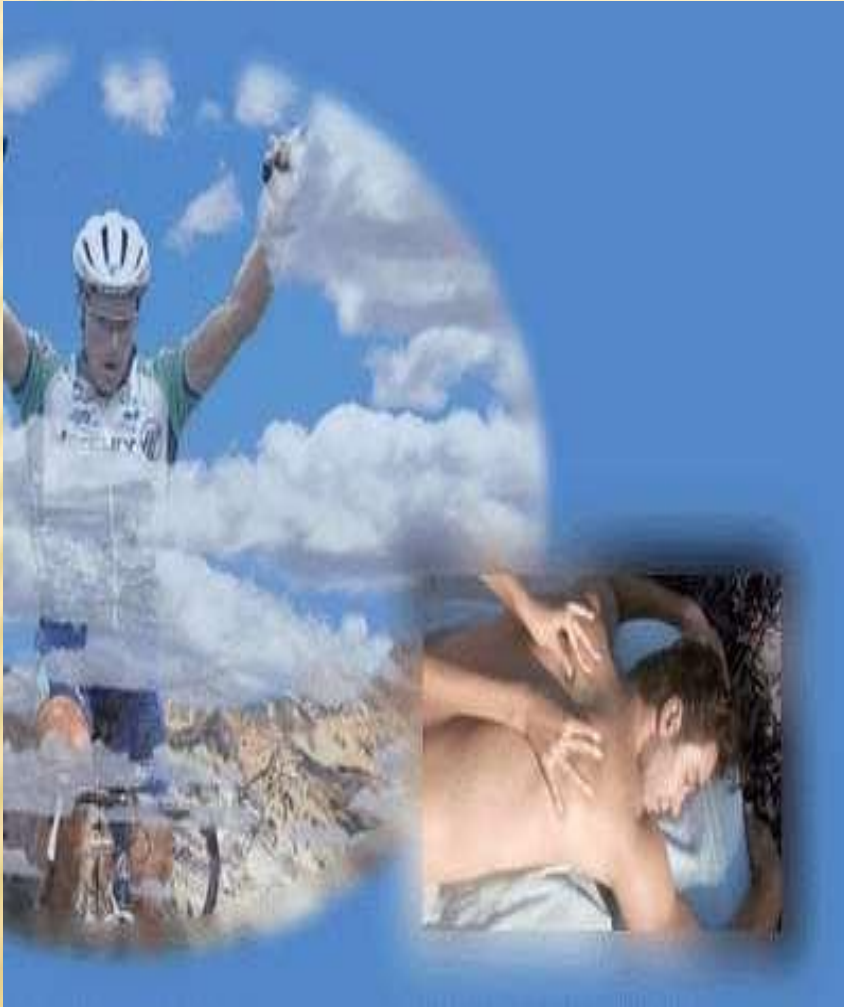
ضربه ای

✘ تکان دادن

✘ به تحرک درآوردن مفصل و کشش

ماساژ ورزشی بین مسابقات

× زمانی که ورزشکاران باید برای چند بار در طی ۱ ال ۲ روز و یا به صورت بی وقفه طی یک دوره چند روزه (مانند مسابقات دوچرخه سواری) به رقابت بپردازد، ماساژ ورزشی بین مسابقه می تواند به بازگشت ورزشکار به حالت اولیه و نیز به آماده سازی او کمک کند.



اصول کلی در اجرای ماساژ ورزشی بین مسابقه

✘ مدت آن کوتاه باشد (۱۵-۱۰ دقیقه)

✘ بر بازگشت به حالت اولیه ، گروه های عضلانی که بیشتر به کار گرفته می شود ، متمرکز شود

✘ تنش حاصل از فعالیت گذشته در نواحی که بیشترین فشار را تحمل کرده اند ، کاهش دهد

✘ از روش هایی مناسب برای افزایش گردش خون و تسهیل حرکت در مفصل استفاده شود

✘ آمادگی روانی و هیجانی را تنظیم کند

✘ ماساژ عمیق و دردناک نباشد

اصول کلی در اجرای ماساژ ورزشی بین مسابقه

- ✘ ماساژ بین مسابقه ممکن است با کمک تمرین دهنده ، مربی ، ورزشکار دیگر و یا متخصص ماساژ اجراء شود
- ✘ خود ماساژ دادن در این حالت موثر نیست ، زیرا کاربرد های ماساژ بازگشت به حالت اولیه با کمک فرد دیگر موثرتر است.
- ✘ ماساژ تنها زمانی که تعداد تنفس و ضربان قلب ورزشکار به حالت طبیعی برگشت اجراء می شود
- ✘ ماساژ می تواند در طی ۲ الی ۳ جلسه اجراء شود.
- ✘ نواحی که ورزشکار در آنها دچار آسیب دیدگی های قبلی می باشد ، را حتما باید در برنامه مد نظر قرار داد.
- ✘ در ورزش های که در آنها منبع انرژی دستگاه گلیکولیتیک است بعد از ۱۰ الی ۱۲ دقیقه و برای مدت ۱۲ دقیقه ماساژ داده می شود.

موارد استثناء در اجرای ماساژ ورزشی بین مسابقه

✘ اگر مسابقه بعدی با فاصله چند ساعت (چون در مسابقه شنا) یا روز آینده (چون در مسابقه والیبال و یا دوچرخه سواری) انجام شود ، می توان استثناهایی چون افزایش زمان جلسه ماساژ از ۶۰ الی ۹۰ دقیقه و یا بکار گیری از روش های آرام سازی عمومی را برای توصیه های ذکر شده قبلی قایل شد.

روش های مورد استفاده در ماساژ ورزشی بین مسابقه



- ✘ روش فشردن
- ✘ روش سراندن و سطحی
- ✘ روش ورز دادن
- ✘ روش مالش دایره ای
- ✘ روش گسترشی
- ✘ روش ضربه ای

ماساژ ورزشی پس از مسابقه

- ✘ بر بازگشت به حالت اولیه جسمانی ، روانی و هیجانی متمرکز است.
- ✘ اگر ماساژ بلافاصله پس از مسابقه اجرا شود مدت آن کوتاه (۱۰ الی ۱۵) می باشد ؛ اما
- ✘ اگر پس از یک ساعت و یا دیر تر انجام شود مدت آن طولانی تر (۳۰-۹۰ دقیقه) است.
- ✘ به عضلاتی که در فعالیت ورزشی تحت فشار قرار گرفته اند توجه خاصی می شود.
- ✘ با نزدیک تر شدن به زمان مسابقه بخش عمده ماساژ با ماساژ با فشار ملایم تر انجام شود.
- ✘ شیوه ها متداول در این بخش شامل : سراندن ، فشردن ، ورز دادن ، جمع کردن پوست ، مالش دایره ای، رهاسازی موضعی ، به حرکت در آوردن مفصل و کشش
- ✘ برای اجتناب از فشردن بیش از حد بافت های متورم فشار باید به دقت کنترل شود.

آسیب های قابل مشاهده پس از مسابقه

- × کشیدگی ها
- × پیچ خوردگی ها
- × گرفتگی های عضلانی
- × التهاب کیسه های زلالی
- × ساییدگی پوست
- × تاول زدن
- × علاوه بر موارد فوق در جریان ماساژ پس از مسابقه باید مواظب علایمی مانند از دست رفتن آب بدن ، گرمای زیاد بدن و افت دمای بدن ورزشکار بود.

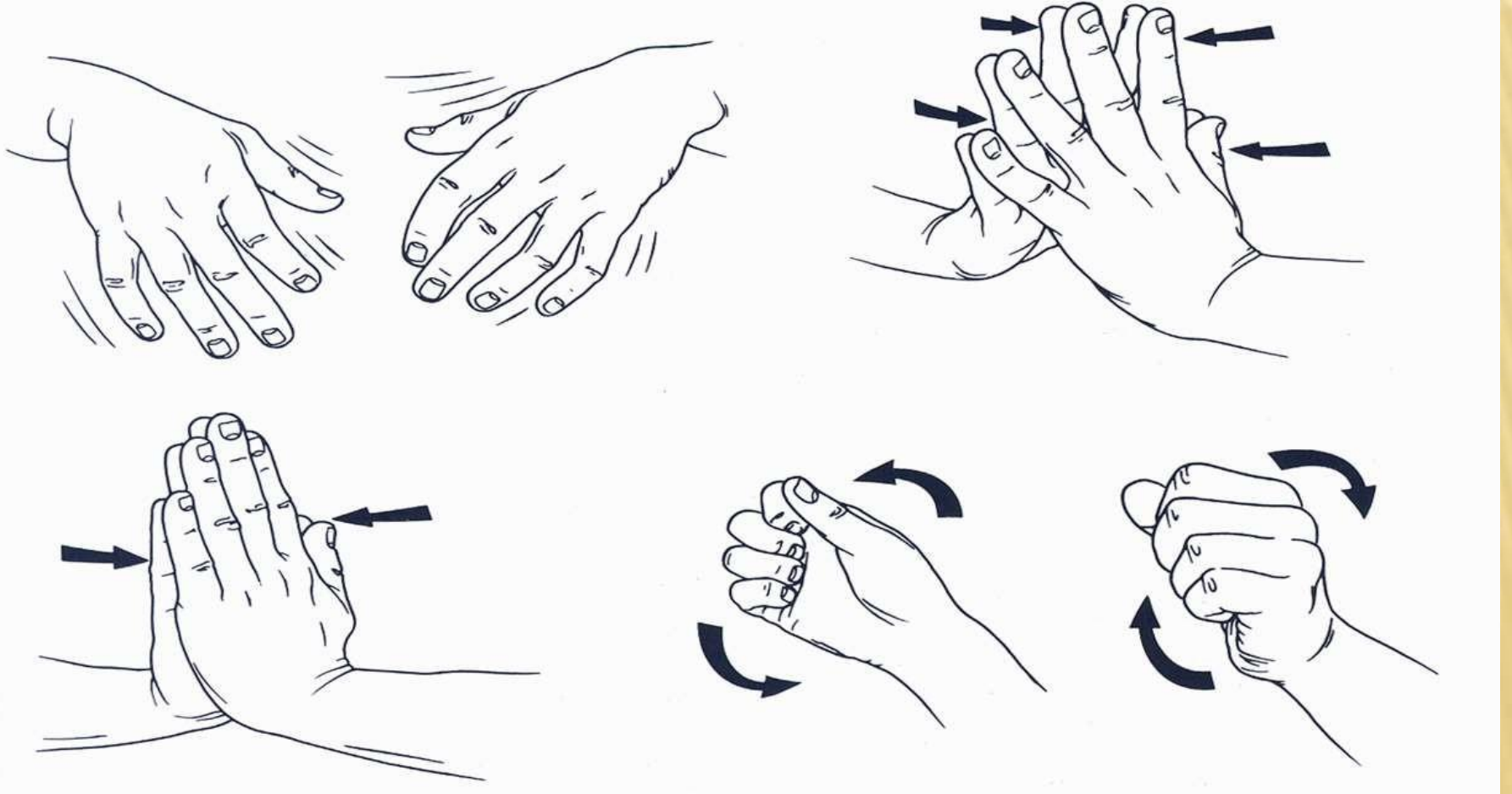
برنامه ماساژ ورزشی در میکرو سیکل بازسازی پیشنهادی بیروکوف

