

ŐİŐLİ MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ
2020 MAYIS UZAKTAN EĞİTİM DERS NOTLARI

Alan Adı : Güzellik ve Saç Bakım Hizmetleri

Ders Adı : Vücut Bakımı

Dersin Sınıf Düzeyi : 12. Sınıf

Modül Adı : Vücut Masajı

Konu : Kol Masajı ve El Masajı

Konu Tarihi Aralığı : 4-10 Mayıs 2020

Ders Öğretmenleri : Hilal Sultan YASTI

Mayıs 2020, İstanbul

KOL VE EL MASAJI

Kol Masajı

Ön kol (bilek- dirsek arası) ve kol kasları, bacak ve uyluk kaslarından sayıca daha fazla ancak hacimce daha dardır. Ön koldaki kaslar hacim olarak çok dar olmasına rağmen elin ince ve narin hareketlerini yapmasını sağlar.

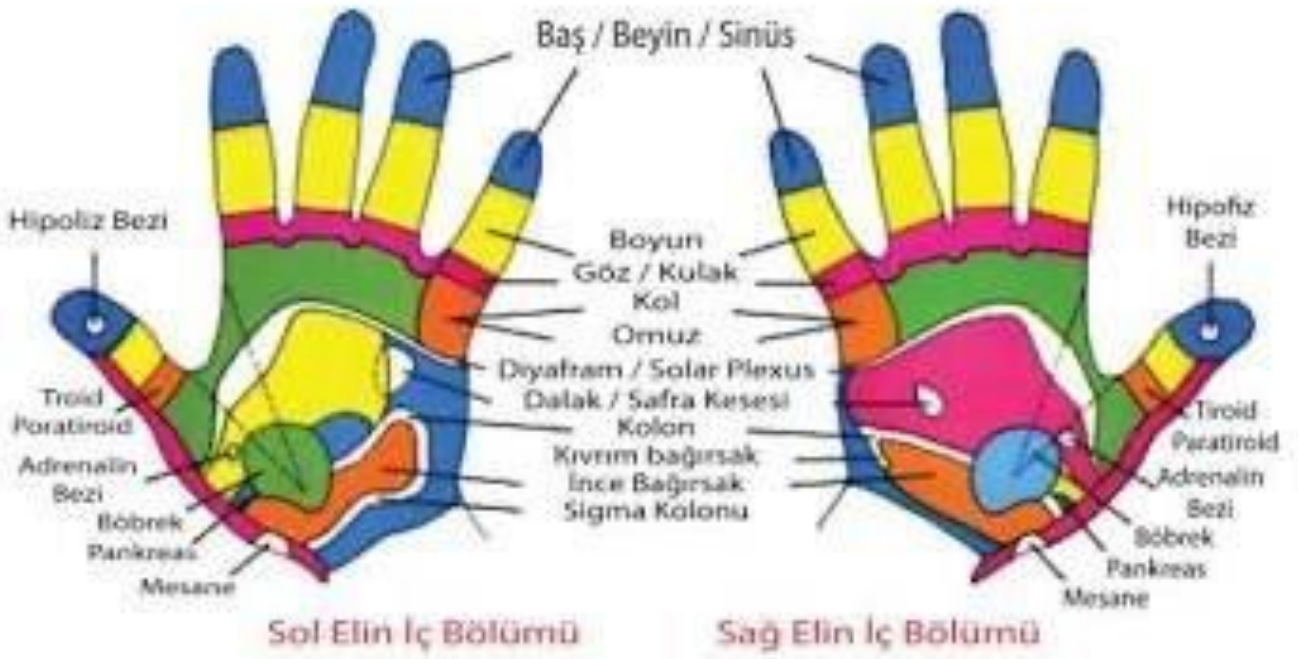
Kollara uygulanan masaj teknikleri hemen hemen bacak masajında uygulanan tekniklerdir. Kola uygulanan masaj, kol ve omuzların gevşemesine, ense ve omuzlardaki ağrıların giderilmesinde, eldeki yorgunluğun yok edilmesinde ya da hafifletilmesinde etkili olacaktır.

El Masajı

Ellerimizde binlerce sinir ucu vardır. Bu nedenle vücudun en hassas organlarından biridir. Parmaklar ve el bileği, ön kollardaki kaslar yardımıyla hareket eder.

Kol masajına, el masajı dahildir. Eller çok az yağ dokusuna sahip olduklarından çabuk yaşlanır ve kırışır. Ellere krem ya da yağla masaj yapmak kan dolaşımını hızlandırır ve nemlilik sağlar, böylece eller yumuşak ve güzel kalır.

Ellere kolayca ulaşılabilir, bu nedenle masaj yaptırmaktan tedirginlik duyan müşterinize önce el masajı ile başlayabilirsiniz.



ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

KONU TARAMA TESTİ

Aşağıda verilen çoktan seçmeli test sorularını cevaplayınız.

1. Vücudun en hassas organlarından biri olan ellerde binlerce vardır.

- A) Yorgunluk
- B) Sinir Ucu
- C) Selilüt
- D) Ağrı

2. Aşağıdakilerden hangisi kalça masajının etkisi **değildir**?

- A) Kan dolaşımını hızlandırmak
- B) Beslenmeyi hızlandırmak
- C) Ön Koldaki Kaslar
- D) Varisi önlemek

3. Parmaklar ve el bileği, yardımıyla hareket eder.

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

4. El masajı masajına dahildir.

- A)Eflöraj
- B)Friksiyon
- C)Perküsyon
- D) Yağ Kol

5. El masajında teknikniğini **uygulanamaz**?

- A) Vibrasyon
- B) Haşman
- C) Builting
- D)Tapotme

KONU TARAMA TESTİ CEVAP ANAHTARI

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

Sevgili Öğrencimiz; cevap anahtarı ile kendi cevaplarınızı karşılaştırınız. Yanlış verdiğiniz cevap/cevaplar ilgili konu bölümlerini tekrarlayınız.

KAYNAKÇA

www.megep.meb.gov.tr