

T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI



MEGEP

(MESLEKİ EĞİTİM VE ÖĞRETİM SİSTEMİNİN
GÜÇLENDİRİLMESİ PROJESİ)

GÜZELLİK VE SAÇ BAKIM HİZMETLERİ ALANI

VÜCUT MASAJI

ANKARA, 2007

Milli Eğitim Bakanlığı tarafından geliştirilen modüller;

- Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 02.06.2006 tarih ve 269 sayılı Kararı ile onaylanan, Mesleki ve Teknik Eğitim Okul ve Kurumlarında kademeli olarak yaygınlaştırılan 42 alan ve 192 dala ait çerçeve öğretim programlarında amaçlanan mesleki yeterlikleri kazandırmaya yönelik geliştirilmiş öğretim materyalleridir (Ders Notlarıdır).
- Modüller, bireylere mesleki yeterlik kazandırmak ve bireysel öğrenmeye rehberlik etmek amacıyla öğrenme materyali olarak hazırlanmış, denenmek ve geliştirilmek üzere Mesleki ve Teknik Eğitim Okul ve Kurumlarında uygulanmaya başlanmıştır.
- Modüller teknolojik gelişmelere paralel olarak, amaçlanan yeterliği kazandırmak koşulu ile eğitim öğretim sırasında geliştirilebilir ve yapılması önerilen değişiklikler Bakanlıkta ilgili birime bildirilir.
- Örgün ve yaygın eğitim kurumları, işletmeler ve kendi kendine mesleki yeterlik kazanmak isteyen bireyler modüllere internet üzerinden ulaşılabilirler.
- Basılmış modüller, eğitim kurumlarında öğrencilere ücretsiz olarak dağıtılır.
- Modüller hiçbir şekilde ticari amaçla kullanılamaz ve ücret karşılığında satılamaz.

İÇİNDEKİLER

AÇIKLAMALAR	v
GİRİŞ	2
ÖĞRENME FAALİYETİ 1	4
1. BACAK MASAJI	4
UYGULAMA FAALİYETLERİ	8
DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ.....	29
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	30
2. AYAK MASAJI.....	31
UYGULAMA FAALİYETİ.....	32
DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ.....	38
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	39
ÖĞRENME FAALİYETİ 3	40
3-KALÇA MASAJI	40
UYGULAMA FAALİYETİ.....	41
DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ.....	44
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	45
ÖĞRENME FAALİYETİ 4	46
4. SIRT MASAJI.....	46
UYGULAMA FAALİYETİ.....	47
DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ.....	59
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	61
ÖĞRENME FAALİYETİ 5	62
5. KARIN MASAJI.....	62
UYGULAMA FAALİYETİ.....	63
DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ.....	67
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	68
ÖĞRENME FAALİYETİ 6	69
6. KOL MASAJI	69
UYGULAMA FAALİYETİ.....	70
DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ.....	76
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	77
ÖĞRENME FAALİYETİ 7	78
7. EL MASAJI.....	78
UYGULAMA FAALİYETİ.....	79
DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ.....	86
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	87
ÖĞRENME FAALİYETİ 8	89
8. GÖĞÜS MASAJI.....	89
UYGULAMA FAALİYETİ.....	90
DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ.....	99

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	100
ÖĞRENME FAALİYETİ 9	101
9- BOYUN MASAJI.....	101
UYGULAMA FAALİYETİ.....	102
DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ.....	105
ÖĞRENME FAALİYETİ 10	107
10- SAÇLI DERİ MASAJI	107
UYGULAMA FAALİYETİ.....	108
DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ.....	111
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	112
MODÜL DEĞERLENDİRME	113
CEVAP ANAHTARI.....	116
KAYNAKÇA	119

AÇIKLAMALAR

MODÜLÜN KODU	815SBG038
ALAN	Güzellik ve Saç Bakım Hizmetleri
DAL/MESLEK	Alan Ortak
MODÜLÜN ADI	Vücut Masajı
MODÜLÜN TANIMI	Vücut bölgelerine uygulanan klasik masaj tekniklerinin anlatıldığı öğrenme materyalidir.
SÜRE	40 / 32
ÖN KOŞUL	Ön Hazırlık, Cilt Analizi, Klasik masaj Teknikleri. Anatomi ve Fizyoloji Modüllerini Başarıyla Tamamlamış Olmak.
YETERLİK	Temel Vücut Masajı Uygulamak.
MODÜLÜN AMACI	<p>Genel Amaç Gerekli araç - gereç ve ortam sağlandığında müşterinizin isteği doğrultusunda vücut masajında klasik masaj tekniklerini doğru uygulayabileceksiniz.</p> <p>Amaç</p> <ol style="list-style-type: none">1. Bacak masajını tekniğine uygun uygulayabileceksiniz.2. Ayak masajını tekniğine uygun uygulayabileceksiniz.3. Kalça masajını tekniğine uygun uygulayabileceksiniz.4. Sırt masajını tekniğine uygun uygulayabileceksiniz.5. Karın masajını tekniğine uygun uygulayabileceksiniz.6. Kol masajını tekniğine uygun uygulayabileceksiniz.7. El masajını tekniğine uygun uygulayabileceksiniz.8. Göğüs masajını tekniğine uygun uygulayabileceksiniz.9. Boyun masajını tekniğine uygun uygulayabileceksiniz.10. Saçlı deri masajını tekniğine uygun uygulayabileceksiniz.
EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI	Belirlenen Programa Uygun Araç- Gereçler.
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	<ul style="list-style-type: none">➤ Her öğrenme faaliyeti sonunda verilen doldurma ve çoktan seçmeli sorular ile kendinizi değerlendirebileceksiniz.➤ Yaptığınız uygulamaların sonunda performans testi ile kendinizi değerlendirebileceksiniz. <p>Modül sonunda, kazandığınız bilgi ve becerileri ölçmek amacıyla öğretmeniniz tarafından hazırlanacak ölçme araçları ile değerlendirileceksiniz.</p>

GİRİŞ

Sevgili Öğrenci,

Masaj; elle birebir uygulanan, kendine özgü prensipleri olan, teknik açıdan ritmik ve sistemli hareketlerin bütünüdür. Masaj, dokunma dili olarak insan vücudu üzerinde ayrı bir öneme sahiptir.

Vücut masajı, tekniğine uygun ve bilinçli yapıldığı takdirde istenilen sonuç elde edilebilir. Bilinmelidir ki bilinçsiz yapılan masaj insan sağlığına zarar verecektir. Bu nedenle konusunda uzman, eğitilmiş, prensipli ve meslek etiğine uyan terapistlere ihtiyaç vardır.

Öğrenme faaliyetlerimizin birinci kısmında, bacak masajını; ikinci kısmında, ayak masajını; üçüncü kısımda, kalça masajını; dördüncü kısımda, sırt masajını; beşinci kısımda karın masajını; altıncı kısımda, el masajını; yedinci kısımda, kol masajını; sekizinci kısımda, göğüs masajını; dokuzuncu kısımda, boyun masajını; onuncu kısımda, saçlı deri masajında uygulanan klasik masaj tekniklerini ele aldık.

Hazırlanan öğrenim faaliyetleri sonunda genel vücut masajını doğru tekniklerle uygulayabileceksiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-1

AMAÇ

Bu faaliyetle, gerekli araç - gereç ve ortam sağlandığında, bacak masajını tekniğine uygun uygulayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Çevrenizde bulunan masaj salonlarına ve tedavi merkezlerine giderek, bacak masajı ile ilgili uygulamaları gözlemleyiniz. Gözlemlerinizi sınıfta paylaşınız.

1. 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)**

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

➤ **Friksiyonlar (Dairesel Hareketlerle Yapılan Masaj Teknikleri)**

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

➤ **Derin Friksiyonlar**

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

➤ **Petrisajlar (Yoğurmalar)**

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

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

➤ **Presyonlar (Baskı Yaratma Sıkıştırma)**

- Kesmeler
 - Düz kesme
 - Avuç içi karşıya kesme
 - Çapraz kesmeler
- El sırtı presyonları
 - Tek el sırtı ile dış bölgede baskılı itiş (uyluk dış bölgesi)
 - İki el birlikte el sırtı baskılı itiş (uyluk iç ve dış bölgesi)
 - Dört parmak ucunun birlikte dinamik itışı (uyluk iç ve dış bölgesi)
 - Başparmağın yandan çekişi (iki el birlikte dış bölgede)

➤ **Perküsyonlar (Vurma Teknikleri)**

- Boulding (yumruklama) teknikleri, hafif vuruş
 - El dikey
 - El yatay
- Tapontment (baskılı vuruş) el sırtı kubbe tok sesli vuruş
- Klakman (bacakta uygulanmaz)
- Ara teknikler
 - Slaping (el sırtı) vuruş
 - Piching (gagalama, serpmeye, çimdikleme)vuruş
 - Haşman (haşür) kesme, el kenarı vuruş

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

➤ **Vibrasyonlar (Titreşim)**

- Sabit vibrasyonlar
 - Avuç içi sabit titreşimler
 - Dört parmak sabit virgül şeklinde titreşimler
- Kaydırıcı vibrasyonlar

UYGULAMA FAALİYETİ

BACAK ARKASI MASAJI UYGULAMASI

- Müşterinizi yüz üstü yatırınız.
- Masaj yapılmayacak bölgeleri kapatınız.

Müşterinizin yanında masaja uygun duruş pozisyonu alınız.

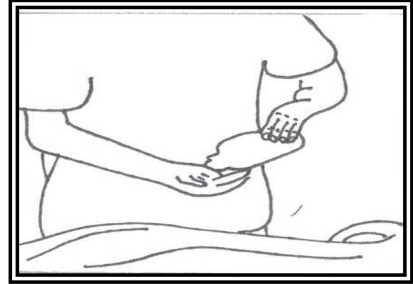
**İŞ ÖNLÜĞÜ
GIYİNİZ.**



Resim 1. 1: Müşteri Hazırlama

GÜLER YÜZLÜ OLUNUZ.

- Masaj yağını elinize dökünüz.



Şekil 1. 1: Masaj Yağı

- Elleriniz çapraz olacak şekilde ayak bileğini kavrayınız ve elleriniz çapraz kalça kasına kadar klasik eflöraj tekniğini uygulayınız.



Resim 1. 2: Klasik eflöraj

**ALT VE ÜST BACAK BÖLÜMLERİNE EFLÖRAJ
UYGULAYINIZ.**

- Kalça kasında ellerinizi düz duruma getirerek diz hizasına ininiz.



Resim 1. 3: Klasik eflöraj

- Elleriniz düz olarak başlangıç noktası kalça kasına kadar çıkınız.



Resim 1. 4: Klasik eflöraj

- Kalçadan, elleriniz çapraz şekilde başlangıç noktası olan ayak bileğine dönünüz.



Resim 1. 5: Klasik eflöraj

**ÇIKIŞLARIN BASINÇLI, İNİŞLERİN
BASINÇSIZ OLMASINA DİKKAT EDİNİZ.**

- Bir el diğerini takip edecek şekilde oluklu eflöraj uygulayınız.



Resim 1. 6: Oluklu eflöraj

- Bir el diğerinin üzerinde atlamalı eflöraj uygulayınız.



Resim 1. 7: Atlamalı eflöraj

- Aşil kirişinden başlayarak alt bacak kasından diz hizasına kadar, önce tek eliniz, sonra çift elinizin baş parmakları ile düz ve çapraz friksiyon uygulayınız.



Resim 1. 8: Baş parmak friksiyon

- Aynı bölgeye, önce tek elinizin dört parmağı, sonra iki elinizin dört parmakları ile düz ve çapraz friksiyon uygulayınız.



Resim 1.9: Dört parmak friksiyon

- Başparmak ve dört parmakla birlikte friksiyon uygulayınız.



Resim 1.10: Dört parmak ve başparmak friksiyon

BU BÖLGEYE AVUÇ İÇİ VE BEBE MASAJI UYGULANMAMASI GERKTİĞİNİ UNUTMAYINIZ.

- Bağ dokusu masajı uygulayınız.



Resim 1.11: Bağ dokusu masajı

- Eller tarak ve dik olacak şekilde üst bacağına derin friksiyon uygulayınız.



Resim 1.12: El tarak dikey derin friksiyon

- Eller tarak ve yatay olacak şekilde üst bacağına derin friksiyon uygulayınız.



Resim 1.13: El tarak yatay derin friksiyon

- Aynı manevraları elleriniz üst üste gelecek şekilde dört parmakla derin friksiyon uygulayınız.



Resim 1.14: El destekli derin friksiyon

İÇ BÖLGELERDE ŞİDDETİ DÜŞÜRMEYİ UNUTMAYINIZ.

BACAĞI ALT VE ÜST BACAK OLARAK DÜŞÜNÜNÜZ.