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
ماساژ ویژه	ماساژ عمومی	ماساژ ویژه	ماساژ عمومی	ماساژ ویژه	ماساژ عمومی	ماساژ ویژه

اصول کلی در اجرای ماساژ

- ۱- محیط ماساژ باید از نظر صدا ، نور ، درجه حرارت و تهویه هوا از شرایط مطلوبی برخوردار باشد.
- ۲- فرد تحت ماساژ بهتر است به منظور آماده سازی اولیه و نیز رعایت شرایط بهداشتی قبل از ماساژ استحمام کند.
- ۳- دست های ماساژور باید تمیز ، خشک و گرم باشد ، ضمناً توصیه می شود ماساژور از نرمش های خاصی جهت آماده کردن دست های خود برای اجرای بهتر ماساژ و تحمل فشار استفاده کند.
- ۴- اگر چه بدون کاربرد روغن و یا کرم نیز می توان برخی از شیوه های ماساژ را اجراء نمود اما در اغلب اوقات استفاده از این مواد توصیه می شود.
- ۵- زمان ماساژ را می توان با توجه به عوامل متعددی و بر اساس روش های مختلفی از قبل محاسبه شود*.
- ۶- شدت ماساژ در طول یک دوره درمانی می تواند بتدریج افزایش می یابد.

تمرینات ویژه دست برای تقویت و انعطاف پذیری دست ماساژور



مدت زمان ماساژ عمومی ویژه ورزشکاران

مدت زمان هر جلسه به دقیقه	وزن بدن به کیلوگرم
۴۰	تا ۶۰ کیلوگرم
۵۰	تا ۶۵ کیلوگرم
۶۰	تا ۱۰۰ کیلوگرم
۶۰ >	بالایی ۱۰۰ کیلوگرم

کاربرد روغن و کرم در ماساژ

Mineral oils ✕

Vegetable oils ✕

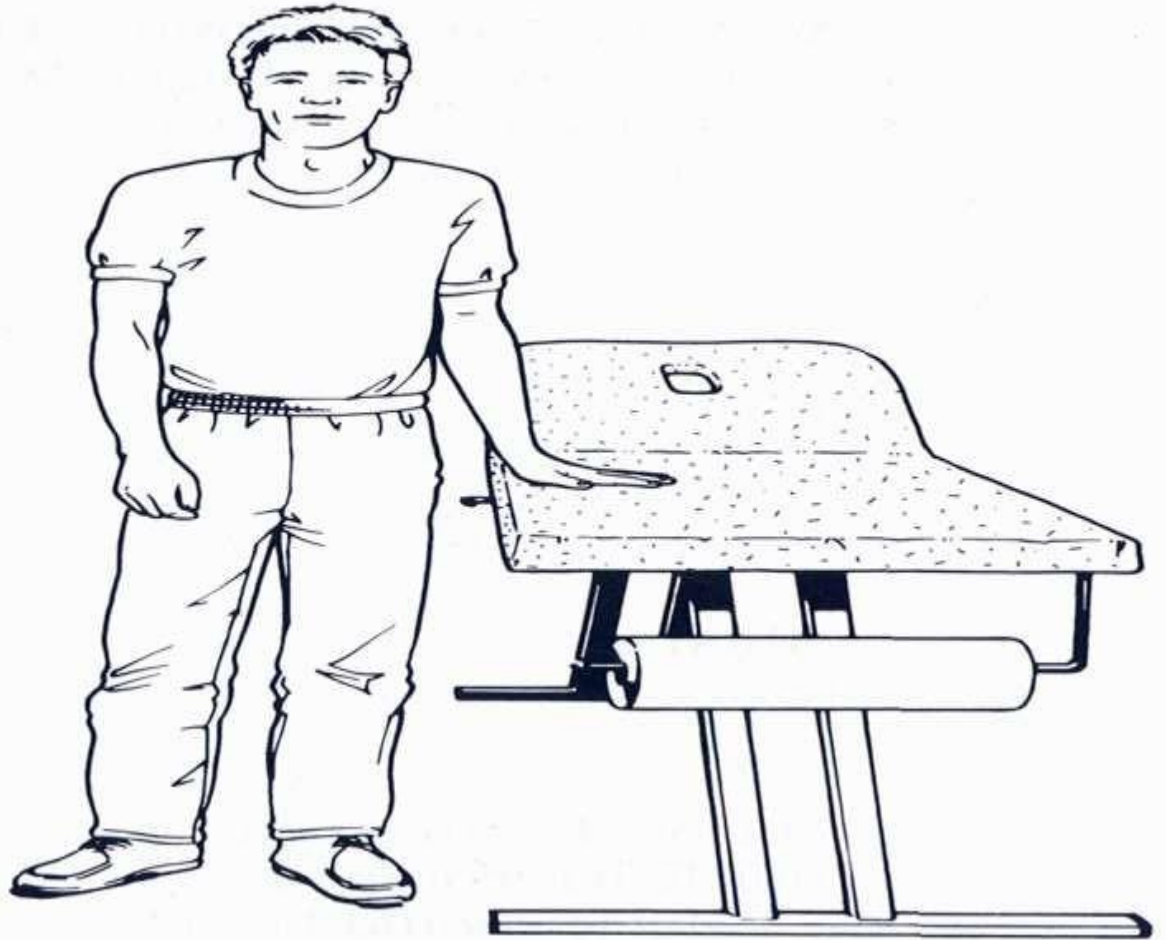
Talcum powder ✕



اصول کلی در اجرای ماساژ

- × ۷- تخت و یا صندلی که جهت ماساژ بکار گرفته می شود باید مناسب باشد .
- × ۸- میزان فشار دست بسته به نوع شیوه ، ناحیه و حجم عضله و سطح عملکرد ورزشکاری توان متفاوت باشد.
- × ۹- میزان سرعت دست در هنگام ماساژ بسته به نوع حرکت و تکنیک متفاوت می باشد.
- × ۱۰- مسیر حرکت دست در ماساژ متفاوت بوده اما ترجیحا ، سعی می شود تا مسیر در جهت جریان خون وریدی و لنفاوی باشد
- × ۱۱- سرعت حرکت دست نیز در ماساژ می تواند متفاوت باشد.

ویژگی های یک تخت مناسب



اصول کلی ماساژ (ادامه)

- 12- تکنیک های ماساژ باید به صورت منظم و سیستماتیک اجراء شوند.
- 13- نوع تکنیک های بکارگرفته شده به عواملی چون سن ، جنس و نیز ورزشکار بودن افراد بستگی دارد.
- 14- پس از پایان ماساژ قسمت تحت ماساژ باید پوشیده شود.
- 15- در تمام مراحل ماساژ باید از وضعیت جسمانی و روانی فرد تحت ماساژ آگاهی داشته باشیم.
- 16- در پایان هر قسمت از ماساژ حتما به منظور جنبش پذیری اندام های مورد نظر را بصورت غیر فعال حرکت دهید.
- 17- وضعیت قرارگیری فرد ماساژ دهنده باید به گونه ای باشد که بتواند از تنه و ستون مهره های خود جهت اعمال نیرواستفاده کند
- 18- وضعیت فرد تحت ماساژ نیز باید در حالتی باشد که عضلات در آرام ترین وضعیت خود قرار داشته باشند.

وضعیت درست و غلط ایستادن



Figure 5.1 *Walk-standing: correct*



Figure 5.2 *Walk-standing: incorrect*

مدت زمان ، تعداد و تکرار ماساژ

✘ از نظر هوففا ۱۰ تا ۲۰ دقیقه برای ماساژ موضعی و ۳۰ تا ۴۵ دقیقه

برای ماساژ عمومی باید در نظر گرفت.

✘ منل معتقد است در نظر گرفتن سن فرد در انجام ماساژ ضروری است.

✘ در هر فرد بر اساس وضعیت بدنی و جثه وی تعداد حرکات ماساژ متفاوت است.

✘ در زنان کمتر از مردان و در بچه ها یا افراد پیر کمتر از جوانان باید ماساژ را تکرار کرد.

