

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 : Boyun Masajı

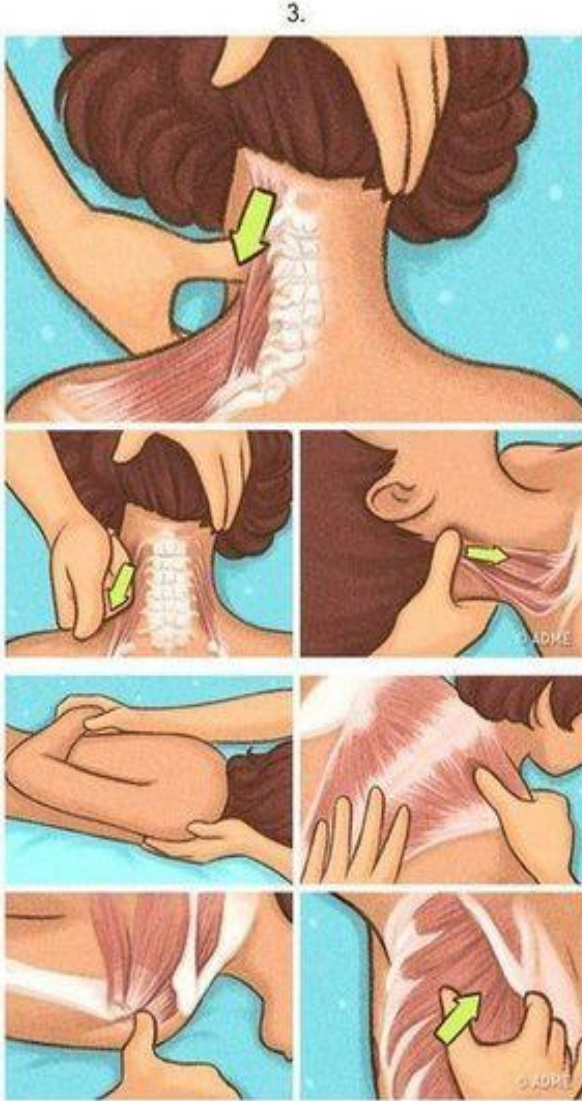
Konu Tarihi Aralđı :18-24 Mayıs 2020

Ders Öğretmenleri : Hilal Sultan YASTI

Mayıs 2020, İstanbul

BOYUN MASAJI

Boyun masajı, göğüs masajı sonrası, yüz masajı öncesinde uygulanır. Omuzlar gevşmeden göğüs ve boyunu gevşetmek zordur. Bu bölgeye masaj yaparken omuzlar da dahil edilmelidir. Boynun tamamen gevşeyebilmesi için başın altına küçük bir yastık konulmalıdır. Bu pozisyon omuzlarda çalışmak için de uygundur. Boyun bölgesine uygulanan masaj sırttan başa kadar olan tüm gerginliği giderecektir.



Плечи можно отдельно дополнительно помассировать, так как они часто очень сильно страдают от сидячего образа жизни. Просто увеличиваем время массажа на этом участке. Можно применять методы точечного массажа, слегка надавливая на отдельные точки в этой области.



ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

ONU 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