- Bacağı dizden bükerek ellinizle ayaktan tutunuz.
- Ön sıvazlama uygulayınız.
- Aşil tendonundan başlayarak eller dönüşümlü petrisaj uygulayınız.



Resim 1.15: Alt bacak bükük petrisaj

- Dizden bükmüş olduğunuz bacağı omzunuza koyunuz. İki elinizle ön sıvazlama uygulayınız.



Resim 1.16: Bacak bükük çift el sıvazlama

- Aşil tendonundan başlayarak iki el dönüşümlü petrisaj uygulayınız.



Resim 1.17: Bacak bükük çift el petrisaj

- Ayağı bırakarak iki elinizle kalçaya kadar petrisaj uygulayınız.



Resim 1.18: Çift el petrisaj

- İki el paralel presyon uygulayınız.
(düz kesme)



Resim 1.19: Presyon

- Ayak tabanına avuç içi presyon uygulayınız.



Resim 1.20: Ayak tabanı presyon

- Ayak tabanı el sırtı presyon uygulayınız.



Resim 1.21: Ayak tabanı el sırtı presyon

- Ayak parmaklarına presyon uygulayınız.



Resim 1.22: Ayak parmakları presyon

ALT BACAĞTA VURMA HAREKETLERİ UYGULAMAYINIZ.

- Alt bacağı tek eliniz ve sonra çift elinizle tutarak titretiniz.



Resim 1.23: Vibrasyon

ÜST BACAĞ

- Üst bacağı kısa eflöraj uygulayınız.



i
Resim 1.24: Eflöraj

- Uyluk iç bölgesinde tek el petrisaj uygulayınız.



Resim 1.25: Tek el bacak içi petrisaj

- İki el birlikte petrisaj uygulayınız.
(uyluk iç bölgesinde)



Resim 1.26: Çift el bacak içi petrisaj

- İki el çapraz petrisaj uygulayınız.
(uyluk iç bölgesinde)



R
Resim 1.27: Çift El bacak içi çapraz petrisaj

- Uyluk arkası kasların iki el petrisajını uygulayınız.



Resim 1.28: Uyluk arkası çift el petrisaj

- Bir eliniz bir yanda diğeri öbür yanda kontrollü petrisaj uygulayınız.

(Dışa doğru dairesel hareketlerle)



Resim 1.29: Kontrollü petrisaj

- Bacak üst kısmına elleriniz paralel presyon

uygulayınız. (Düz kesme)



R

Resim 1.30: Presyon

- Bacak üst kısmına elleriniz çapraz presyon uygulayınız. (Çapraz kesme)



R

Resim 1.31: Çapraz presyon

- Başparmak ve dört parmağınızla, uyluk dış bölgesine tek elinizi kullanarak presyon uygulayınız.



Resim 1.32: Baş parmak, dört parmak presyon

- Her iki elinizin başparmak ve dört parmağı ile uyluk bölgesine presyon uygulayınız.



Resim 1.33: Baş parmak, dört parmak presyon

- Üst bacakta dikey ve yatay yumruklama uygulayınız.



Resim 1.34 a: Dikey yumruklama



Resim 1.34 b: Dikey yumruklama

- Her iki elinizi kubbe şeklinde tutunuz.

- Üst bacağına tapotmen uygulayınız.



Resim 1.35: Tapotmen

- İki eliniz sıralı olarak baltalama hareketi uygulayınız.



Resim 1.36: İki el vuruş

KLAKMAN UYGULANMAZ.

- Avuç içi sabit vibrasyon uygulayınız.



Resim 1.37: Avuç içi sabit vibrasyon

- Dört parmak sabit vibrasyon uygulayınız.



Resim 1.38 : Dört parmak vibrasyon

- Klasik eflörajla uygulamaya son veriniz.



Resim 1.39: Eflöraj

BACAK ÖN YÜZÜ MASAJ UYGULAMASI

- Müşterinize sırt üstü pozisyon veriniz.
- Bilekten başlayarak tüm ön bacak yüzüne klasik eflöraj uygulayınız.



Resim 1.40: Klasik eflöraj

- Bacak ön yüzüne oluklu ve atlamalı eflöraj uygulayınız.



Resim 1.41: Atmalı ve el el üstünde eflöraj



Resim 1.42: Başparmak friksiyon

- Ayak üzerinden başlayarak başparmak friksiyon uygulayınız.



Resim 1.43: Baş parmak friksiyon

- Ön bacakta başparmak friksiyonuna devam ediniz.



Resim 1.44: Dört parmak friksiyon

- Ayaktan başlayarak tüm bacakta dört parmak friksiyonunu uygulayınız.



- Her iki elinizin başparmakları ile düz ve çapraz friksiyon uygulayınız.



Resim 1.45: Baş parmak friksiyon

- Her iki elinizin dört parmağı ile friksiyon uygulayınız.



Resim 1.46: Dört parmak friksiyon

- Bağ dokusu masajı uygulayınız.



Resim 1.47: Bağ doku masajı

- Üst bacağına el tarak dikey friksiyon uygulayınız.



Resim 1.48:El Tarak derin friksiyon

- Üst bacağı el tarak yatay friksiyon uygulayınız.



Resim 1.49: El tarak yatay derin friksiyon

- Üst bacağı el destekli derin friksiyon uygulayınız.



Resim 1.50: El destekli derin friksiyon

- Bacığı dizden bükünüz. Aşil tendonundan başlayarak tek ve iki elinizle dize doğru sıvazlama uygulayınız.



e

Resim 1.51: Eflöraj tekniği

- Baldıra petrisaj uygulayınız.



Resim 1.52: Petrisaj

- Üst bacağı sıvazlama uygulayınız.



Resim 1.53 :Klasik eflöraj

- Üst bacak iç bölgeye tek el petrisaj uygulayınız.



Resim 1.54: Petrisaj

- İki elinizle uyluk iç ve dış bölgesine petrisaj uygulayınız.



Resim 1.55: İki el petrisaj

- Bacak iç kısmında iki el birlikte petrisaj uygulayınız.



Resim 1.56: İki el petrisaj

- Bacak iç kısmında iki el birlikte çapraz petrisaj uygulayınız.



Resim 1.57: İki el çapraz petrisaj

- Uyluk ön yüzünde iki el birlikte yoğurma tekniğini (uylukta tut, çek, kendine yaklaştır, bastırarak ittir) uygulayınız.



Resim 1.58: Uylukta tut, çek, kendine yaklaştır, bastırarak ittir

- İki elinizle birlikte kontrollü petrisaj uygulayınız. (dışa doğru dairesel hareket)



Resim 1.59: Kontrollü petrisaj

- Bacakta düz ve çapraz kesmeleri uygulayınız.



Resim 1.60: Düz ve çapraz kesmeler

- Bacak yanlarında başparmak presyonlarını uygulayınız.



Resim 1.61: Baş parmak presyon

- Yatay ve dikey yumruklama tekniğini uygulayınız.



Resim 1.62 a: Dikey yumruklama



Resim 1.62 b: Yatay yumruklama

- Elleriniz kubbe şeklinde Tapotmen uygulayınız.



Resim 1.63: Tapotmen

- Bacaklara baltalama tekniğini uygulayınız.



Resim 1.64: Kesme

- Avuç içi sabit titretme uygulayınız.



Resim 1.65: Avuç içi vibrasyon

- Dört parmak sabit titretme uygulayınız.



Resim 1.66: Dört parmak vibrasyon

EFLÖRAJLA UYGULAMAYA SON VERİNİZ

DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ

UYGULAMALI TEST

Yaptığınız çalışmalarını ölçütlere göre değerlendirerek, eksik veya hatalı gördüğünüz davranışlarınızı tamamlama yoluna gidiniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
İşlem Basamakları		
Klasik eflöraj uyguladınız mı?		
Oluklu eflöraj uyguladınız mı?		
Atlamalı eflöraj uyguladınız mı?		
El el üstünde eflöraj uyguladınız mı?		
Başparmak friksiyon uyguladınız mı?		
4 parmak friksiyon uyguladınız mı?		
Derin friksiyonları üst bacakta uyguladınız mı?		
Bacağı diz ekleminde bükerek petrisaj uyguladınız mı?		
Bacak omuzda alt bacak eflörajı uyguladınız mı?		
Bacak omuzda petrisaj tekniklerini uyguladınız mı?		
Presyon tekniklerini uyguladınız mı?		
Perkisyon tekniklerini uyguladınız mı?		
Vibrasyon tekniklerini uyguladınız mı?		
Düzenli Ve Kurallara Uygun Çalışma		
İş önlüğü giydiniz mi?		
Güler yüzlü oldunuz mu?		
Alt ve üst bacak bölümlerine eflöraj uyguladınız mı?		
Çıkışlarda basınç uygulayıp inişlerde basıncı azaltmaya dikkat ettiniz mi?		
Alt bacağı avuç içi ve bebe masajı uygulamamaya özen gösterdiniz mi?		
Petrisaj uygulamalarında bacak iç bölgelerinde şiddeti düşürmeye özen gösterdiniz mi?		
Bacağı alt ve üst bacak olarak düşündünüz mü?		
Alt bacakta vuruş tekniklerini uygulamamaya özen gösterdiniz mi?		
Üst bacakta klakman uygulamamaya özen gösterdiniz mi?		

DEĞERLENDİRME

Yaptığınız değerlendirme sonunda hayır şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Eksikliklerinizi araştırarak ya da öğretmeninizden yardım alarak tamamlayabilirsiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyette kazanmış olduğunuz bilgileri aşağıda verilen soruları cevaplandırarak değerlendiriniz.

OBJEKTİF TESTLER (ÖLÇME SORULARI)

AÇIKLAMA: Aşağıda bir grup çoktan seçmeli soru verilmiştir. Çoktan seçmeli sorularda doğru cevabın önündeki harfi yuvarlak içine alınız.

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) Builing D)Tapotmen

NOT: Cevap anahtarı modülün arka sayfasındadır.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız ve doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-2

AMAÇ

Bu faaliyetle, gerekli araç - gereç ve ortam sağlandığında, ayak masajını tekniğine uygun uygulayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Çevrenizde bulunan güzellik salonlarına ve tedavi merkezlerine giderek, ayak masajı ile ilgili uygulamaları gözlemleyiniz. Gözlemlerinizi sınıfta paylaşınız.

2. AYAK MASAJI

Vücuttaki kemiklerin dörtte biri ayaklarda bulunur. Her bir ayakta 28 ayrı kemik ve karmaşık bir kas ağı vardır. Vücudun ağırlığını desteklemekte ayağa yardımcı olan bu kemikler, yürürken kaldıraç işlemi gören kemerler halinde düzenlenmişlerdir. Ayak tabanı, çok küçük bağ ve kaslardan oluşan kalın ve sert bir doku tabakasıyla kaplıdır. Deri çok sertse masajınız şiddetli olmalıdır.

Ayak tabanında binlerce sinir ucu bulunur. Ayak masajı ile tüm vücudu uyabilirsiniz. Ayak masajı bacak masajına dahildir. Ancak müşterinin isteği doğrultusunda sadece ayak masajı uygulayarak, ayakları esnek ve sağlıklı kılıp, güzel bir görünüm verebilirsiniz.

UYGULAMA FAALİYETİ

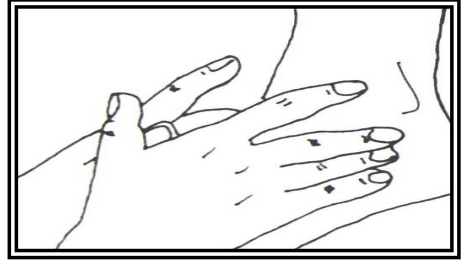
İŞ ÖNLÜĞÜ GIYİNİZ.

- Müşterinize masaja uygun pozisyon vererek, ayağını iki eliniz arasına alıp, parmaklardan başlayarak bileğe doğru sıvazlama tekniğini uygulayınız.



Şekil 2.1: Eflöraj

- Bileklere ulaştığınızda, ellerinizi bilek çevresinde döndürüp hafif bir dokunuşla parmaklara geri dönünüz.



Şekil 2.2 : Eflöraj

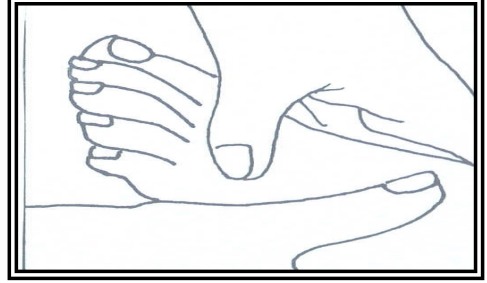
GERİ DÖNÜŞLERDE BASKI UYGULAMAYINIZ.