نحوه استقرار دست ها در اجرای روش های ماساژ

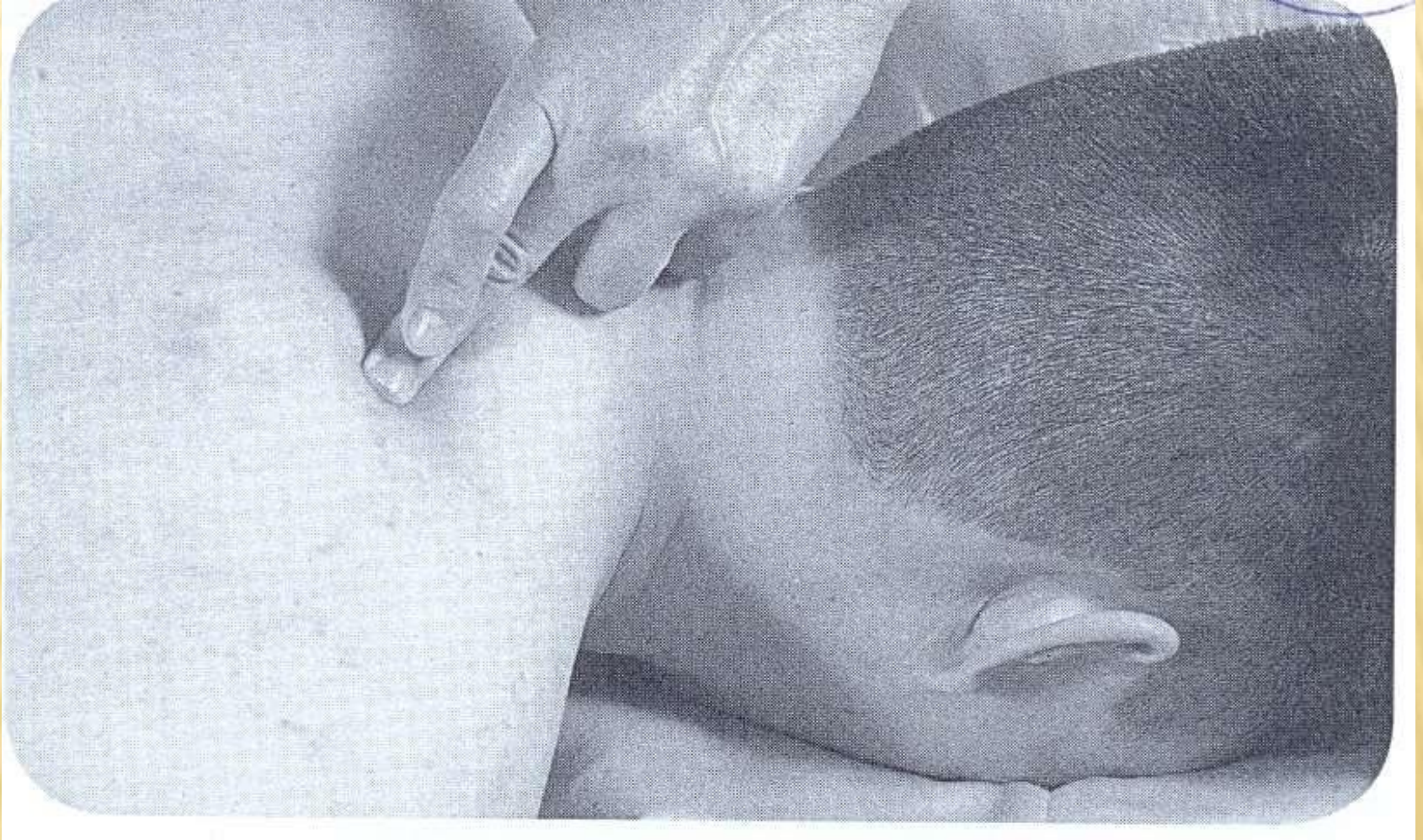


- ✘ استقرار تک انگشتی
- ✘ استقرار دو انگشتی بر روی هم
- ✘ استقرار چند انگشتی
- ✘ استقرار چند انگشتی روی هم
- ✘ استقرار تمام کف دست
- ✘ استقرار کف دست بر دست دیگر
- ✘ استقرار پشت بند انگشتان ✘
- ✘ استقرار دست مشت شده ✘
- استقرار ساعد

