

ŒIŒLİ MESLEKİ EĒİTİM MERKEZİ

2020 NİSAN UZAKTAN EĒİTİM DERS NOTLARI

Alan Adı : Güzellik ve Saç Bakım Hizmetleri

Ders Adı : Mesleki Resim

Dersin Sınıf Düzeyi : 10

Modül Adı : Vücut Masajı

Konu : Bacak Masajı

Konu Tarihi Aralığı : 20 Nisan-26 Nisan

Ders Öğretmenleri : Hilal Sultan YASTI

BACAK MASAJI

Bacaklar tüm vücut ağırlığını taşıyabilecek şekilde büyük kas gruplarıyla desteklenmiştir. Uyluk, vücuttaki en büyük ve güçlü kemiktir. Diz eklemi, dizin vücudun ağırlığıyla başa çıkabilmesi için ve rahat hareket edebilmesi için küçük, yuvarlak bir kemik olan diz kapağı ile pekiştirilmiştir.

Masaj, kan dolaşımını hızlandırarak bacaklara kan ve besin ulaştırır, varisi önlemeye yardımcı olur. Büyük kaslara yapılan derin masaj yorgunluğun giderilmesinde etkilidir.

Bacaklarda, kemikli bölgelere, özellikle dizle bilek arasındaki kemik doku ve dizlere çok hafif bastırılmalıdır. Bacaklarda varis belirtisi varsa yoğurma ve yumruklama işlemi doğrudan baskı uygulanmadan hafif yapılmalıdır.

Bacak arka yüzü ve bacak ön yüzüne uygulanacak masajda unutulmaması gereken nokta, bacağı alt bacak ve üst bacak olmak üzere iki bölümde düşünmektir. Bacak arka yüzü ile bacak ön yüzü masajında uygulanan teknikler aynıdır. Dikkate alınacak konu kaval kemiği ön kesiminde kas dokusu azlığından uygulanan masajda, tutma, yoğurma, vurma ve diğer tekniklere izin vermez. Bu bölümde eflöraj ve friksiyonlar yüzeysel olarak geçilir. Bacak arkası masajı sırt masajı öncesi ya da sonrasında yapılır. Ayrıca, arka bacak masajına ayak altı ve kalça masajı dahildir.

Eflörajlar (Sıvazlamalar)

- Dört parmak (dairesel hareketlerle içten dışa çaprazlama yapılan sürme ve sürtmeler)
- Avuç içi (dairesel hareketlerle içten dışa çaprazlama yapılan sürme ve sürtmeler)
- Bebe masajı (el sırtı kubbe şeklindeki ani avuç içi açılımları ile yapılan dairesel hareketler)
- Bağ dokusu masajı (başparmakların birbirini seri takibiyle yapılan ve dairesel olmayan sürme ve sürtme)

Derin Friksiyonlar

- El tarak derin friksiyon o Dikey
 - o Yatay
- El destekli (kuzukulağı) derin friksiyon

→ Petrisajlar (Yoğurmalar)

- o • Tek el yoğurma (uyluk iç ve dış bölgesinde)
- o • İki elle birlikte (atlamalı) yoğurma
- o • İki elle birlikte-içten dışa doğru yoğurma (uyluk iç bölgesinde)

Klasik eflöraj (klasik sıvazlama)
Oluklu eflöraj (yelpaze şeklinde açılarak yapılan sıvazlama)
Atlmalı eflöraj (kedi masajı)
El el üstünde eflöraj (ellerin üstten çapraz geçişi ile yapılan sıvazlama)

Friksiyonlar (Dairesel Hareketlerle Yapılan Masaj Teknikleri)

Başparmak (dairese hareketlerle içten dışa çaprazlama yapılan sürme ve sürtmeler)

- • Çapraz yoğurmalar (uyluk iç bölgesinde)
- • El destekli yoğurma (uyluk ön kaslarına)
- • Kontrollü yoğurma (uyluk ön, iç ve dış kaslarına)

– Presyonlar (Baskı Yaratma Sıkıştırma)

- Kesmeler

o Düz kesme

o Avuç içi karşıya kesme o Çapraz kesmeler

- El sırtı presyonları

o Tek el sırtı ile dış bölgede baskılı itiş (uyluk dış bölgesi)

o İki el birlikte el sırtı baskılı itiş (uyluk iç ve dış bölgesi)

o Dört parmak ucunun birlikte dinamik itışı (uyluk iç ve dış

bölgesi)

o Başparmağın yandan çekişi (iki el birlikte dış bölgede)

– Perküsyonlar (Vurma Teknikleri)

- Boulting (yumruklama) teknikleri, hafif vuruş o El dikey

o El yatay

• Tapontment (baskılı vuruş) el sırtı kubbe tok sesli vuruş • Klakman (bacakta uygulanmaz)

- Ara teknikler

o Slaping (el sırtı) vuruş

o Piching (gagalama, serpmme, çimdikleme)vuruş o Haşman (haşür) kesme, el kenarı vuruş

Vurma teknikleri üst bacakta, uyluk ön, iç ve dış bölgelerine uygulanır.

– Vibrasyonlar (Titreşim)

- Sabit vibrasyonlar
 - o Avuç içi sabit titreřimler
 - o Dört parmak sabit virgöl şeklinde titreřimler

- Kaydırıcı vibrasyonlar

KONU TARAMA TESTİ

Aşağıda verilen çoktan seçmeli test sorularını cevaplayınız.

1. Bacak masajı hangi durumda uygulanamaz?
A) Yorgunluk B) İleri derecede varis C) Selilüt D) Ağrı
2. Aşağıdakilerden hangisi bacak masajının etkisi değildir?
A) Kan dolaşımını hızlandırmak B) Beslenmeyi hızlandırmak C) Yağlanmayı hızlandırmak D) Varisi önlemek
3. Alt bacakta uygulanamayan friksiyon tekniği aşağıdakilerden hangisidir?
A)Başparmak friksiyon B)Bağ doku masajı C)Dört parmak friksiyon D)El tarak derin friksiyon
4. Alt bacakta uygulanamayan masaj manipülasyonu aşağıdakilerden hangisidir?
A)Eflöraj B)Friksiyon
C)Perküsyon D)Presyon
5. Üst bacak bölgesinde perküsyon tekniklerinden hangisi uygulanamaz? A) Klakman B) Haşman
C) Builting D)Tapotme

KONU TARAMA TESTİ CEVAP ANAHTARI

Soru No	Cevap
1	B
2	C
3	D
4	C
5	A

Kaynakça:Megep modüller/Vücut Masajı