- Müşterinizin ayağını başparmaklarınız üste kalacak şekilde tutup, bileğe doğru düz ve çapraz başparmak friksiyonu uygulayınız.



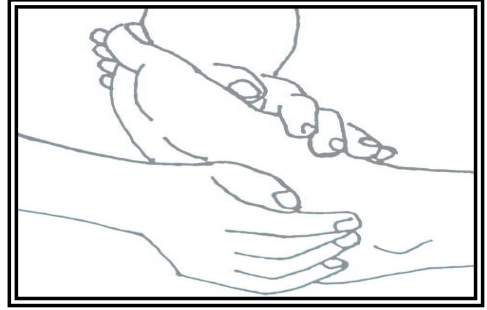
Şekil 2.3 Friksiyon

- Başparmağınızın biri diğerini izleyecek şekilde
kirişlerin arasına masaj uygulayınız.



Şekil 2. 4: Friksiyon

- Bir elinizle ayağı tutup, diğer elinizi, ayağın kavisine göre biçimlendirerek, yuvarlak kısımdan başlayıp topuğa kadar ovunuz.



Şekil 2. 5: Petrisaj

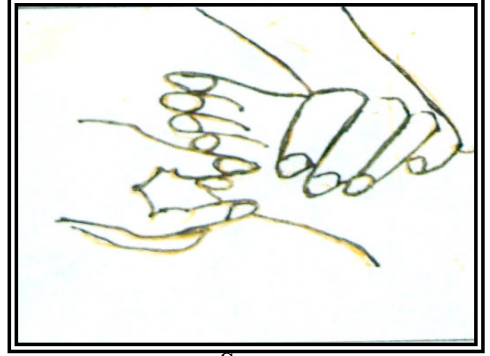
GERİ DÖNÜŞLERDE BASKI UYGULAMAYINIZ.

- Başparmaktan başlayarak, her parmağı
ayrı ayrı ovunuz.



Şekil 2. 6: Petrisaj

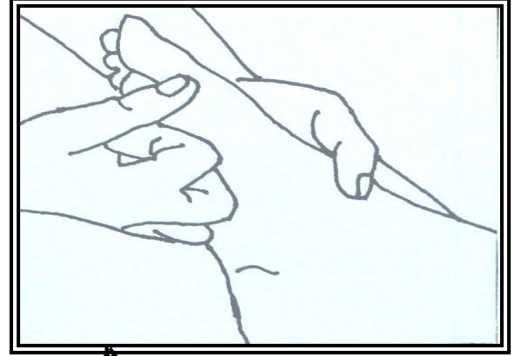
- Her parmağı ayrı ayrı sıkıp yuvarlayınız ve her iki yönde döndürerek hafifçe kendinize çekiniz.



Ş

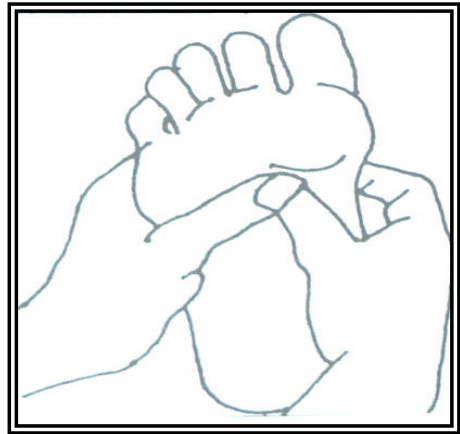
Şekil 2.7: Presyon

- Bir elinizi ayağın üzerine koyup, diğer elinizi parmak eklemleriyle masaj yapabilecek şekilde kıvrıyorsunuz ve tüm tabanda baskılı dairesel hareketler uygulayınız.



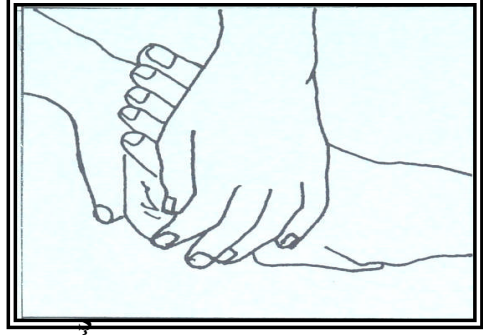
Şekil 2. 8: Presyon

- Başparmaklarınız ayak tabanında diğer parmaklarınız ayağın üst kısmında olacak şekilde müşterinizin ayağını tutunuz.
- Başparmağınızın biri diğerinin üzerindeyken 3-7 saniye tabana sıkıca bastırınız.
- Topuğa doğru bir hat çizerek tabanın tamamında çalışınız



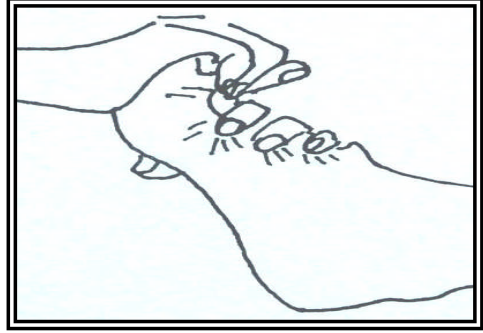
Şekil 2. 9: Presyon

- Ayağı parmakların hemen üstünden iki elinizle sıkıştırıp döndürünüz.



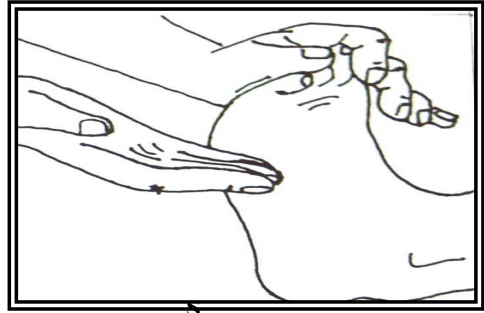
Şekil 2.10 : Presyon

- Tüm ayak parmaklarını bir elinizle kavrayarak öne ve arkaya doğru hareket ettiriniz



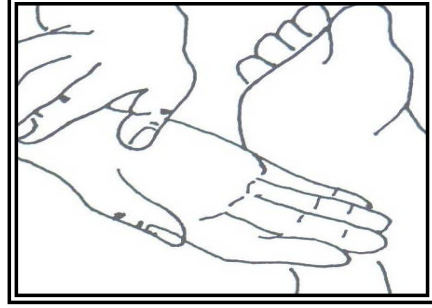
Şekil 2.11 : Presyon

- Bir elinizle ayağı sıkıca tutup diğer elinizin yanıyla tabana vurunuz.



Şekil 2.12: Perküsyon

- İki elinizi kullanarak ayak tabanına kesme tekniğini uygulayınız.



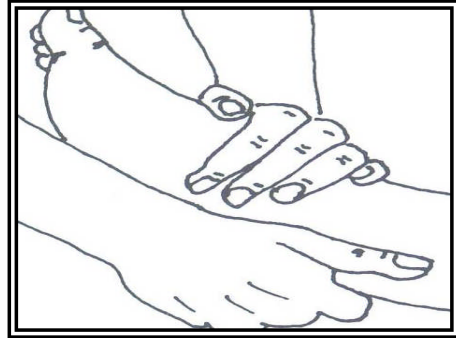
Şekil 2.13: Perküsyon

- Çok hafif olacak şekilde ayak üzerine kesme tekniğini uygulayınız.



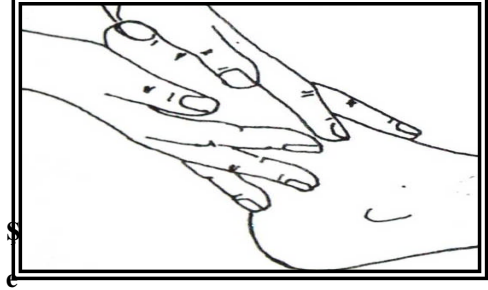
Şekil 2.14: Perküsyon

- Sağ elinizle ayak bileğinin arkasından kavrayınız ve diğer elinizi ayağın üzerine koyunuz. Bacığı hafifçe kendinize doğru çekiniz ve yukarı kaldırmadan hafifçe geriniz.



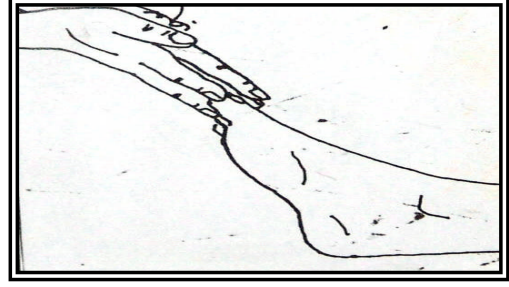
Şekil 2.15 : Presyon

- Ayağı serbest bırakınız ve bilekteki elinizi ayağın altına kaydırarak, İki elinizle ayağı sıvazlayınız.



Şekil 2.16: Eflöraj

- Ellerinizi ayağın hatlarına göre biçimlendirerek parmaklara doğru kaydırınız. Parmak uçlarından yavaşça bırakarak uygulamaya son veriniz.



Şekil 2. 17: Eflöraj

DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ

UYGULAMALI TEST

Yaptığınız çalışmalarını ölçütlere göre değerlendirerek, eksik veya hatalı gördüğünüz davranışlarınızı tamamlama yoluna gidiniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
İşlem Basamakları		
Ayıklara sıvazlama tekniğini uyguladınız mı?		
Ayak kirişlerine friksiyon uyguladınız mı?		
Ayak parmaklarına yoğurma işlemi uyguladınız mı?		
Ayak parmağına baskı tekniğini uyguladınız mı?		
Ayıklara kesme tekniğini uyguladınız mı?		
Bitiş eflörajı uyguladınız mı?		
Düzenli Ve Kurallara Uygun Çalışma		
İş önlüğü giydiniz mi?		
Mesleğinizle ilgili kurallara uydunuz mu?		
Geri dönüşlerinizde basınçlarınızın hafif olmasına dikkat ettiniz mi?		

DEĞERLENDİRME

Yaptığınız değerlendirme sonunda hayır şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Eksikliklerinizi araştırarak ya da öğretmeninizden yardım alarak tamamlayabilirsiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyette kazanmış olduğunuz bilgileri aşağıda verilen soruları cevaplandırarak değerlendiriniz.

OBJEKTİF TESTLER (ÖLÇME SORULARI)

AÇIKLAMA: Aşağıdaki cümlelerde bazı kelimelerin yerleri boş bırakılmıştır. Boş bırakılan yerlere doğru kelimeleri yazınız.

1. Vücuttaki kemiklerinayakta bulunur.
2. Ayak tabanı, çok küçükvedan oluşan kalın ve
bir doku tabakasıyla kaplıdır.
3. Ayak tabanındaki deri sertse, masajınız olmalıdır.
4. Ayak tabanında binlerce bulunur.
5. Düzenli yapılan ayak masajı, ayağı ve yapar.

NOT: Cevap anahtarı modülün arka sayfasındadır.

DEĞERLENDİRME:

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız ve doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ 3

AMAÇ

Bu faaliyetle, gerekli araç - gereç ve ortam sağlandığında, kalça masajını tekniğine uygun uygulayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

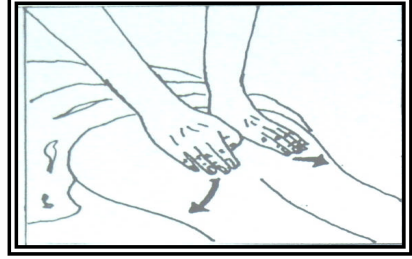
- Çevrenizde bulunan masaj salonlarına ve tedavi merkezlerine giderek, kalça masajı ile ilgili uygulamaları gözlemleyiniz. Gözlemlerinizi sınıfta paylaşınız.

3-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.

UYGULAMA FAALİYETİ

- Kaba etlerin üzerinden başlayarak yukarı ve dışa doğru sıvazlayınız.



Şekil 3. 1: Klasik eflöraj

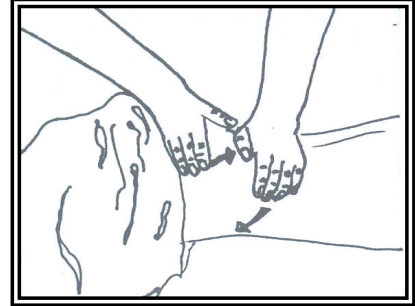
- Beli iki yandan kavrayarak, tekrar kaba etlere doğru bastırarak sıvazlamaya devam ediniz.



Şekil 3. 2: Klasik eflöraj

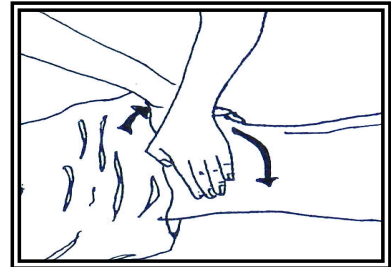
- Her iki eliniz yan gövdede, bir eliniz diğerini takip

edecek şekilde dairesel sıvazlama hareketi uygulayınız.