استقرار تک انگشتی



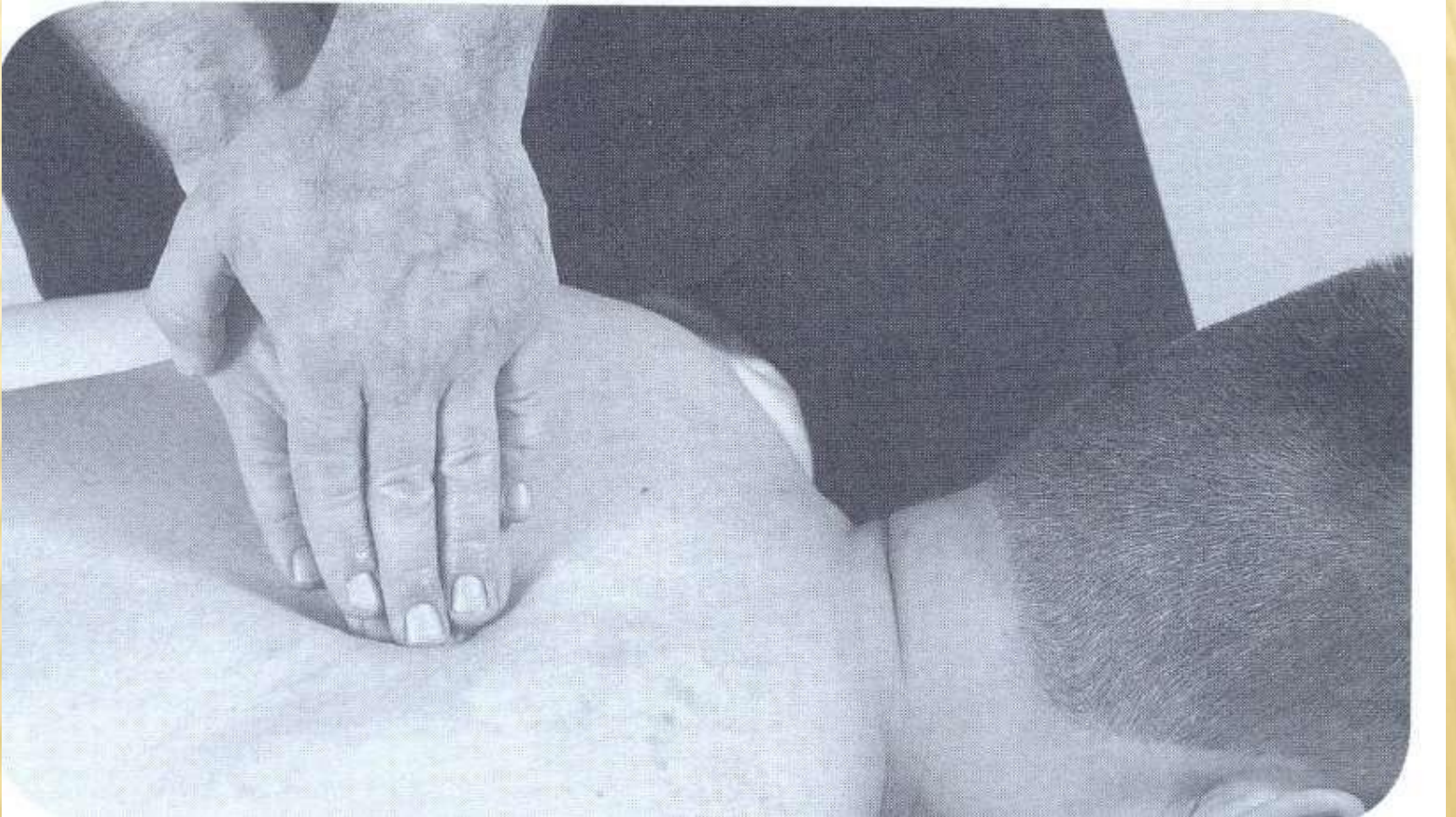
استقرار دو انگشتی بر روی هم



استقرار چند انگشتی



استقرار چند انگشتی روی هم



استقرار تمام کف دست



استقرار کف دست بر دست دیگر



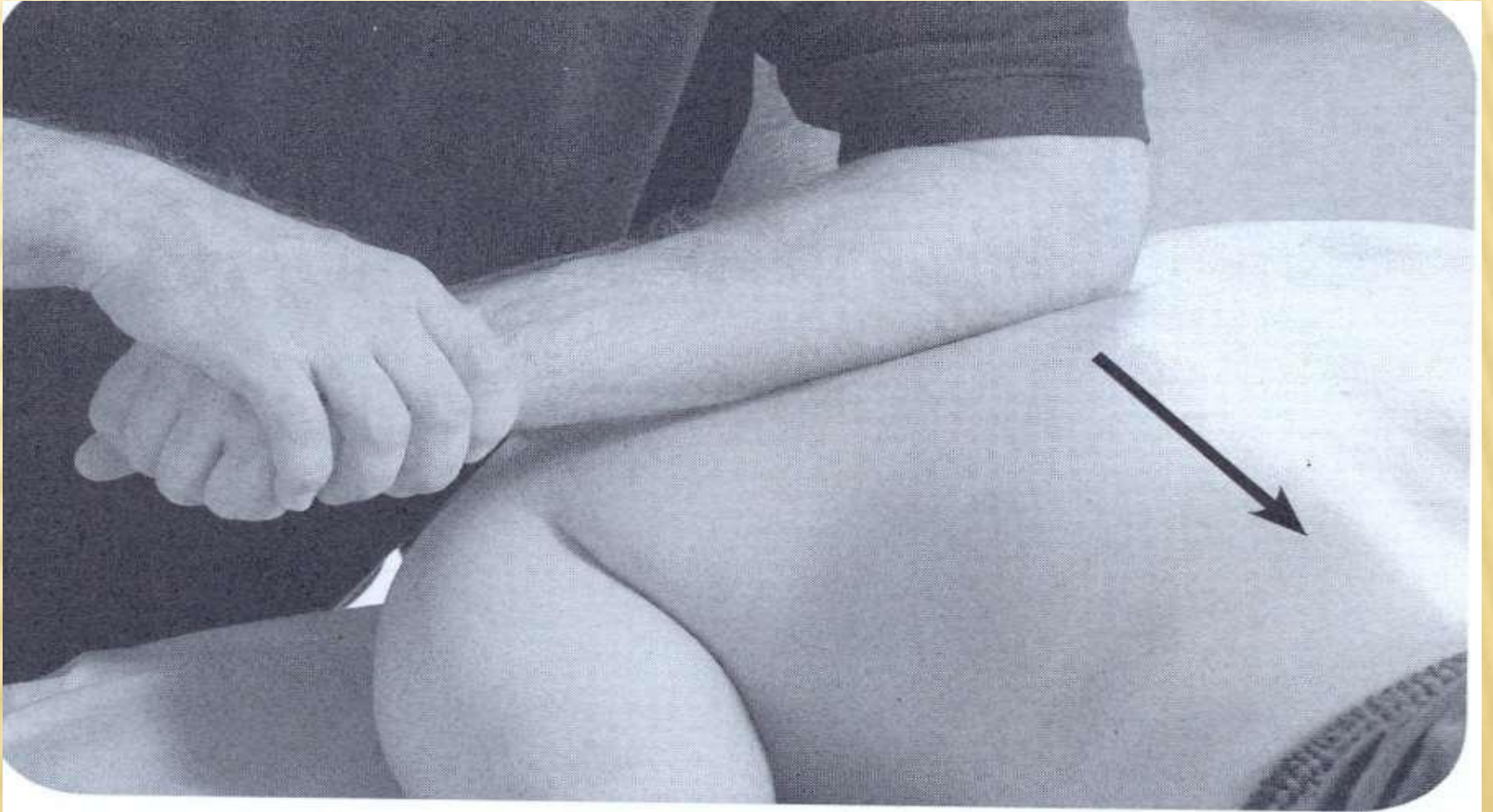
استقرار پشت بند انگشتان



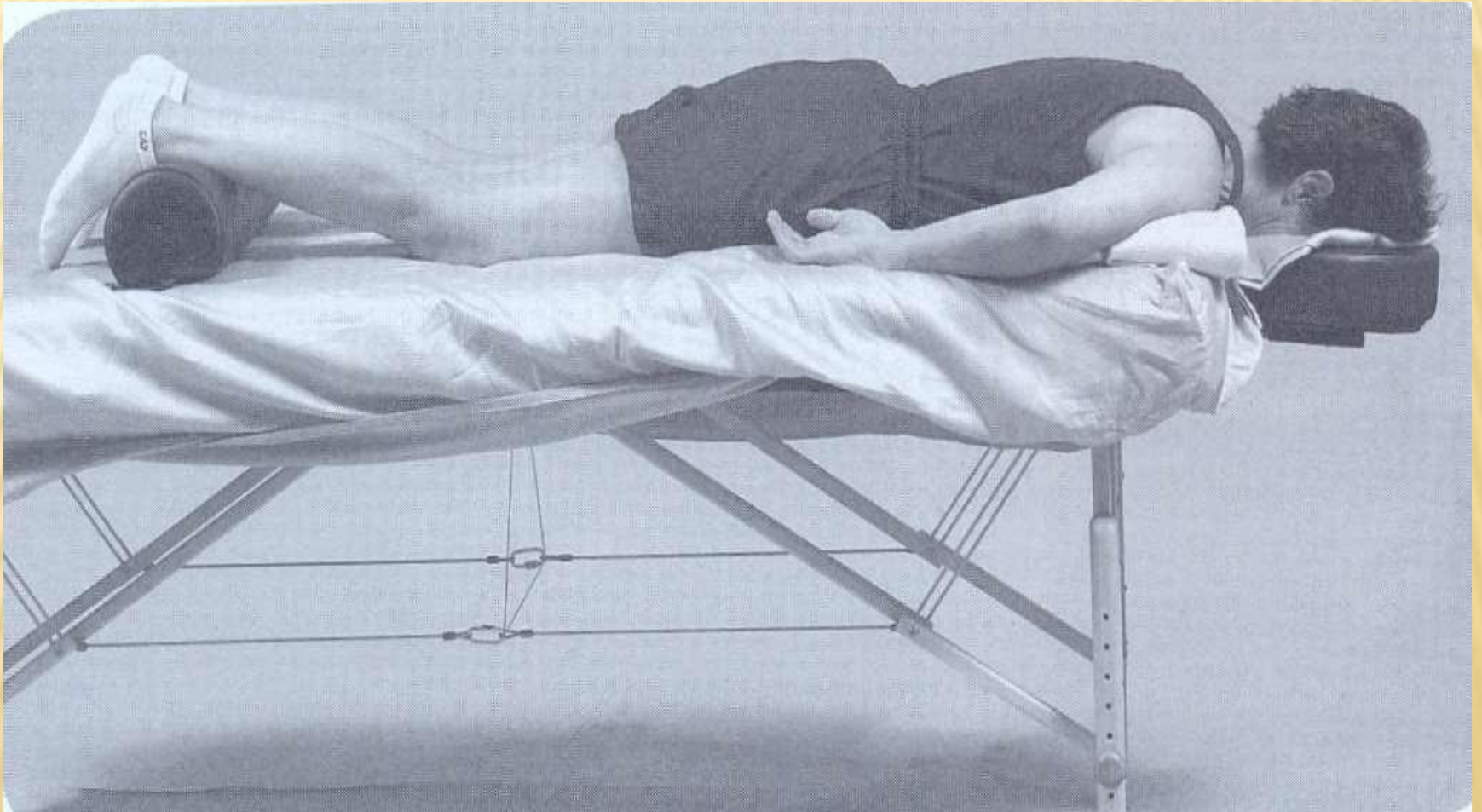
استقرار دست مشت شده



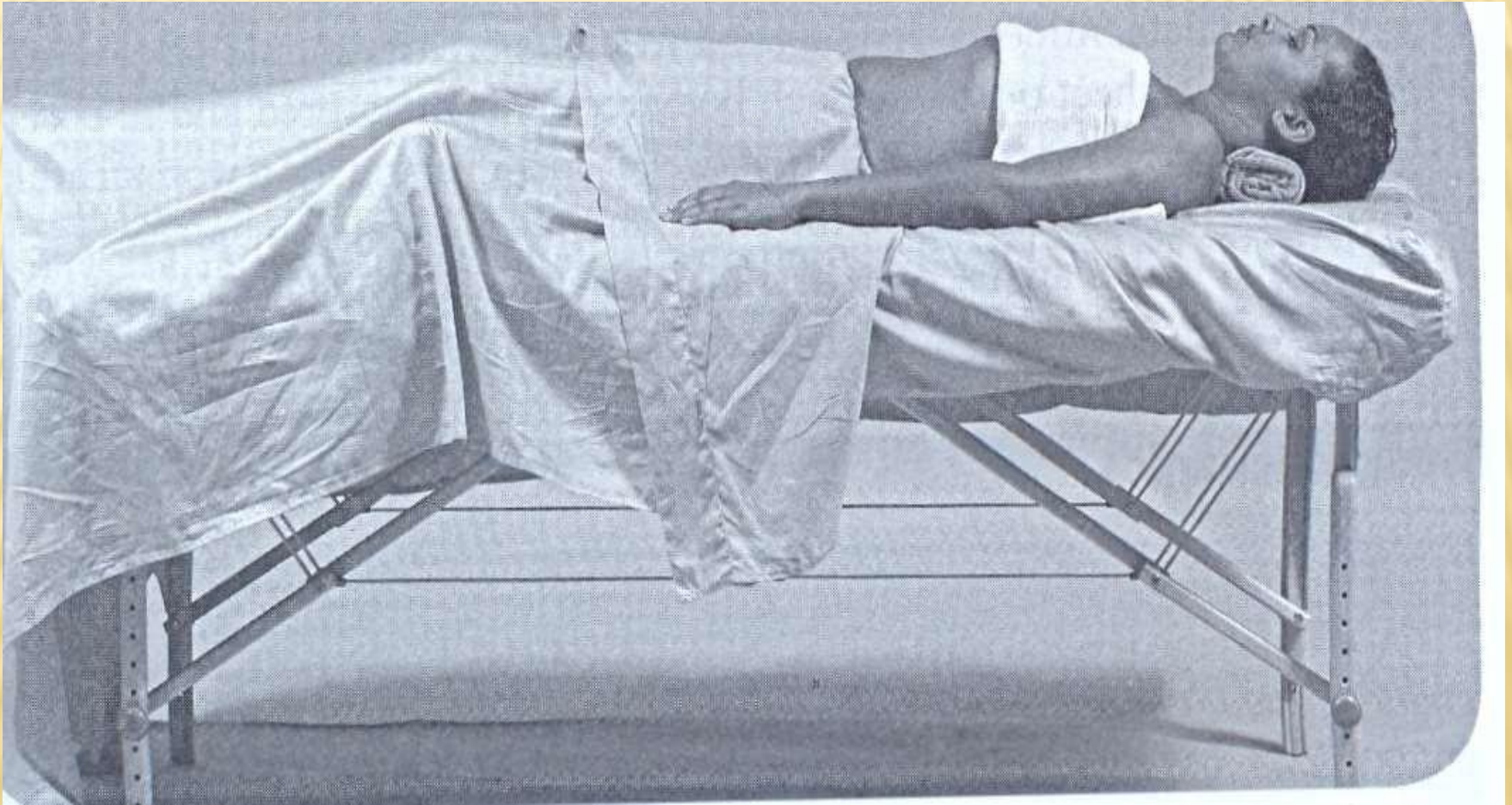
استقرار ساعد



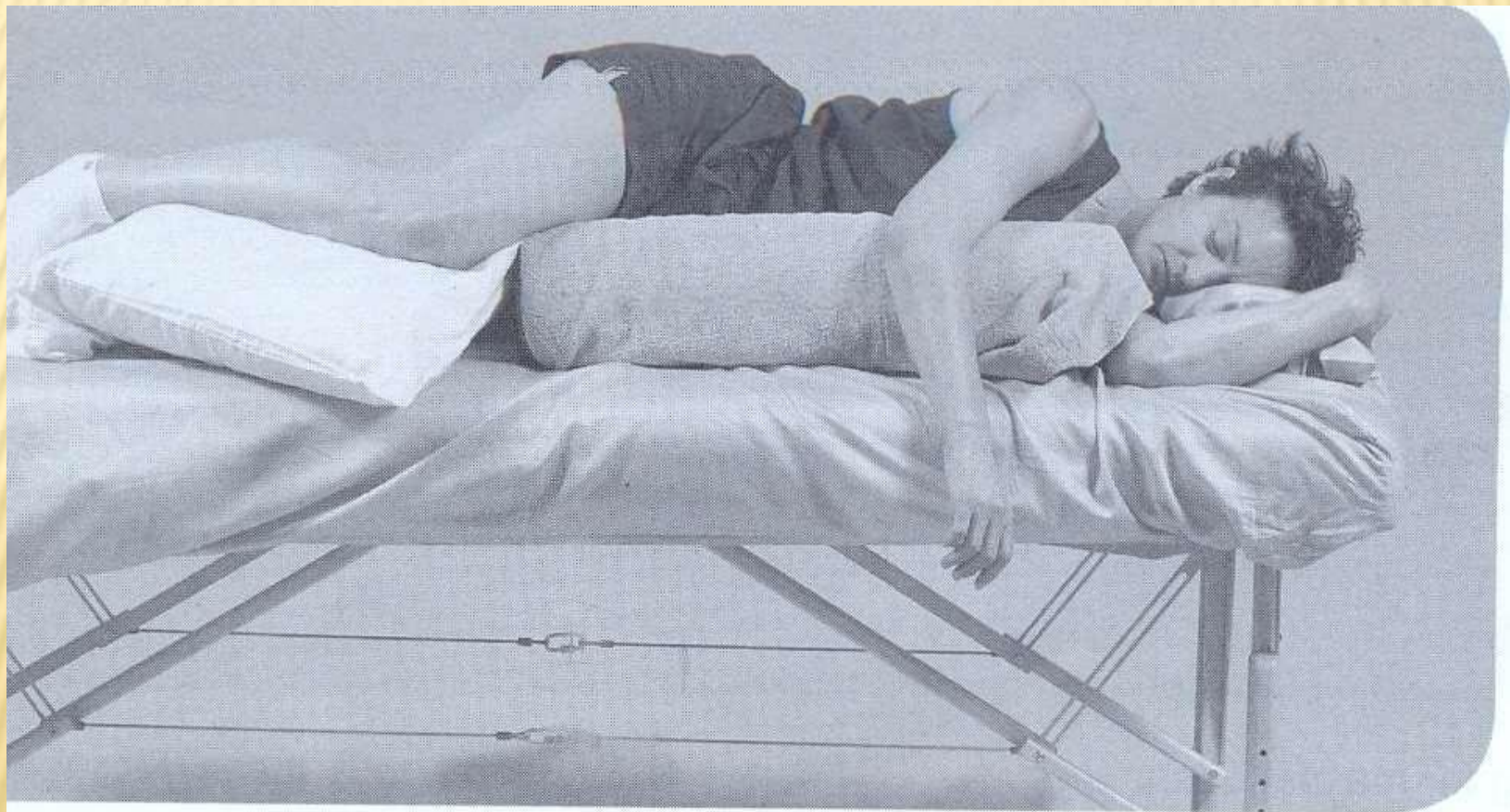
وضعیت خوابیده به روی شکم



