

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 : Karın Masajı ,Göğüs Masajı
Konu Tarihi Aralığı : 11-17 Mayıs 2020
Ders Öğretmenleri : Hilal Sultan YASTI

Mayıs 2020, İstanbul

KARIN MASAJI, GÖĞÜS MASAJI

Karın Masajı

Karın masajı; sinirleri yatıştıran, sindirim sistemini uyaran çok hafif ve gevşetici bir masajdır. Hazımsızlık, gerginlik, peklik ve sancılı adet dönemi gibi karın ağrısından şikayetçi olunan dönemlerde uygulanan karın masajı rahatlatıcı etki yaratır. Ayrıca, masajın etkisiyle kan dolaşımının hızlanması deri yüzeyini güzelleştir.

Sindirim sistemi ve boşaltım sistemi düşünülerek saat yönünde çalışılmalı bunun için de müşterinin sol tarafında durulmalıdır.

Göğüs Masajı

Yanlış duruş ve düşük omuzlar göğüs kaslarının fazlasıyla gerginleşmesine yol açar. Otururken masanın üzerine kasılarak eğilmek, kamburlaşmak ve çeşitli rahatsızlıklar (iskelet sistemi ve kas hastalıkları) bu kasları zorlayıp gerer. Göğüs kasları kısalır ve sıkışır, sırtın üst kısmındaki kaslarda fazlasıyla gerilip uzar. Böylece omurga sürekli eğik halde kalır.

Bu masaj göğüs kaslarının uzayıp gevşemesine yardımcı olur. Böylece sırtın üst kısmı ve boyundaki ağrıları giderir. Kaburgalar arasındaki kaslara masaj yapmak omuzların dik durmasını sağlamaya yardımcıdır.

Göğüs masajı için ideal zaman; yüz masajı öncesi olmasına rağmen, bir kola masajı yapıp diğerine geçmeden önce ya da karın masajından sonra veya sırt masajından hemen sonra göğüs masajını uygulayabilirsiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

KONU TARAMA TESTİ

Aşağıda verilen çoktan seçmeli test sorularını cevaplayınız.

1. Karın masajında uygulanan teknikler yönünde yapılmalıdır.

- A) Kalp yönünde
- B) Saat yönünde
- C) Saat yönünün tersine
- D) Kuzey yönünde

2. Aşağıdakilerden hangisi karın masajının etkisi değildir?

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

3. Karın masajında uygulanan el tarak friksiyonunda uygulanmamalıdır.

- A) Başparmak friksiyon
- B) Bağ doku masajı
- C) Dört parmak friksiyon
- D) Baskı

4. Karın masajında tekniği uygulanmaz.

- A) Eflöraj
- B) Friksiyon
- C) Perküsyon
- D) Vibrasyon

5. Karın masajında uygulamaların saat yönünde olması sistemi ve sisteminden kaynaklanmaktadır.

- A) Sindirim ve boşaltım
- B) Beslenmeyi hızlandırmak
- C) Ön Koldaki Kaslar
- D) Varisi önlemek

KONU TARAMA TESTİ CEVAP ANAHTARI

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

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

KAYNAKÇA

www.megep.meb.gov.tr