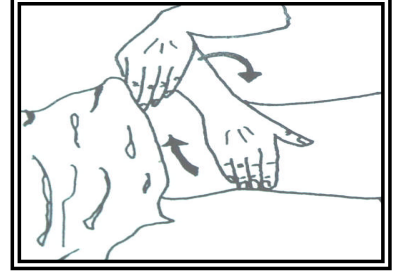
Şekil 3. 3: El el üstünde eflöraj

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



Şekil 3. 4: El el üstünde eflöraj

- 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

- 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

DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ

UYGULAMALI TEST

Yaptığınız çalışmaları ölçütlere göre değerlendirerek, eksik veya hatalı gördüğünüz davranışlarınızı tamamlama yoluna gidiniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
İşlem Basamakları		
Kaba etlere eflöraj tekniğini uyguladınız mı?		
Omurga sonundaki üçgen kemik çevresine friksiyon uyguladınız mı?		
Kaba etler üzerine derin friksiyon uyguladınız mı?		
Kaba etler üzerine petrisaj uyguladınız mı?		
Kaba etlere bastırarak yukarı çektiniz mi?		
Vibrasyon tekniklerini uyguladınız mı?		
Bitiş eflörajı uyguladınız mı?		
Düzenli Ve Kurallara Uygun Çalışma		
İş önlüğü giydiniz mi?		
Güler yüzlü oldunuz mu?		
Mesleğiniz ile ilgili kurallara uydunuz mu?		
Üst bacakta klakman uygulamamaya özen gösterdiniz mi?		

DEĞERLENDİRME

Yaptığınız değerlendirme sonunda hayır şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Eksikliklerinizi araştırarak ya da öğretmeninizden yardım alarak tamamlayabilirsiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyette kazanmış olduğunuz bilgileri aşağıda verilen soruları cevaplandırarak değerlendiriniz.

OBJEKTİF TESTLER (ÖLÇME SORULARI)

AÇIKLAMA: Aşağıdaki cümlelerde bazı kelimelerin yerleri boş bırakılmıştır. Boş bırakılan yerlere doğru kelimeleri yazınız.

1. Vücuttaki en güçlü kaslar bölgesinde bulunur.
2. Doğru uygulanan masaj kalçanın ni giderir.
3. Düzenli olarak kalçaya uygulanan masaj, kalçanın kalmasını sağlar.
4. Kalça masajı masajı sonrasında ya da masajı başlangıcında uygulanır.

NOT: Cevap anahtarı modülün arka sayfasındadır.

DEĞERLENDİRME:

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız ve doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ 4

ÖĞRENME FAALİYETİ 4

AMAÇ

Bu faaliyetle gerekli araç - gereç ve ortam sağlandığında, sırt masajını tekniğine uygun uygulayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Çevrenizde bulunan güzellik salonlarına ve tedavi merkezlerine giderek, sırt masajı ile ilgili uygulamaları gözlemleyiniz. Gözlemlerinizi sınıfta paylaşınız.

4. SIRT MASAJI

Omurga, bir sütun gibi dizilmiş omur adı verilen küçük 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. Duruş bozuklukları ve hareket hataları kasaların gerilmesine ve düğümlenmesine 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. Yavaş ve ritmik hareketlerle sakinleştirici; hızlı ve çabuk hareketlerle de canlandırıcı etki yaratabilir.

UYGULAMA FAALİYETİ

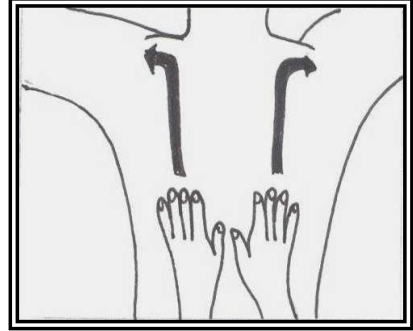
İŞ ÖNLÜĞÜ GİYİNİZ.

- Ellerinizi, başparmaklarınız omurganın her iki yanında ve diğer parmaklarınız başı gösterecek şekilde bele koyunuz.



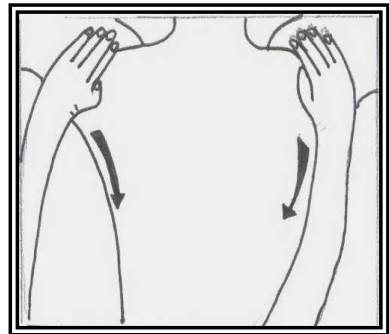
Resim 4. 1: Eflöraj

- Ellerinizi, masaj bölgesine basınç uygulayarak yukarı, ense köküne kadar klasik eflöraj tekniğini uygulayınız.



Şekil 4. 1: Eflöraj

- Ellerinizi, ense kökündeki kaslar üzerinden omuzlara ve kolların üst kısmından vücut şekline uygun olacak şekilde yanlardan aşağıya doğru kaydırınız.



Şekil 4. 2: Sıvazlamada serbest dönüş

MESLEĞİNİZLE İLGİLİ KURALLARA UYUNUZ.

- Baş parmaklar omurganın her iki yanında ve diğer parmaklarınız başı gösterecek şekilde iki elinizi aynı anda kullanarak belden enseye doğru oluklu eflöraj tekniğini uygulayınız.
- Omuz başlarına sıkma hareketi uyguladıktan sonra aynı yoldan başlangıç noktasına dönünüz.



Resim 4. 2: Oluklu eflöraj

- Bir eliniz diğerini takip edecek şekilde enseye doğru atlamalı eflöraj tekniğini uygulayınız. Tüm masaj bölgesinde bu tekniği uygulayınız.



Resim 4. 3: Atlamalı eflöraj

- Ellerinizi sırtın yan tarafına çapraz olacak şekilde yerleştiriniz. Bir elinizi diğerinin üzerinden atlatarak uygulamayı sürdürünüz.



Resim 4. 4: El el üstünde eflöraj

- Dört parmağınız sabit, başparmak hareketi ile tek ve çift el, düz ve çapraz friksiyon tekniğini uygulayınız.



Resim 4. 5: Baş parmak friksiyon

- Baş parmak sabit dört parmak hareketi ile tek ve çift el, düz ve çapraz friksiyon tekniğini uygulayınız.



Resim 4. 6: Dört parmak friksiyon

- Tek ve iki eliniz ile avuç içi friksiyon tekniğini uygulayınız.



Resim 4. 7: Avuç içi friksiyon

- Önce sağ ve sol eliniz kubbe şeklinde, parmak uçları ile, sonra elleriniz açık, parmaklar bitişik el ayakları ile değişimli bebe masajı tekniğini uygulayınız.



Resim 4.8: Bebe masajı el kubbe



Resim 4.9: Bebe masajı el ayası

- Bir elin parmaklarını, diğer elin parmakları arasından geçiriniz ve masaj bölgesine parmak uçlarınız, (resim 4.10) ve üst elin parmak eklemleri (resim 4.11) ile dik ve yatay derin friksiyon tekniğini uygulayınız.



Resim 4.10: El tarak dikey friksiyon



Resim 4.11: El tarak yatay friksiyon

- Masaj bölgesine el destekli derin friksiyon tekniğini uygulayınız.

**OMURGAYA UYGULAMA
YAPMAYINIZ.**

- Tek elle yan gövde bölgesine petrisaj tekniğini uygulayınız.



Resim 4.12: El destekli derin friksiyon



Resim 4.13: Petrisaj

- Yan gövde bölgesindeki kası ellerinizle tutarak yoğurma işlemi yapınız ve ilgili kas dokuyu S şekline getiriniz.



Resim 4.14: Düz petrisaj



Resim 4.15: Çapraz petrisaj

- Omuz kavşağına petrisaj uygulayınız.



Resim 4. 16: Omuz kavşağında petrisaj

- Omuz başlarına petrisaj uygulayınız.



Resim 4.17: Omuz başında petrisaj

- Müşterinizin baş kısmına geçerek, baş parmaklarınız köprücük kemikleri üzerinde dört parmağınız ile omuz kavşağına yoğurma tekniği uygulayınız.



Resim 4. 18: Dört parmak baskılı petrisaj

- Aynı uygulamayı başparmaklarınızla yapınız.



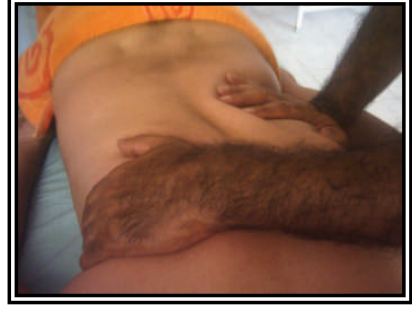
Resim 4. 19: Baş parmak baskılı petrisaj

- K reke kemiği i bölgesine petrisaj uygulayınız.



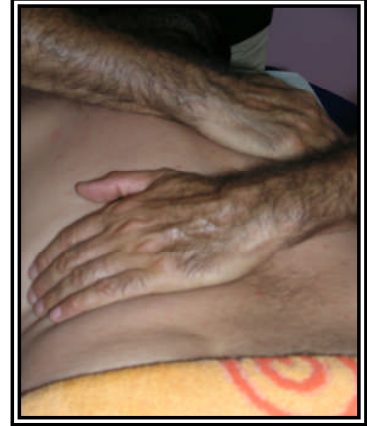
Resim 4.20: K reke kemiği i bölgesi petrisajı

- Ellerinizi biri diğerinin önünde ve aynı yöne bakacak Şekilde masaj alanına yerleştiriniz.
- Öndeki eliniz ile karşı taraftan çekme işlemi yaparken, diğer elle de karşıya doğru iterek kesme uygulayınız.



Resim 4.21: Düz kesme

- Müşterinizin baş kısmına geçiniz.
- Ellerinizi apraz olacak Şekilde masaj alanına yerleştiriniz. Çapraz kesme uygulayınız.
- Aynı uygulamayı müşterinizin baş kısmına geçerek belden yukarıya çapraz kesme tekniğine devam ediniz.



Resim 4. 22: Çapraz kesme

- Yan gövdede çekiş ve itiş tekniğini uygulayınız.



Resim 4. 23: Yan gövde çekme itme

- İki elinizle deriyi tutarak yukarıya doğru deri yürütme tekniğini uygulayınız.



Resim 4.24: Deri yürütme

- İki elinizin arasına deriyi sıkıştırarak deri kontrolü yapınız.



Resim 4.25: Deri kontrolü



Resim 4.26: Deri kontrolü

- İki elinizin sırtını yan yana gelecek şekilde bele yerleştiriniz. Belden yukarıya omuza kadar el sırtı presyon tekniğini uygulayınız. El sırtıyla fırçalama işlemi uygulayarak başlangıç noktasına dönünüz.



Resim 4.27: El sırtı presyon

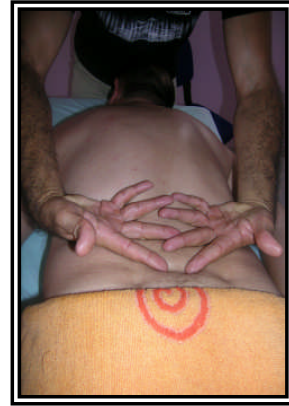


Resim 4.28 : El sırtı presyon

- Ellerinizi sırtını boyun kısmında birleştirerek, omurgayı takip edecek şekilde bele kadar el sırtı presyon uygulayınız. Bele geldiğinizde ellerinizi açarak taraklama geçişle yukarıya doğru çıkınız.

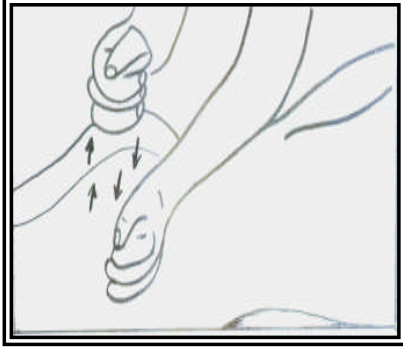


Resim 4.29: El sırtı presyon



Resim 4.30: El sırtı presyon

- Ellerinizi yumruk yaparak masaj bölgesini hızlı ve ritmik hareketlerle yatay ve dikey yumruklayınız.



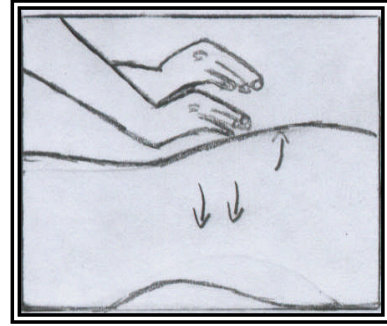
Şekil 4.3: Dik yumruklama



Resim 4.31: Yatay yumruklama

PERKİSYON TEKNİĞİNDE OMURGAYA VE BÖBREKLER ÜZERİNE UYGULAMA YAPMAYINIZ.