وضعیت خوابیده به پشت



وضعیت خوابیده به پهلو



6.5 Use of bolsters for support in the side-lying position.

وضعیت در حالت نشیمن



شیوه های اصلی ماساژ ورزشی

- ۱- Effleurage & Stroking
- ۲- Petrissage
- ۳- Broadening
- ۴- Friction
- ۵- Compression
- ۶- Tapotement
- ۷- Vibration



١- Effleurage & Stroking

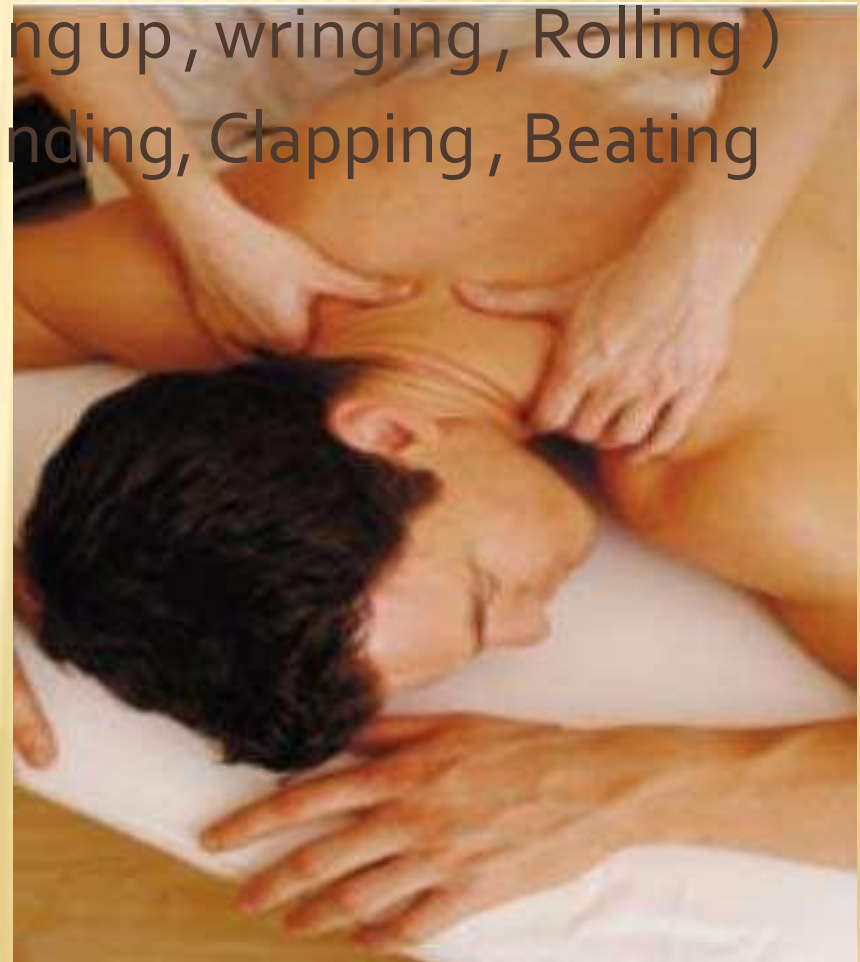
٢- Petrissage (Kneading ,Picking up , wringing , Rolling)

٣- Tapotement (Hacking , Pounding, Clapping , Beating)

