

ŒIŒLİ MESLEKİ EĒİTİM MERKEZİ

2020 NİSAN UZAKTAN EĒİTİM DERS NOTLARI

Alan Adı : Güzellik ve Saç Bakım Hizmetleri

Ders Adı : Vücut Bakımı

Dersin Sınıf Düzeyi : 12

Modül Adı : Vücut Masajı

Konu :Sırt masajı,Kalça masajı

Konu Tarihi Aralığı : 27 Nisan-3 Mayıs

Ders Öğretmenleri : Hilal Sultan YASTI

Nisan 2020, İstanbul

KALÇA MASAJI

Vücuttaki en güçlü kaslar kalça bölgesinde bulunur. Doğru masaj kalçadaki gerginliğin giderilip kalçanın formda kalmasına yardımcı olur. Kalça masajı arka bacak masajı sonrasında veya sırt masajı başlangıcında uygulanır.

- Kaba etlerin üzerinden başlayarak yukarı ve dışa doğru sıvazlayınız.



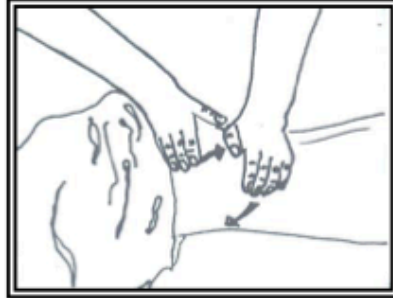
Şekil 3. 1: Klasik eflöraj

- Beli iki yandan kavrayarak, tekrar kaba etlere doğru bastırarak sıvazlamaya devam ediniz.



Şekil 3. 2: Klasik eflöraj

- Her iki eliniz yan gövdede, bir eliniz diğerini takip edecek şekilde dairesel sıvazlama hareketi uygulayınız.



Şekil 3. 3: El el üstünde eflöraj

- Yanlardan aşağı kayarken hafif, yukarı çıkarken sıkıca bastırarak dairesel sıvazlamaya devam ediniz.



Şekil 3. 4: El el üstünde eflöraj

- Başparmaklarınızla omurganın sonundaki üçken kemik çevresinde dairesel baskı uygulayınız.



Şekil 3. 8: Presyon

- Kaba etler üzerine yumruklama ve baltalama tekniklerini uygulayınız.



Resim 3. 2: Perküsyon

- Kaba etlere dört parmak vibrasyon tekniği uygulayınız.



Resim 3. 3: Vibrasyon

- Eflörajla uygulamaya son veriniz.



Şekil 3. 9 Klasik eflöraj

- Dairesel hareketi tamamlamak için eli diğer kol üzerinden aşırarak harekete devam ediniz.



Şekil 3. 5: El el üstünde eflöraj

- Kaba etler üzerine el tarak derin friksiyon tekniğini uygulayınız.



Resim 3. 1: Derin friksiyon

- Kaba etlere iki elinizle düz ve çapraz petrisaj tekniğini uygulayınız.



Şekil 3 .6 : Petrisaj

- Ellerinizi kaba etlere bastırarak bele doğru çıkınız.



Şekil 3. 7: Presyon

SIRT MASAJI

Omurga, bir sütun gibi dizilmiş omur adı verilen kk kemiklerden oluşur. Aralarında disk denilen süngerimsi bir madde bulunur. Sinir liflerinin bir araya gelmesiyle oluşan omurilik, bir kanal boyunca uzanır.

İyi bir sırt masajı, gerginliği azaltır, ağrı ve sızıları dindirir ve rahatlama sağlar. Duruř bozuklukları ve hareket hataları kasaların gerilmesine ve dğmlenmesine yol açar. Masaj, kasları gevşeterek onların neden olduğu acı ve ağrıları hafifletebilir.

Masaj, kasları gevşetmekle kalmaz, sağlığın korunmasına da katkıda bulunur. Sinirler omurgadan başlayarak tüm vücuda dağılır, sırt masajı sinirleri doğrudan etkileyerek sinir sistemini rahatlatır. Yavař ve ritmik hareketlerle sakinleştirici; hızlı ve çabuk hareketlerle de canlandırıcı etki yaratabilir.

KONU TARAMA TESTİ

Aşağıda verilen çoktan seçmeli test sorularını cevaplayınız.

1. Sırt masajı hangi durumda uygulanamaz?

A) Yorgunluk B) İleri derecede varis C) Selilüt D) Ağrı

2. Aşağıdakilerden hangisi kalça masajının etkisi değildir?

A) Kan dolaşımını hızlandırmak B) Beslenmeyi hızlandırmak C) Yağlanmayı hızlandırmak D) Varisi önlemek

3. Sırt masajı uygulanamayan friksiyon tekniği aşağıdakilerden hangisidir?

A)Başparmak friksiyon B)Bağ doku masajı C)Dört parmak friksiyon D)El tarak derin friksiyon

4. Kalçada uygulanamayan masaj manipülasyonu aşağıdakilerden hangisidir?

A)Eflöraj B)Friksiyon
C)Perküsyon D)Presyon

5. Sırt 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 /Sırt masajı,Kalça masajı