- Masaj alanına sağ ve sol ellerinizi kubbe şeklinde yerleştiriniz.
- Bileklerinizden hareket ettirerek avuç içinde sıkışan havayla birlikte ritmik ve hızlı vuruşlar uygulayınız.



Şekil 4.4: Tapotmen

- Elleriniz oldukça gevşek, parmaklarınız hafifçe açık, el deriye dik olacak şekilde dirseğin hareketiyle vuruşlarınızı yapınız.



Şekil 4.5: Haşman

- Ellerinizi, parmak uçları deri üzerinde, bir el diğerini destekler şekilde masaj alanına koyunuz.
- Avuç içini aşağı ve yukarı hareket ettirerek deri üzerinde belirli aralıklarla vurma çarpma hareketi uygulayınız.



Resim 4.32: Klakman

- Ellerinizi masaj yapılacak cilt yüzeyine koyunuz.
- Omuzdan ve dirsekten çok hızlı hareketlerle titreşim sağlayarak ellerinizi sabit uygulama yapınız.



Resim 4.33: Avuç içi sabit kaydırıcı vibrasyon

- Ellerinizi doku üzerinde kaydırarak uygulamaya devam ediniz. Tek eliniz ve iki elinizle uygulamayı ve sürdürünüz.
- Tek elinizin dört parmağı ile virgül şeklinde vibrasyon uygulayınız.



Resim 4.34: Dört parmak vibrasyon

- Üç parmak kaydırıcı vibrasyon uygulayınız.



Resim 4.35: Üç parmak kaydırıcı vibrasyon

- Klasik eflörajla uygulamaya son veriniz.



Resim 4.36: Klasik eflöraj

DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ

UYGULAMALI TEST

Bir arkadaşınızla birlikte yaptığınız uygulamayı değerlendirme ölçeğine göre değerlendirerek, eksik veya hatalı gördüğünüz davranışları tamamlama yoluna gidiniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
İşlem Basamakları		
Klasik eflöraj tekniğini uyguladınız mı?		
Oluklu eflöraj tekniğini uyguladınız mı?		
Atlamalı eflöraj tekniğini uyguladınız mı?		
El el üstünde eflöraj tekniğini uyguladınız mı?		
Baş parmak friksiyon tekniğini uyguladınız mı?		
Çift el baş parmak friksiyon tekniğini uyguladınız mı?		
Çapraz baş parmak friksiyon tekniğini uyguladınız mı?		
Avuç içi tek ve çift el friksiyon tekniğini uyguladınız mı?		
Avuç içi çapraz friksiyon tekniğini uyguladınız mı?		
Tek ve çift el bebe masajını uyguladınız mı?		
El tarak yatay ve dikey friksiyon tekniğini uyguladınız mı?		
El destekli friksiyon tekniğini uyguladınız mı?		
Tek el yan gövde petrisaj tekniği uyguladınız mı?		
İki el yan gövde düz ve çapraz petrisaj uyguladınız mı?		
Omuz kavşağı ve başlarına petrisaj uyguladınız mı?		
Baş kısma geçerek baş parmak ve 4 parmak petrisaj tekniğini uyguladınız mı?		
Kürek kemiği iç bölgesine petrisaj uyguladınız mı?		
İki el düz ve çapraz kesme uyguladınız mı?		
Baş kısımdan kesme uyguladınız mı?		

Yan gövdede çekiş ve itiş tekniğini uyguladınız mı?		
Deri yürütme tekniğini uyguladınız mı?		
Tek ve karşılıklı deri kontrolü yaptınız mı?		
Yumruklama tekniğini uyguladınız mı?		
Tapotmen tekniğini uyguladınız mı?		
Haşman tekniğini uyguladınız mı?		
Klakman tekniğini uyguladınız mı?		
Avuç içi,dört parmak ve üç parmak vibrasyon tekniklerini uyguladınız mı?		
Klasik eflörajla uygulamaya son verdiniz mi?		
Düzenli Ve Kurallara Uygun Çalışma		
İş önlüğü giydiniz mi?		
Mesleğinizle ilgili kurallara uydunuz mu?		
El destekli friksiyonda omurgaya uygulama yapmamaya dikkat ettiniz mi?		
Perkasyon tekniğinde omurgaya ve böbreklere uygulama yapmamaya dikkat ettiniz mi?		

DEĞERLENDİRME

Yaptığınız değerlendirme sonunda hayır şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Eksikliklerinizi araştırarak ya da öğretmeninizden yardım alarak tamamlayabilirsiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyette kazanmış olduğunuz bilgileri aşağıda verilen soruları cevaplandırarak değerlendiriniz.

OBJEKTİF TESTLER (ÖLÇME SORULARI)

AÇIKLAMA: Aşağıdaki cümlelerde bazı kelimelerin yerleri boş bırakılmıştır. Boş bırakılan yerlere doğru kelimeleri yazınız.

1. Dinlendirici sırt masajının genel amacı kişiye ve vermektir.
2. Sırt masajında el tarak derin friksiyon ve uygulanır.
3. Sırt masajında uygulanan eflörajları, eflöraj, eflöraj, eflöraj ve eflöraj olarak gruplandırabiliriz.
4. Sırt masajında uygulanan presyon teknikleri kesme, kesme kesme teknikleridir.
5. Sırta uygulanan perkisyon tekniklerinde ve üzerine uygulama yapılmamaya dikkat edilmelidir.
6. Avuç içi, dört parmak ve üç parmak teknikleri sırta uygulanan tekniklerdir.
7. Sırt masajı başlar, biter.

NOT: Cevap anahtarı modülün arka sayfasındadır.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız ve doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ 5

AMAÇ

Bu faaliyetle, gerekli araç - gereç ve ortam sağlandığında, karın masajını tekniğine uygun uygulayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Çevrenizde bulunan güzellik salonlarına ve tedavi merkezlerine giderek, karın masajı ile ilgili uygulamaları gözlemleyiniz. Gözlemlerinizi sınıfta paylaşınız.

5. KARIN MASAJI

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.

UYGULAMA FAALİYETİ

- İki elinizle saat yönünde klasik eflöraj uygulayınız.

**MESLEĞİNİZLE İLGİLİ
KURALLARA UYUNUZ.**



Resim 5. 1: Klasik eflöraj

- Tek elinizin baş parmağı ile saat yönünde friksiyon tekniğini uygulayınız.



Resim 5. 2:Baş Parmak friksiyon

- Saat yönünde dört parmak friksiyon tekniğini uygulayınız.



Resim 5. 3: Dört parmak friksiyon

- Tek elinizin avuç içi ile saat yönünde friksiyon tekniğini uygulayınız.



Resim 5. 4: Avuç içi friksiyon



Resim 5.5: Avuç içi friksiyon

- Tek elinizle saat yönünde bebe masajı uygulayınız.



Resim 5. 6: Bebe masajı

- İki elinizin baş parmaklarını kullanarak saat yönünde bağ dokusu masajı uygulayınız.



Resim 5. 7: Bağ doku masajı

- Yan gövdeden düz ve çapraz kesme tekniğini uygulayınız.



Resim 5. 8: Düz kesme



Resim 5. 9: Çapraz kesme

- Yan gövdeden, iç kısma toplayarak doğru petrisaj tekniğini uygulayınız.



Resim 5.10: Petrisaj



- Göbek çevresine petrisaj uygulayınız.



Resim 5.11: Göbek çevresi petrisaj

- El destekli yoğurma tekniğini serce parmak yönünde döndürerek uygulayınız.

BASKI UYGULAMAYINIZ.



Resim 5.12: El destekli petrisaj

- Yan gövdeye düz ve çapraz petrisaj tekniğini uygulayınız.



Resim 5.13: Düz petrisaj



Resim 5.14: Çapraz petrisaj

- Klasik eflörajla uygulamaya son veriniz.

VURMA VE VİBRASYON TEKNİKLERİNİ UYGULAMAYINIZ.



Resim 5.15: Klasik eflöraj

DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ

UYGULAMALI TEST

Bir arkadaşınızla birlikte yaptığınız uygulamayı değerlendirme ölçeğine göre değerlendirerek, eksik veya hatalı gördüğünüz davranışları tamamlama yoluna gidiniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
İşlem Basamakları		
Klasik eflöraj uyguladınız mı?		
Baş parmak friksiyon uyguladınız mı?		
Dört parmak friksiyon uyguladınız mı?		
Avuç içi friksiyon uyguladınız mı?		
Bebe masajı uyguladınız mı?		
Bağ doku masajı uyguladınız mı?		
Yan gövde kesme tekniği uyguladınız mı?		
Çapraz kesme tekniği uyguladınız mı?		
Göbekte petrisaj uyguladınız mı?		
El tarak friksiyon uyguladınız mı?		
Yan gövde düz ve çapraz petrisaj uyguladınız mı?		
Düzenli Ve Kurallara Uygun Çalışma		
Mesleğinizle ilgili kurallara uydunuz mu?		
Uygulamalarınızı saat yönünde yapmaya dikkat ettiniz mi?		
El tarak friksiyonda baskı uygulamaya dikkat ettiniz mi?		
Vurma ve vibrasyon tekniklerini uygulamamaya özen gösterdiniz mi?		

DEĞERLENDİRME

Yaptığınız değerlendirme sonunda hayır şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Eksikliklerinizi araştırarak ya da öğretmeninizden yardım alarak tamamlayabilirsiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyette kazanmış olduğunuz bilgileri aşağıda verilen soruları cevaplandırarak değerlendiriniz.

OBJEKTİF TESTLER (ÖLÇME SORULARI)

AÇIKLAMA: Aşağıdaki cümlelerde bazı kelimelerin yerleri boş bırakılmıştır. Boş bırakılan yerlere doğru kelimeleri yazınız.

1. Karın masajında uygulanan teknikler yönünde yapılmalıdır.
2. Karın masajında ve teknikleri uygulanmaz.
3. Karın masajında uygulanan el tarak friksiyonunda uygulanmamalıdır.
4. Karın masajı yapılırken müşterinin tarafında durulmalıdır.
5. Karın masajında uygulamaların saat yönünde olması sistemi ve sisteminden kaynaklanmaktadır.
6. Karın masajı, yatıştırıcı, sistemini uyaran çok hafif ve gevşetici bir masajdır.

NOT: Cevap anahtarı modülün arka sayfasındadır.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız ve doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ 6

AMAÇ

Bu faaliyetle; gerekli araç - gereç ve ortam sağlandığında, kol masajını tekniğine uygun uygulayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Çevrenizde bulunan masaj salonlarına ve tedavi merkezlerine giderek, kol masajı ile ilgili uygulamaları gözlemleyiniz. Gözlemlerinizi sınıfta paylaşınız.

6. KOL MASAJI

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.

UYGULAMA FAALİYETİ

İŞ ÖNLÜĞÜ GIYİNİZ.

MÜŞTERİNİZE MASAJA UYGUN POZİSYON VERİNİZ.

- Kolu bir elinizle tutarak boшта kalan elinizle iç kısma, tutuş pozisyonunu değiştirerek, boшта kalan elinizle dış kısma klasik eflöraj uygulayınız.



Resim 6. 1: Tek el eflöraj



Resim 6. 2: Tek el eflöraj

- Müşterinizin kolunu omzunuza koyarak omuz başına kadar atlamalı eflöraj uygulayınız.



Resim 6. 3: İki el eflöraj

GERİ DÖNÜŞLERDE BASINÇ UYGALAMAYINIZ.

MESLEĞİNİZLE İLGİLİ KURALLARA UYUNUZ.

- El üzerinden başlayarak baş parmak friksiyonu tüm kola uygulayınız.



Resim 6. 4: Baş parmak friksiyon

- İki elinizin baş parmaklarını kullanarak friksiyon tekniğini uygulayınız.



Resim 6. 5: İki el friksiyon

- Müşterinizin el parmaklarına tek tek friksiyon uygulayınız.



Resim 6. 6: Parmaklarda friksiyon

- El üzerine avuç içi friksiyon uygulayarak, kolda başparmak friksiyonu uygulayarak, omuz başına kadar çıkınız.



Resim 6. 7: Friksiyon tekniği

- Bir elinizle kolu tutarak ön kolun iç kısmına, dönüşümlü tutarak diğer elinizle de iç kısmına petrisaj uygulayınız.



Resim 6. 8: Petrisaj

- Müşterinizin kolunu dirsekten kıvrıyarak üst kolun arka kısmına petrisaj uygulayınız.



Resim 6. 9: Petrisaj

- Omuz başına çıkararak petrisaj uygulayınız.