٤- Compression

٥- Friction & frictions

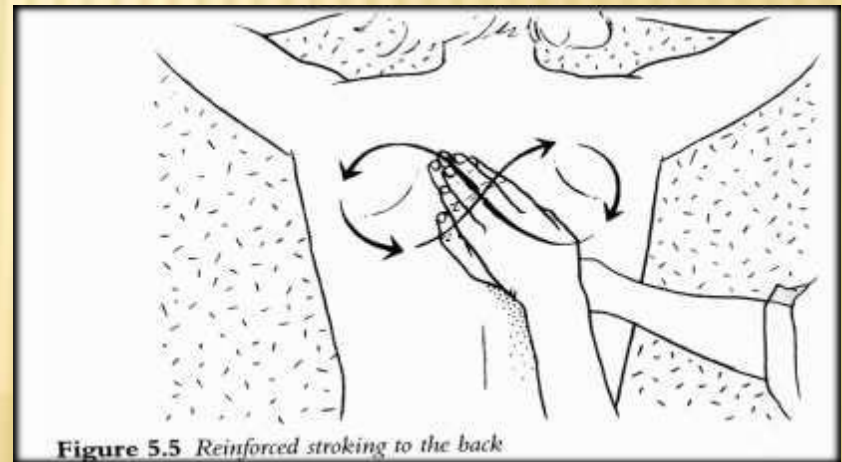
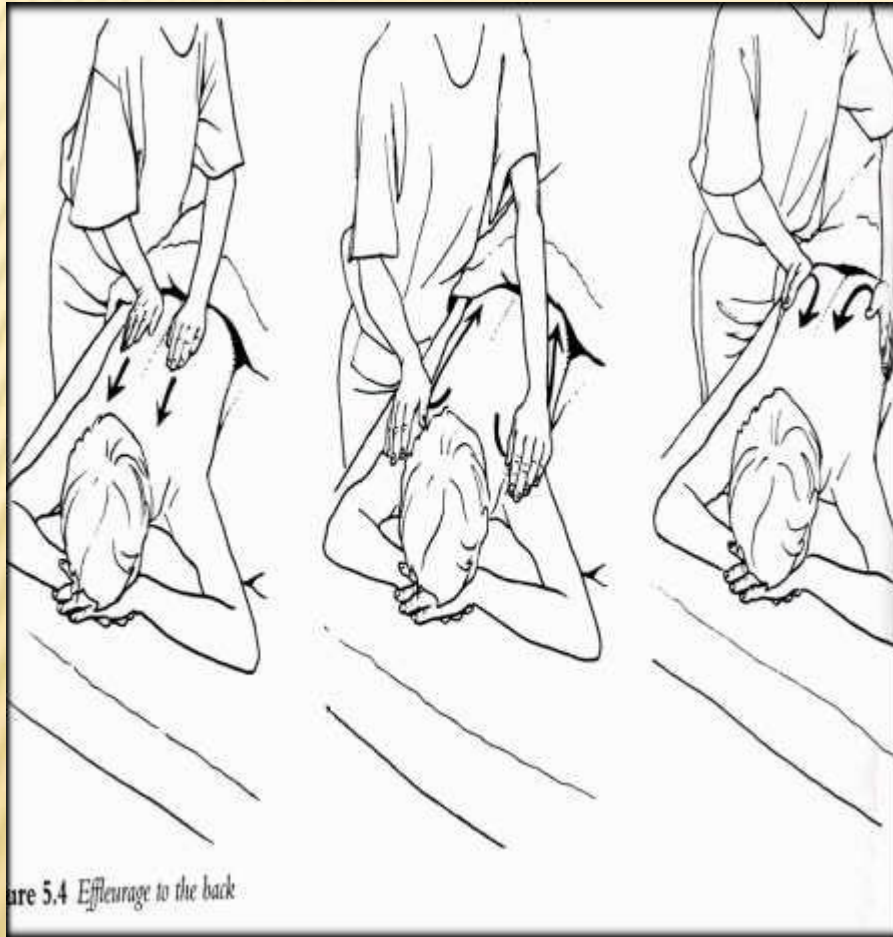
٦- Vibrations & shaking

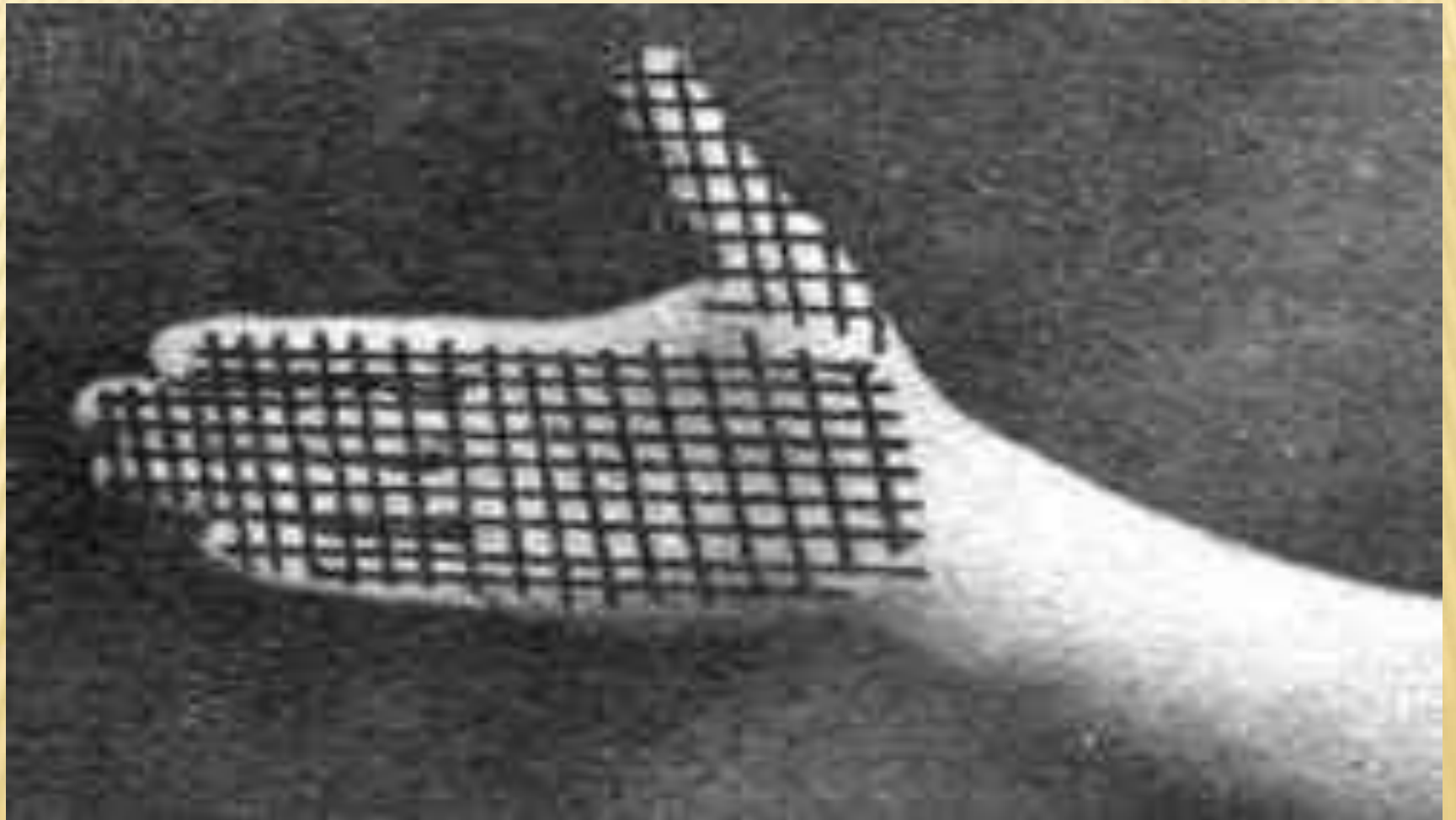


روش های پایه ماساژ ورزشی

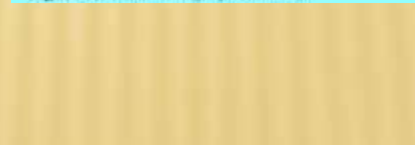
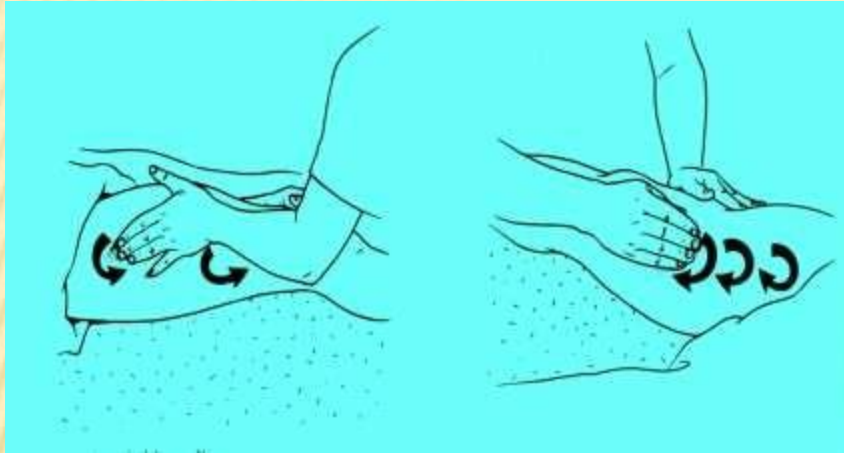
- ✘ سراندن (Sliding)
- ✘ ورز دادن (Kneading)
- ✘ حرکت گسترشی (Broadening)
- ✘ فشردن (Compression)
- ✘ بلند کردن پوست (Skin Lifting)
- ✘ حرکت های ضربه ای (Tapotement / Percussion)
- ✘ مالش سطحی (Superficial Friction)
- ✘ مالش عمقی (Deep Friction)
- ✘ حرکت لرزشی (Vibration/ Shaking)

روش سراندن و حرکات سطحی نوازشی





روش های ورزش دادن (پتریساز)



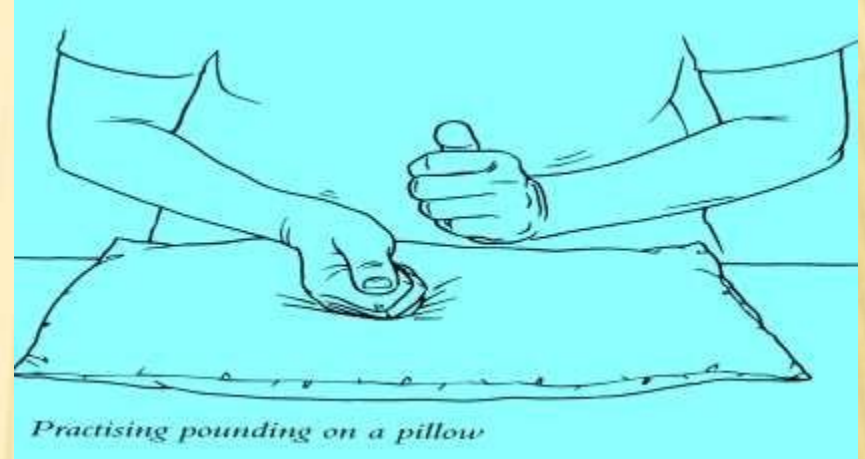
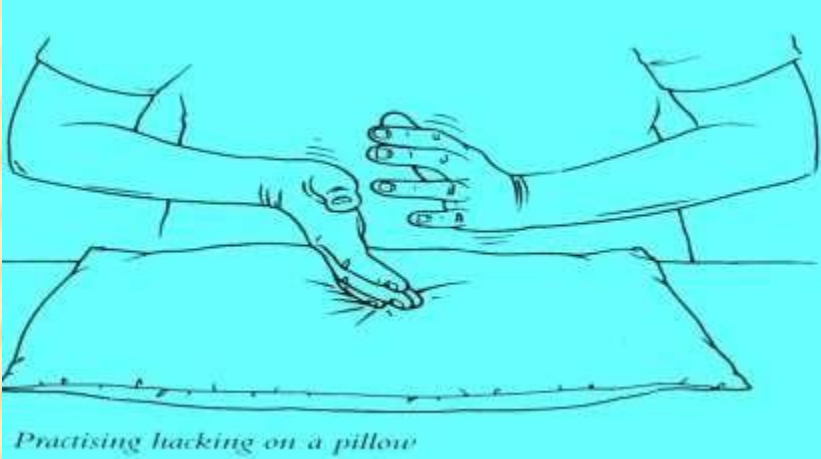
موارد منع استفاده از پتریسازها

- ✘ نیدینگ عمقی در پارگی حاد عضلات بخصوص در هماتوم های داخلی عضلانی
- ✘ نیدینگ در ناحیه التهاب حاد مفاصل
- ✘ بیماری های پوستی یا هر نوع عفونت پوستی
- ✘ آسیب یا بیماری عروق خونی بخصوص ترومبوفلیت و ترومبوز عمقی وریدی
- ✘ بیماری بدخیم نزدیک و یا در محل درمان
- ✘ عفونت های باکتریال نزدیک یا در محل درمان

روش های فشردن



روش های ضربه ای



موارد عدم استفاده

- ✘ استفاده از تکنیک کلاپینگ در موارد شکستگی ها و استئوپروز ممنوع است.
- ✘ در نارسایی حاد قلبی بخصوص در ترومبوز کرونری که منجر به آمبولی ریه می شود (کلاپینگ ممنوع است).
- ✘ در آمبولی حاد ریه که ممکن است منجر به انسداد عروق ریه شود ✘
در بیماران با فشار خون بالا
- ✘ در بیماران اسپاستیک
- ✘ در بافت های دچار ادم ضربه ای حاد هستند
- ✘ در موارد سل و یا سرطان احتمال گسترش بیماری در ناحیه مورد درمان

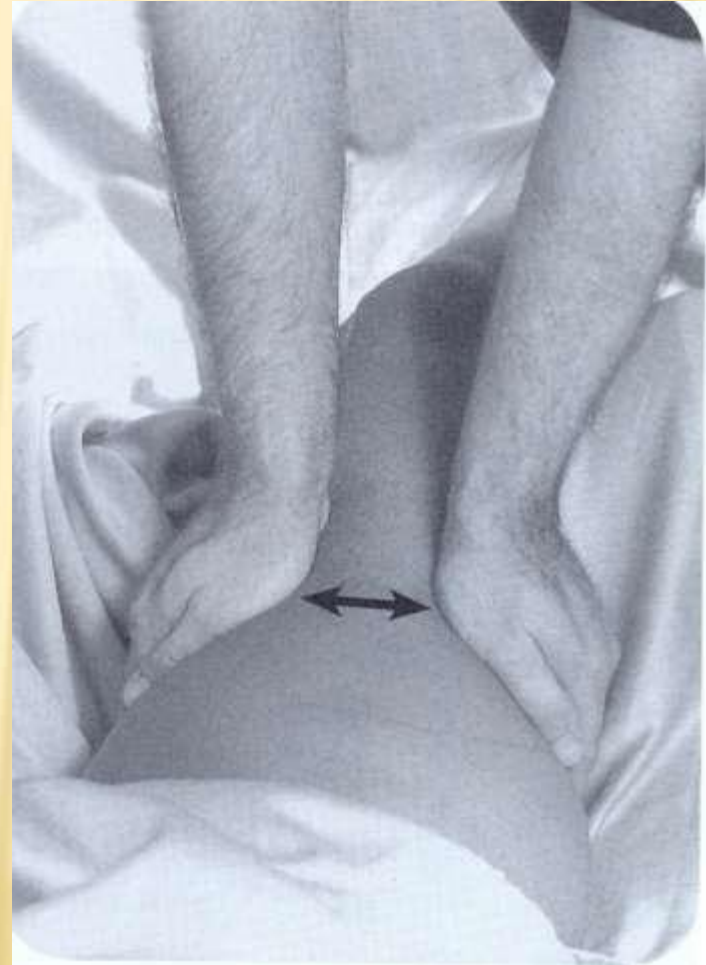
روش های مالشی (فریکشن)



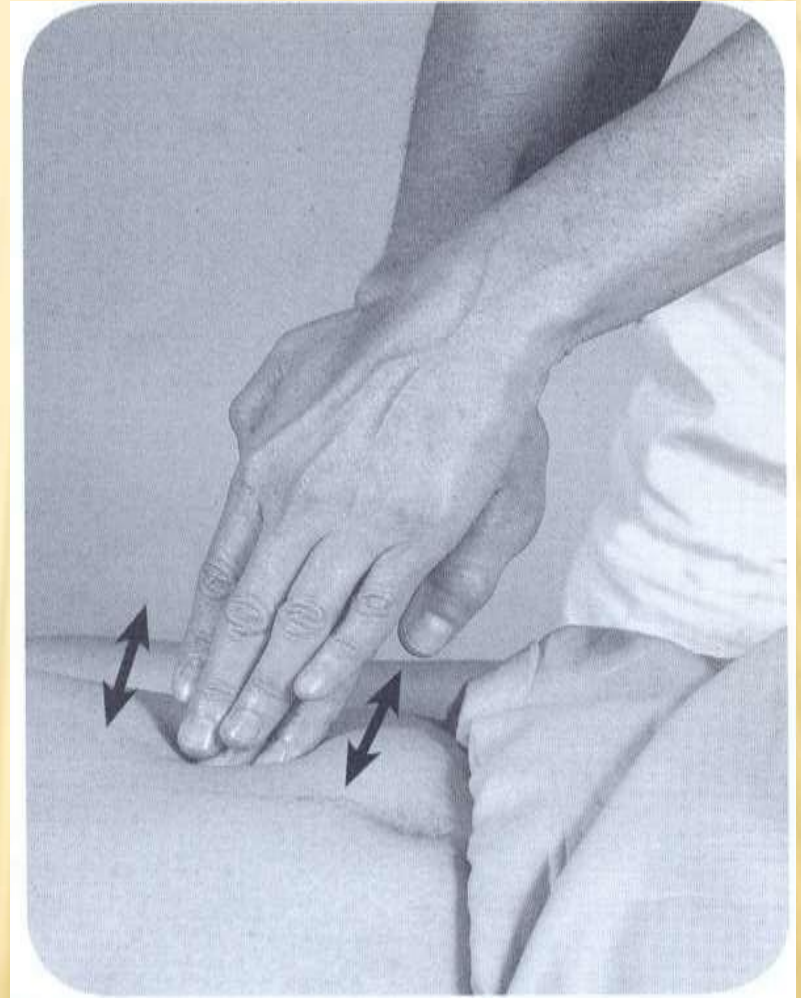
موارد عدم استعمال

- ✘ آرتريت ناشی از ضربه
- ✘ بیماری های پوستی (التهاب حاد پوستی)
- ✘ بورسیت
- ✘ نئوپلاسم یا سل در ناحیه نزدیک درمان
- ✘ آرتريت روماتوئید
- ✘ عفونت باکتریال و عفونت مفاصل ✘
- ✘ استخوان سازی در ساختارهای نرم ✘
- اسپوندیلیت انکیلوزان