Resim 6.10: Petrisaj

- Kolun iç kısmına pazu kasına petrisaj uygulayınız.



Resim 6.11: Petrisaj

- Müşterinizin kolunu omzunuza koyunuz.
- İki elinizle bilekten başlayarak omza kadar baskı ile sıkıştırma tekniğini uygulayınız.



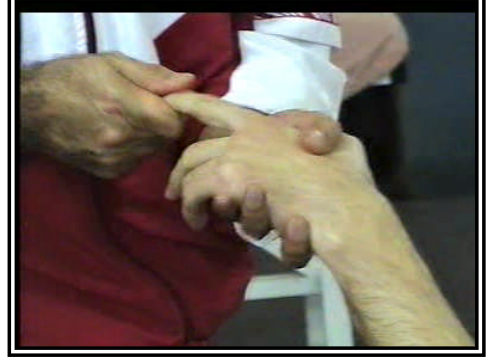
Resim 6.12: Presyon

- Müşterinizin elini, avuç içine alarak baskı ile sıkıştırınız.



Resim 6.13: Presyon

- Müşterinizin parmaklarını tek tek tutunuz ve baskı uygulayarak kendinize doğru çekiniz.



Resim 6.14: Presyon

- Bir elinizle müşterinizin elini avuç içi aşağıya bakacak şekilde tutunuz ve diğer elinizin parmaklarını tuttuğunuz elin parmakları arasından geçirip baskı uygulayarak kendinize doğru çekiniz. (üstten tarak çekişi)



Resim 6.15: Presyon

- Parmak uçlarınızla vurma tekniğini uygulayınız.



Resim 6.16: Parmak uçları ile perkisyon

- İki elinizle bilekten tutarak kolu sallayınız.



Resim 6.17: Vibrasyon

DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ

Yaptığınız çalışmaları ölçütlere göre değerlendirerek, eksik veya hatalı gördüğünüz davranışlarınızı tamamlama yoluna gidiniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
İşlem Basamakları		
Eflöraj tekniğini uyguladınız mı?		
Kolu omza koyarak atlamalı eflöraj tekniğini uyguladınız mı?		
Friksiyon tekniğini uyguladınız mı?		
Parmaklara tek tek friksiyon tekniğini uyguladınız mı?		
El üzerinde avuç içi friksiyon tekniğini uyguladınız mı?		
Ön kola petrisaj uyguladınız mı?		
Kolu kıvrarak kol arkasına petrisaj uyguladınız mı?		
Omuz başına petrisaj uyguladınız mı?		
Pazu kasına petrisaj uyguladınız mı?		
Kola iki elinizle baskı ile sıkıştırma uyguladınız mı?		
Ele avuç içinde baskı uyguladınız mı?		
Parmaklara baskı uygulayarak kendinize doğru çektiniz mi?		
Sadece parmak uçlarınızla vuruş tekniğini uyguladınız mı?		
Düzenli Ve Kurallara Uygun Çalışma		
İş önlüğü giydiniz mi?		
Mesleğinizle ilgili kurallara uydunuz mu?		
Geri dönüşlerinizin basınçsız olmasına dikkat ettiniz mi?		
Müşterinize masaja uygun pozisyon verdiniz mi?		

DEĞERLENDİRME

Yaptığınız değerlendirme sonunda hayır şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Eksikliklerinizi araştırarak ya da öğretmeninizden yardım alarak tamamlayabilirsiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyette kazanmış olduğunuz bilgileri aşağıda verilen soruları cevaplandırarak değerlendiriniz.

OBJEKTİF TESTLER (ÖLÇME SORULARI)

AÇIKLAMA: Aşağıdaki cümlelerde bazı kelimelerin yerleri boş bırakılmıştır. Boş bırakılan yerlere doğru kelimeleri yazınız.

1. Kollara uygulanan masaj teknikleri uygulanan tekniklerdir.
2. Kola uygulanan masaj, kol ve omuzların, ense ve omuzlardaki giderilmesinde, eldeki yok edilmesinde ya da hafifletilmesinde etkili olacaktır.
3. Ön koldaki kaslar olarak çok dar olmasına rağmen elin ince ve narin hareketlerini yapmasını sağlar.
4. Kol masajında teknikleri uygulanamaz.
5. Kol kasları, bacak ve uyluk kaslarından sayıca daha ancak hacimce daha dır.

NOT: Cevap anahtarı modülün arka sayfasındadır.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız ve doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ 7

AMAÇ

Bu faaliyetle, gerekli araç - gereç ve ortam sağlandığında, el masajını tekniğine uygun uygulayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Çevrenizde bulunan güzellik salonlarına ve tedavi merkezlerine giderek, el masajı ile ilgili uygulamaları gözlemleyiniz. Gözlemlerinizi sınıfta paylaşınız.

7. EL MASAJI

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.

UYGULAMA FAALİYETİ

MÜŞTERİNİZE MASAJA UYGUN POZİSYON VERİNİZ.

- İki elinizle müşterinizin elini, el ayası size bakacak şekilde tutunuz.



Resim 7. 1: El tutuşu

- Baş parmaklarınız ile müşterinizin el ayasına, tek el ve iki elinizle bileğe doğru friksiyon tekniğini uygulayınız.



Resim 7. 2: Baş parmak friksiyon

- Bir elinizle müşterinizin elini tutarken, diğer elinizin dört parmağı ile friksiyon tekniğini uygulayınız.



Resim 7. 3: Dört parmak friksiyon

MESLEĞİNİZLE İLGİLİ KURALLARA UYUNUZ.

- Bir elinizle müşterinizin parmaklarını geriye doğru gerdirirken, diğer elinizin baş parmağı ile el ayasına baskı uygulayınız.



Resim 7. 4: Baş parmak presyon

- Aynı pozisyonda dört parmakla baskı tekniğini uygulayınız.



Resim 7. 5: Dört parmak presyon

- Müşterinizin parmaklar gergin şekilde, tek tek baskıyla ovunuz.



Resim 7. 6: Parmaklara petrisaj

- Müşterinizin elini, baş parmaklarınızla bilekten başlayarak içten dışa doğru baskı uygulayarak ovunuz.



Resim 7. 7: Avuç içi petrisaj

- Bir elinizle müşterinizin el bileğinden tutarken, diğer elinizi müşterinizin parmakları arasından geçirerek avuç içinizle ele baskı uygulayınız.



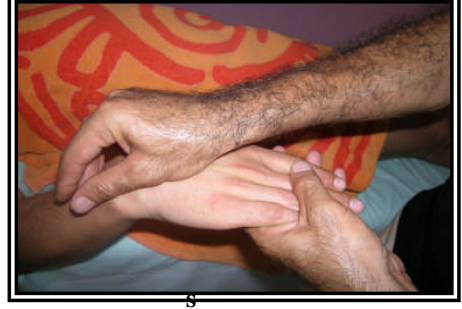
Resim 7. 8: Baskı

- Müşterinizin elini el ayası yere bakacak şekilde çevirip, bir eliniz altta, diğer eliniz üstte olacak şekilde tutunuz.



Resim 7. 9: Pozisyon değiştirme

- Üste kalan elinizin tabanıyla, müşterinizin el üzerini bileğe kadar sıvazlayınız. Bileğe doğru bastırarak geriye hafifçe kaydırınız.



Resim 7. 10: Eflöraj

GERİ DÖNÜŞLERİNİZDE BASKINIZIN HAFİF OLMASINA DİKKAT EDİNİZ.

- İki elinizin baş parmakları ile el üzerine friksiyon tekniğini uygulayınız.



Resim 7. 11: Baş parmak friksiyon

- Çapraz friksiyon tekniğini uygulayınız.



Resim 7. 12: Çapraz friksiyon

- El üzerine dört parmak friksiyon tekniğini uygulayınız.



Resim 7. 13: Dört parmak friksiyon

- Bir elinizle müşterinizin elini tutarken, diğer elinizle parmak eklemlerini ovunuz.



Resim 7. 14: Eklemlere petrisaj

- Bir elinizle müşterinizin elini tutarken, diğer elinizle parmak aralarını ovunuz.



Resim 7. 15: Parmak aralarına petrisaj

- Baş parmaklarınızla tendonları baskı uygulayarak ovunuz.



Resim 7. 16: Tendonlara presyon

- Bir elinizle müşterinizin elini tutarken, diğer elinizin işaret ve orta parmağı arasından, müşterinizin parmaklarını geçirip, baskı uygulayarak kendinize doğru çekiniz.



Resim 7. 17: Parmaklara baskılı çekiş (presyon)

DİĞER PARMAKLARINIZI DA KULLANMAYA ÖZEN GÖSTERMELİSİNİZ.

- Bir elinizle müşterinizin elini tutarken, diğer elinizin parmaklarını, müşterinizin parmakları arasından geçirip baskıyla kendinize doğru çekiniz.



Resim 7. 18: Baskılı çekiş

- Müşterinizin elini elleriniz arasında sıkıştırarak birkaç saniye bekleyiniz.
- Ellerinizi gevşeterek yavaşça parmaklardan aşağı doğru çekerek uygulamaya son veriniz.



Resim 7. 19: Presyon

- Eflörajla uygulamaya son veriniz.



Resim 7. 20: Eflöraj

DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ

Yaptığımız çalışmaları ölçütlere göre değerlendirerek, eksik veya hatalı gördüğünüz davranışlarınızı tamamlama yoluna gidiniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
İşlem Basamakları		
El ayasına başparmak friksiyon uyguladınız mı?		
El ayasına dört parmak friksiyon uyguladınız mı?		
Parmakları gererek el ayasına baş parmak friksiyon uyguladınız mı?		
Parmakları gererek el ayasına dört parmak friksiyon uyguladınız mı?		
Parmakları tek tek ovdunuz mu?		
El ayasını bilekten başlayarak baş parmaklarınızla içten dışa ovdunuz mu?		
Avuç içi baskı uyguladınız mı?		
El üzerine avuç içini kullanarak ovdunuz mu?		
El üzerine başparmak friksiyon tekniğini uyguladınız mı?		
El üzerine dört parmak friksiyon tekniğini uyguladınız mı?		
Parmak eklemlerini tek tek ovdunuz mu?		
Kirişleri ovdunuz mu?		
Parmaklara baskı uygulayarak kendinize doğru çektiniz mi?		
Eli avuç içine alarak birkaç saniye baskı uyguladınız mı?		
Ellerinizi gevşeterek yavaşça parmaklardan aşağı çekerek işleme son verdiniz mi?		
Düzenli Ve Kurallara Uygun Çalışma		
Müşterinize masaja uygun pozisyon verdiniz mi?		
Mesleğinizle ilgili kurallara uydunuz mu?		
Geri dönüşlerinizin basınçsız olmasına dikkat ettiniz mi?		

DEĞERLENDİRME

Yaptığınız değerlendirme sonunda hayır şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Eksikliklerinizi araştırarak ya da öğretmeninizden yardım alarak tamamlayabilirsiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyette kazanmış olduğunuz bilgileri aşağıda verilen soruları cevaplandırarak değerlendiriniz.

OBJEKTİF TESTLER (ÖLÇME SORULARI)

AÇIKLAMA: Aşağıdaki cümlelerde bazı kelimelerin yerleri boş bırakılmıştır. Boş bırakılan yerlere doğru kelimeleri yazınız.

1. Vücudun en hassas organlarından biri olan ellerde binlerce vardır.
2. Parmaklar ve el bileği, yardımıyla hareket eder.
3. Eller çok az dokusuna sahip olduklarından çabuk yaşlanır ve kırışır.
4. El masajı masajına dahildir.
5. El masajında ve teknikleri uygulanamaz.

NOT : Cevap anahtarı modülün arka sayfasındadır.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız ve doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz.



ÖĞRENME FAALİYETİ 8

AMAÇ

Bu faaliyetle, gerekli araç - gereç ve ortam sağlandığında, göğüs masajını tekniğine uygun uygulayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Çevrenizde bulunan güzellik salonlarına ve tedavi merkezlerine giderek, göğüs masajı ile ilgili uygulamaları gözlemleyiniz. Gözlemlerinizi sınıfta paylaşınız.

8. GÖĞÜS MASAJI

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 kısalmış ve sıkışmış, 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.

UYGULAMA FAALİYETİ

- İki elinizi karna koyarak, boyna doğru klasik eflöraj tekniğini uygulayınız.



Resim 8. 1: Klasik eflöraj

- İki elinizi, karından yukarı omuzlara doğru baskıyla kaydırarak omuz başlarını sıkıp aynı yoldan basınç uygulamadan geri dönerek oluklu eflöraj tekniğini uygulayınız.



Resim 8. 2: Oluklu eflöraj

GERİ DÖNÜŞLERDE BASKI UYGULAMAYINIZ.

- İki eliniz birbirini takip edecek şekilde, atlamalı eflöraj tekniğini uygulayınız.