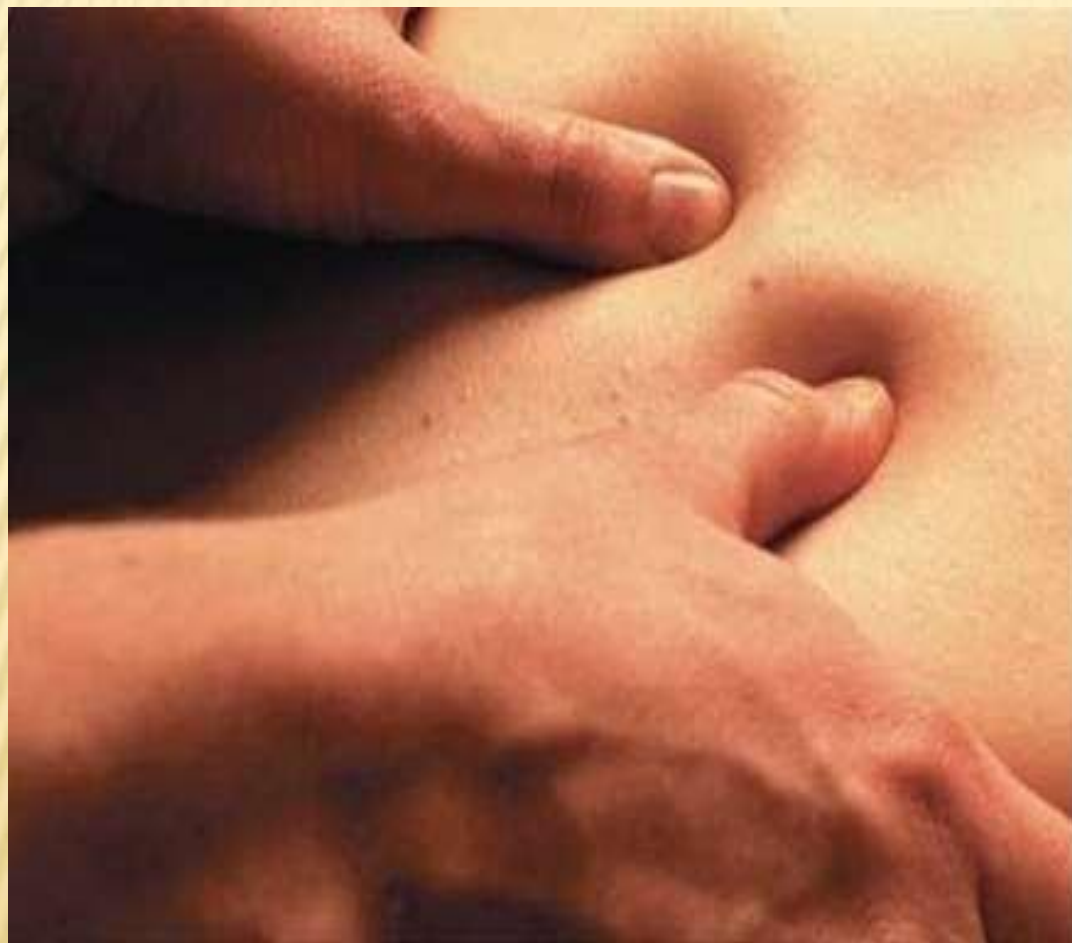
روش های گسترشی



Vibration



نواحی تحت ماساژ در برخی از ورزشهای



- × دو و میدانی
- × بسکتبال
- × دوچرخه سواری
- × فوتبال
- × شنا
- × ورزش های راکتی
- × والیبال
- × قایقرانی
- × اسکی
- × وزنه برداری

نواحی تحت ماساژ در دو و راهپیمایی



✘ تندون آشیل و مفصل مچ پا

✘ عضلات سرینی

✘ کف پا

✘ مفاصل زانو

✘ عضلات ران بویژه

سطح خلفی ران

ویژگی ماساژ در رشته دوومیدانی

- ✘ در دوندگان نیمه استقامت و استقامت ماساژ قبل از مسابقه و تمرین ۱۵-۳۰ دقیقه تا شروع مسابقه تمام می شود.
- ✘ ماساژ قبل از گرم کردن اجراء می شود.
- ✘ مدت آن بستگی به نوع ماده ، وزن ورزشکار بستگی دارد.
- ✘ ماساژ بازسازی ۳ الی ۴ بار در هفته به مدت ۲۵-۳۵ دقیقه انجام می شود.
- ✘ در این ماساژ عضلات درگیر و با شدت کم تحت تاثیر قرار می گیرند

نواحی تحت ماساژ در بسکتبال



✘ کف دست

✘ عضلات بازو و مفصل شانه

✘ مفصل زانو

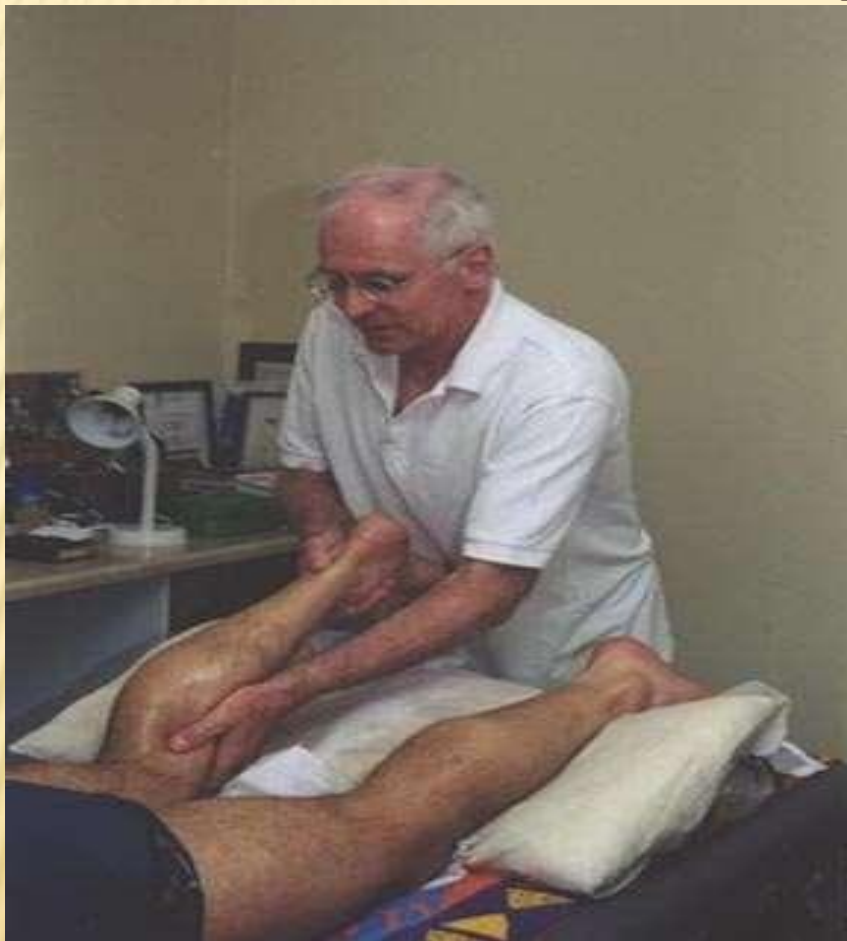
✘ عضلات ران

نواحی تحت ماساژ در دوچرخه سواری



- ✘ ناحیه گردن
- ✘ کمر بند شانه ای
- ✘ ناحیه کمری و لگن
- ✘ عضلات رانی
- ✘ مفصل زانو

نواحی تحت ماساژ در فوتبال



- ✘ مفاصل مچ و زانو
- ✘ عضلات ناحیه ساق و ران
- ✘ عضلات سرینی
- ✘ ناحیه پشت

نواحی تحت ماساژ ورزشی در والیبال



✘ ناحیه انگشتان ، کف دست

، ساعد و بازو

✘ ناحیه پا بویژه مچ پا



ماساژ در رشته های تیمی

✘ ماساژ بازسازی ۲ الی ۳ بار در هفته به مدت ۳۵ الی ۳۰ دقیقه



نواحی تحت ماساژ ورزشی در شنا



✘ عضلات کمر بند شانه ای

✘ عضلات پا

✘ عضلات دست

✘ عضلات ناحیه پشت

ماساژ در ورزش های آبی

- ✘ ماساژ آماده سازی تا قبل از گرم کردن انجام می شود.
- ✘ در شناگران کراال سینه و پروانه (کمر بند شانه ای ؛ دست ها و پشت) در قورباغه (کمر بند شانه ای ؛ دست ها و پاها).
- ✘ در واترپلو کمر بند شانه ای پاها و کمر ماساژ داده می شود.
- ✘ در شیرجه در آب کمر بند شانه ای ، کمر و اندام تحتانی (بطور عمده مچ پا و زانو ها)
- ✘ در صورت آسیب دیدگی مزمن ماساژ با کرم های ضد التهاب اجراء می شود.
- ✘ ماساژ بازسازی ۳ الی ۴ بار در هفته به مدت ۳۵ الی ۲۵ دقیقه اجراء می شود.
- ✘ در شنای کراال سینه (از نوع استقامتی) کمر بند شانه ای ؛ دست ها و پشت و در سرعتی ها پا نیز اضافه می شود. در کراال پشت کمر بند شانه ای ، دست ها و قسمت جلوی پاها.

نواحی تحت ماساژ در ورزش های راکتی



✘ عضلات ناحیه کف دست ، ساعد و بازو

✘ عضلات ناحیه گردن

✘ عضلات ناحیه پا

نواحی تحت ماساژ در قایقرانی



- ✘ عضلات کمر بند شانه ای
- ✘ ناحیه پشت
- ✘ در برخی از رشته های قایقرانی
- عضلات ران

ماساژ در قایقرانی

- ✘ در ماساژ آماده سازی در رشته روینگ توجه اصلی بر دست ها ، کمر بند شانه ای ؛ پشت ، شکم و پاها است
- ✘ در کایاک و کانو کمر بند شانه ای ؛ پشت و دست ها
- ✘ در جریان هوای سرد ، همراه با ورزش باد ماساژ با گرم های افزایش دهنده حرارت استفاده شود. مدت ۲۵ الی ۱۵ دقیقه.
- ✘ ماساژ بازسازی ۳ الی ۴ بار در هفته . مدت الی ۳۵ ۲۵ دقیقه.

نواحی تحت ماساژ ورزشی در وزنه برداری

✘ ناحیه پشت

✘ ناحیه قفسه سینه ای

✘ ناحیه کمر بند لگنی

ماساژ در وزنه برداری

- ✘ ماساژ آماده سازی قبل از تمرین یا مسابقه با گرم های افزایش دهنده گرما اندام های داری آسیب دیده اجراء می شود.
- ✘ اندام تحتانی ، ستون مهره ها به ویژه ناحیه کمر و کمر بند شانه ای
- ✘ ماساژ بازسازی ۳ الی ۴ بار در هفته مدت ۳۵ الی ۲۵ دقیقه.

A photograph of a man from the back, wearing black shorts, with his arms crossed over his shoulders. A person's hands are massaging his right shoulder. The background is a solid red color.

x با تشکر از توجه شما