Resim 8. 3: Atlamalı eflöraj

- El el üstünde eflöraj tekniğini uygulayınız.



Resim 8. 4: El El Üstünde eflöraj

- Baş parmağınızla, önce tek el, sonra çift elinizle düz ve çapraz friksiyon tekniği uygulayınız.



Resim 8. 5: Tek el baş parmak friksiyon



Resim 8 .6 : Çift el friksiyon

- Önce tek eliniz, sonra çift elinizin dört parmağı ile düz ve çapraz friksiyon tekniğini uygulayınız.



Resim 8. 7: Tek el dört parmak friksiyon



Resim 8. 8: Tek el dört parmak friksiyon

- Önce tek eliniz, sonra çift elinizin avuç içi ile friksiyon tekniğini düz ve çapraz olarak uygulayınız.



Resim 8. 9: Avuç içi friksiyon

- Önce tek elinizle, sonra çift elinizle bebe masajı uygulayınız.



Resim 8. 10: Bebe masajı

- Karın bölgesinden, yukarıya doğru bağ doku masajı uygulayınız.



Resim 8.11 : Bağ doku masajı

- Yan gövdeye tek el petrisaj tekniğini uygulayınız.



Resim 8.12: Tek el petrisaj

- Yan gövdeye iki elinizle içten dışa petrisaj tekniğini uygulayınız.



Resim 8.13: Düz Petrisaj

- Yan gövdeye çapraz petrisaj tekniğini uygulayınız.



Resim 8.14: Çapraz petrisaj

- Göğüs altına iki elinizle petrisaj tekniğini uygulayınız.



Resim 8.15: Petrisaj

- Müşterinizin baş kısmına geçerek göğüs üst bölgesine petrisaj uygulayınız.



Resim 8.16: Petrisaj

- Ellerinizi biri diğerinin önünde ve aynı yöne bakacak şekilde masaj alanına yerleştiriniz. Öndeki eliniz ile karşı taraftan çekme işlemi yaparken, diğer elle de karşıya doğru iterek kesme uygulayınız.



Resim 8.17: Düz kesme



- Ellerinizi çapraz olacak şekilde masaj alanına yerleştiriniz. Çapraz kesme uygulayınız.
- Aynı uygulamayı baş kısma geçerek tekrarlayınız.



Resim 8.18: Çapraz kesme

- Karın boşluğunda deri yürütme tekniğini uygulayınız.



Resim 8.19: Deri yürütme

- İki eliniz arasına sırasıyla deriyi sıkıştırarak deri kontrolü tekniğini uygulayınız.



Resim 8.20: Deri kontrolü

- El sırtı presyon tekniğini karından başlayarak, omuz başlarına kadar uygulayınız.



Resim 8.21: El sırtı presyon

- Omuz başına geldiğinizde, ellerinizi açarak baskı uygulamadan geri dönüp uygulamaya devam ediniz.



Resim 8.22: El Sırtı presyon geri dönüş

- Müşterinizin baş kısmına geçerek, önce dört parmak, sonra başparmaklarınızla presyon tekniğini uygulayınız.



Resim 8.23: Dört parmak presyon



Resim 8.24 : Baş parmak presyon

- Müşterinizin baş kısmına geçerek, iki elinizin el sırtını karın üzerine yerleştirip, yukarıya baskı uygulayarak çekiniz.



Resim 8.25: El sırtı presy

- Başlangıç noktasından yukarıya tarak geçişi uygulayınız.



Resim 8.26: El tarak geçişi



GÖĞÜS BÖLGESİNDE VURMA TEKNİKLERİNİ UYGULAMAYINIZ.

- İki elinizin parmak uçları ile hafif vuruşlar uygulayınız.



Resim 8.27: Parmak uçları ile vuruş

- Sabit vibrasyon tekniğini uygulayınız.



Resim 8.28: Sabit vibrasyon

- Dört parmak, virgül şeklinde vibrasyon tekniğini uygulayınız.



Resim 8.29: Dört parmak vibrasyon

- Önce tek elinizle, sonra iki elinizle vibrasyon tekniğini uygulayınız.



Resim 8.30: Vibrasyon

- Klasik eflöraj tekniği ile uygulamaya son veriniz.



Resim 8.31: Eflöraj

DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ

Yaptığımız çalışmaları kriterlere göre değerlendirerek, eksik veya hatalı gördüğünüz davranışlarınızı tamamlama yoluna gidiniz.

Değerlendirme ölçütleri	Evet	Hayır
İşlem Basamakları		
Klasik eflöraj tekniğini uyguladınız mı?		
Oluklu eflöraj tekniğini uyguladınız mı?		
Atmalı eflöraj tekniğini uyguladınız mı?		
El el üstünde eflöraj tekniğini uyguladınız mı?		
Başparmak friksiyon tekniğini tek ve çift el uyguladınız mı?		
Dört parmak friksiyon tekniğini tek ve çift el uyguladınız mı?		
Avuç içi friksiyon tekniğini uyguladınız mı?		
Bebe masajını uyguladınız mı?		
Bağ doku masajını uyguladınız mı?		
Yan gövde petrisaj tekniklerini uyguladınız mı?		
Göğüs kası petrisaj tekniklerini uyguladınız mı?		
Presyon tekniklerini uyguladınız mı?		
El sırtı presyon tekniğini uyguladınız mı?		
Vibrasyon tekniklerini uyguladınız mı?		
Uygulamaya klasik eflörajla son verdiniz mi?		
Düzenli Ve Kurallara Uygun Çalışma		
Mesleğinizle ilgili kurallara uydunuz mu?		
Geri dönüşlerde baskı uygulamamaya özen gösterdiniz mi ?		
Vurma tekniklerini uygulamamaya dikkat ettiniz mi?		

DEĞERLENDİRME

Yaptığımız değerlendirme sonunda hayır şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Eksikliklerinizi araştırarak ya da öğretmeninizden yardım alarak tamamlayabilirsiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyette kazanmış olduğunuz bilgileri aşağıda verilen soruları cevaplandırarak değerlendiriniz.

OBJEKTİF TESTLER (ÖLÇME SORULARI)

AÇIKLAMA: Aşağıdaki cümlelerde bazı kelimelerin yerleri boş bırakılmıştır. Boş bırakılan yerlere doğru kelimeleri yazınız.

1. Yanlış duruş ve düşük omuzlar göğüs kaslarının fazlasıyla yol açar.
2. Göğüs kaslarını sistemi ve hastalıkları zorlayıp gerer.
3. Göğüs masajı için ideal zaman, masajı öncesidir.
4. Göğüs masajı kasların, yardımcı olur.
5. Kaburgalar arasındaki kaslara masaj yapmak, omuzlarındurmasını sağlar.
6. Göğüs masajını bir kola masajı yapıp diğerine..... ya da karın masajındanveya sırt masajından hemen uygulayabilirsiniz.

NOT: Cevap anahtarı modülün arka sayfasındadır.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız ve doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ 9

AMAÇ

Bu faaliyetle, gerekli araç - gereç ve ortam sağlandığında, boyun masajını tekniğine uygun uygulayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

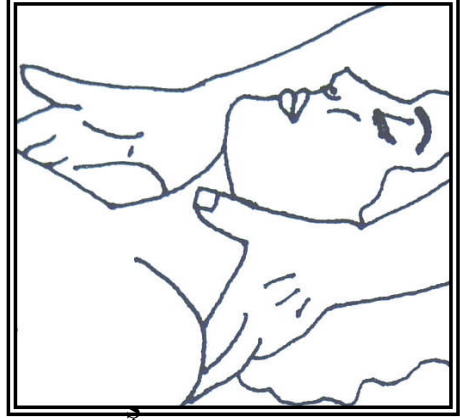
- Çevrenizde bulunan güzellik salonlarına ve tedavi merkezlerine giderek, boyun masajı ile ilgili uygulamaları gözlemleyiniz. Gözlemlerinizi sınıfta paylaşınız.

9- BOYUN MASAJI

Boyun masajı, göğüs masajı sonrası, yüz masajı öncesinde uygulanır. Omuzlar gevşemeden göğüs ve boynu 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.

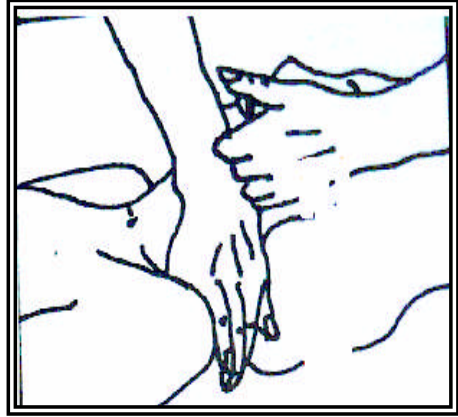
UYGULAMA FAALİYETİ

- Elleriniz müşterinizin boynunun her iki yanındayken, sırayla omuzlardan kafatasına kadar sıvazlama tekniğini uygulayınız.



Şekil 9.1: Eflöraj

- Her iki eliniz boynun bir yanında, Elinizin birini boyundan yukarı çekerken, diğer elinizi kaldırıp omuza getirerek sıvazlamaya devam ediniz.



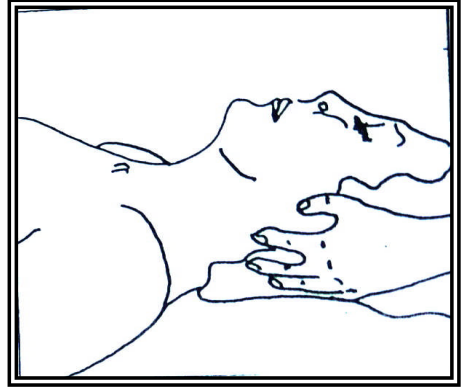
Şekil 9. 2: Eflöraj

- El ayalarınızla omuzdan başlayarak, boyuna ve kafatasının bitim yerine kadar bastırarak ovunuz.



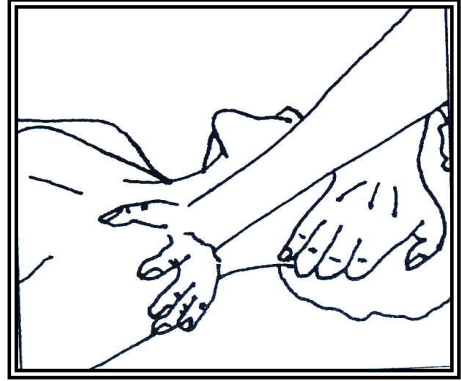
Şekil 9.3: Presyon

- Ellerinizle kafa çevresinin bitim yerini kavrayınız ve başı yukarı kaydırmadan yavaşça boyunu geriniz.



Şekil 9. 4: Presyon

- Bir elinizle omzu kavrayıp, diğerini aynı anda kafatasının bitim yerine koyunuz.
- Hafifçe omzu aşağı doğru itip boynu germek için başı çekiniz.



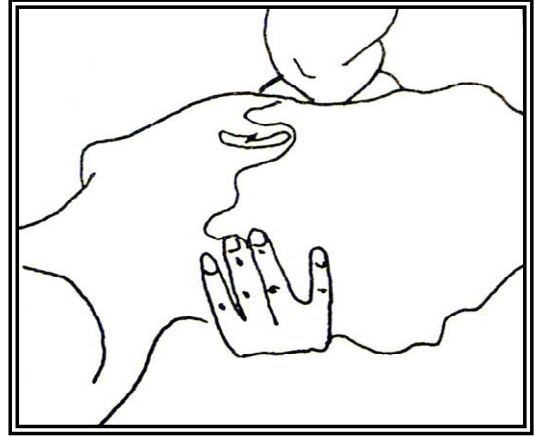
Şekil 9. 5: Presyon

- Bir elinizle başı arkadan kavrayıp, diğer elinizi alna koyunuz.
- Başı, çene öne gelecek şekilde kaldırmız,
başın ağırlığını elinize vererek başı aşağı yukarı hareket ettiriniz.



Şekil 9. 6: Presyon

- Başı ellerinizle destekleyerek bir sağa, bir sola çeviriniz.
- Elleri boynun bitim yerine koyarak çeneye kadar sıvazlayıp yüz masajı uygulamasına geçiniz.



Şekil 9. 7: Presyon

HAREKETLERİ YAVAŞ YAPMAYA ÖZEN GÖSTERİNİZ.

DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ

Yaptığınız çalışmaları ölçütlere göre değerlendirerek, eksik veya hatalı gördüğünüz davranışlarınızı tamamlama yoluna gidiniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
İŞLEM BASAMAKLARI		
Boyna sıvazlama tekniğini uyguladınız mı?		
Boyunda gerdirme tekniğini uyguladınız mı?		
Kafa tasının bitim yerine bastırma tekniğini uyguladınız mı?		
Boyunda germe işlemini uyguladınız mı?		
Başı öne, arkaya çevirdiniz mi?		
Başı sağa, sola çevirdiniz mi?		
Boyna sıvazlama tekniğini uyguladınız mı ?		
DÜZENLİ VE KURALLARA UYGUN ÇALIŞMA		
Mesleğinizle ilgili kurallara uydunuz mu?		
Geri dönüşlerde baskı uygulamamaya özen gösterdiniz mi ?		
Hareketleri yavaş yapmaya dikkat ettiniz mi?		

DEĞERLENDİRME

Yaptığınız değerlendirme sonunda hayır şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Eksikliklerinizi araştırarak ya da öğretmeninizden yardım alarak tamamlayabilirsiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyette kazanmış olduğunuz bilgileri aşağıda verilen soruları cevaplandırarak değerlendiriniz.

OBJEKTİF TESTLER (ÖLÇME SORULARI)

AÇIKLAMA: Aşağıdaki cümlelerde bazı kelimelerin yerleri boş bırakılmıştır. Boş bırakılan yerlere doğru kelimeleri yazınız.

1. Boyun masajı, masajı sonrası, masajı öncesinde uygulanır.
2. Bu bölgeye masaj yaparken dahil edilmelidir.
3. Boynun tamamen gevşeyebilmesi için başın altına konulmalıdır.
4. Boyun bölgesine uygulanan masaj, kadar olan tüm gerginliği giderecektir.
5. Göğüs ve boyunu gevşetmek gevşetmeden imkansızdır.

NOT: Cevap anahtarı modülün arka sayfasındadır.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız ve doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ 10

AMAÇ

Bu faaliyetle, gerekli araç - gereç ve ortam sağlandığında, saçlı deri masajını tekniğine uygun uygulayabileceksiniz

ARAŞTIRMA

- Çevrenizde bulunan güzellik salonlarına ve tedavi merkezlerine giderek, saçlı deri masajı ile ilgili uygulamaları gözlemleyiniz. Gözlemlerinizi sınıfta paylaşınız.

10- SAÇLI DERİ MASAJI

Saçlı deriye uygulanan masaj, baş ağrısını ve gerginliği azaltarak tüm vücudu gevşetip rahatlatır. Bu nedenle yüz masajı yaptıktan sonra, uygulamayı saçlı deri masajı ile sonlandırmak en uygundur. Ayrıca saçlı deriye uygulanan masaj kan dolaşımını hızlandırarak saçları besler, saçların sağlıklı olmalarını ve uzamalarını sağlar.

UYGULAMA FAALİYETİ

- Saçları sıvazlayarak saç diplerine masaja başlayınız.



Şekil 10. 1: Eflöraj

- Başın ön kısmından başlayarak, saçlı derinin üzerinde parmak uçlarınızla küçük daireler çiziniz.



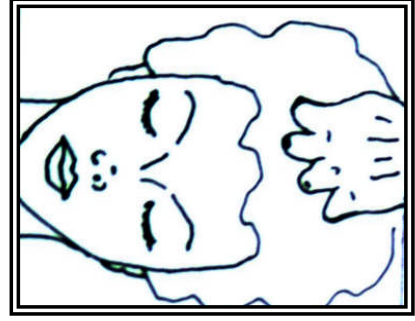
Şekil 10. 2: Friksiyon

- Kulağı parmaklarınız arasında sıkıştırıp her yerine küçük dairesel basınçlar uygulayınız.
- Sonra yüzük parmaklarınızla kulaklardaki bütün çukurları ovunuz.



Şekil 10. 3: Friksiyon

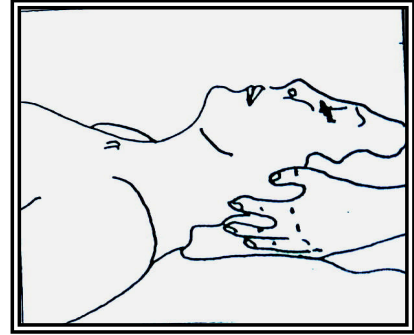
- Saç köklerinden birer demet kavrayıp kendinize doğru çekiniz.



Şekil 10. 4: Presyon

MESLEĞİNİZLE İLGİLİ KURALLARA UYUNUZ.

- Serçe parmaklarınız kafatasında, diğer parmaklarınız da birbirine bakacak şekilde ellerinizi başın arkasına koyarak, boynu hafif ve sabit bir güçte kendinize doğru çekiniz.

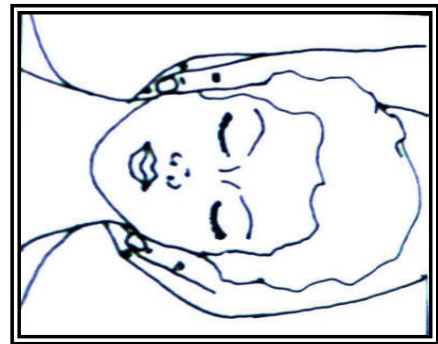


Şekil 10. 5: Presyon

KAFATASININ BİTİM YERİNDEKİ ÇUKURLARA DAHA ÖZEN GÖSTERİNİZ.

- Parmaklarınız kulakları kaplayacak, el tabanlarınız da şakaklarda duracak şekilde ellerinizi başın her iki yanına koyunuz.

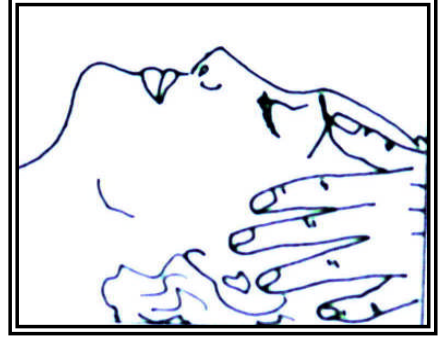
Hafifçe bastırarak birkaç saniye bekleyiniz.



Şekil 10. 6: Presyon

DİKKATLİ OLUNUZ.

- Ellerinizi başın yan tarafından yukarı doğru kaydırarak başın üstünden hafifçe çekerek uygulamaya son veriniz.



Şekil 10. 7: Eflöraj

DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ

UYGULAMALI TEST

Bir arkadaşınızla birlikte yaptığınız uygulamayı değerlendirme ölçeğine göre değerlendirerek, eksik veya hatalı gördüğünüz davranışları tamamlama yoluna gidiniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
İŞLEM BASAMAKLARI		
Saçlı deri üzerinde dairesel hareketler uyguladınız mı?		
Kulağa basınç uyguladınız mı?		
Kulak çukurlarını ovdunuz mu ?		
Boynu kendinize doğru çektiniz mi?		
Başa bastırarak birkaç saniye beklediniz mi?		
Başı hafifçe kendinize çekerek uygulamaya son verdiniz mi?		
DÜZENLİ VE KURALLARA UYGUN ÇALIŞMA		
İş önlüğü giydiniz mi?		
Dikkatli oldunuz mu?		
Mesleğinizle ilgili kurallara uydunuz mu?		
Hareketlerinizde hafif olmaya dikkat ettiniz mi?		

DEĞERLENDİRME

Yaptığınız değerlendirme sonunda hayır şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Eksikliklerinizi araştırarak ya da öğretmeninizden yardım alarak tamamlayabilirsiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyette kazanmış olduğunuz bilgileri aşağıda verilen soruları cevaplandırarak değerlendiriniz.

OBJEKTİF TESTLER (ÖLÇME SORULARI)

AÇIKLAMA: Aşağıdaki cümlelerde bazı kelimelerin yerleri boş bırakılmıştır. Boş bırakılan yerlere doğru kelimeleri yazınız.

1. Saçlı deriye uygulanan masaj, baş ve azaltarak tüm vücudu gevşetip rahatlatır.

2. Yüz masajı yaptıktan sonra, uygulamayı masajı ile sonlandırmak en uygundur.

3. Saçlı deriye uygulanan masaj dolaşımını hızlandırarak, saçları etki eder.

4. Saçlı deri masajı, saçların olmasını ve daha kısa sürede sağlar.

Not : cevap anahtarı modülün arka sayfasındadır.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız ve doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz.

MODÜL DEĞERLENDİRME

Bu öğrenme materyalinde kazanmış olduğunuz yeterliliği aşağıda verilen uygulamayı yaparak değerlendiriniz.

YETERLİK ÖLÇME

AÇIKLAMA: Hazırlayacağınız terapide masaj yöntemini, süresini, ritmini ve bölgelere uygulanacak olan işlem basamaklarını aşağıda size verilen tabloya yazınız.

- İşletmenize genel vücut masajı yaptırmak isteğiyle gelen 30 yaşlarında ve kilolu bir müşteriye nasıl bir masaj terapisi düzenlersiniz ve uygularsınız ?
- Verilen ödevde ilişkin çevrenizde bulunan çeşitli kozmetik ve tedavi amaçlı değişik masaj uygulamalarını izleyip, aşağıda size verilen sorular hakkında hazırlık yaparak uygulamaya başlayınız.
 - Klasik masaj tekniklerinin sistemli olarak uygulanıp uygulanmadığını araştırınız.
 - Yaş gruplarına göre uygulanacak olan tedavi programlarını araştırınız.
 - Kilo durumuna göre uygulanacak olan tedavi programlarını araştırınız.
 - Gözlemlediğiniz çeşitli uygulamaları resimleyerek doküman hazırlayınız.

UYGULANACAK BÖLGE ADI	MASAJ YÖNTEMİ VE İŞLEMLER	MASAJ SÜRESİ	MASAJ RİTMİ
BACAĞ BÖLGESİ			
AYAK BÖLGESİ			
KALÇA BÖLGESİ			
SIRT BÖLGESİ			
KARIN BÖLGESİ			

KOL BÖLGESİ			
EL BÖLGESİ			
GÖĞÜS BÖLGESİ			
BOYUN BÖLGESİ			
SAÇLI DERİ			

DEĞERLENDİRME

Yaptığınız değerlendirme sonunda başarısız olduğunuz noktaları bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetlerini tekrar ediniz. Eksikliklerinizi araştırarak ya da öğretmeninizden yardım alarak tamamlayabilirsiniz.

Uygulamanız ve yaptığınız çalışma doğru ise bir sonraki modüle geçiniz.

CEVAP ANAHTARLARI

ÖĞRENME FAALİYETİ-1 CEVAP ANAHTARI

1	Dörtte Biri
2	Bağ,Kaslardan,Sert
3	Şiddetli
4	Sinir Ucu
5	Esnek,Sağlıklı

ÖĞRENME FAALİYETİ-2 CEVAP ANAHTARI

1	B
2	C
3	D
4	C
5	A

ÖĞRENME FAALİYETİ-3 CEVAP ANAHTARI

1	Kalça
2	Gerginleşir
3	Formda
4	Bacak,Sırt

ÖĞRENME FAALİYETİ-4 CEVAP ANAHTARI

1	Rahatlık,Huzur
2	Dikey,Yatay
3	Klasik,Oluklu, Atlamalı,El el üstünde
4	Düz, Çapraz,Avuç içi karşıya
5	Omurga, Böbrekler
6	Virasyon
	Eflöraj ,Eflöraj

ÖĞRENME FAALİYETİ-5 CEVAP ANAHTARI

1	Saat
2	Vurma,Vibrasyon
3	Baskı
4	Sol
5	Sindirim,Boşaltım
6	Sinirleri,Sindirimi

ÖĞRENME FAALİYETİ-6 CEVAP ANAHTARI

1	Bacak
2	GevşetilmesiAğrıların giderilmesi,Yorgunluk
3	Hacim
4	Vurma
5	Fazla, Dar

ÖĞRENME FAALİYETİ-7 CEVAP ANAHTARI

1	Sinir Ucu
2	Ön Koldaki Kaslar
3	Yağ
4	Kol
5	Vurma, Vibrasyon

ÖĞRENME FAALİYETİ-8 CEVAP ANAHTARI

1	Gerginleşmesi
2	İskelet,Kas
3	Yüz
4	Uzayıp,Gevşemesi
5	Dik
6	Geçmeden önce,Sonra

ÖĞRENME FAALİYETİ-9 CEVAP ANAHTARI

1	Göğüs,Kas
2	Omuz
3	Küçük yastık
4	Sırttan,Başa

ÖĞRENME FAALİYETİ-10 CEVAP ANAHTARI

1	Ağrısı,Gerginliği
2	Saçlı deri
3	Kan, Beslenmesine
4	Sağlık,Uzamasını

KAYNAKÇA

- AÇAK, M. , **Spor Masajı** , Malatya, 1997.
- GOLDBERG, A.G. , **Güzellik Terapisi İçin Vücut Masajı** , Ankara, 1995.
- HAZIR, M. , **Spor Masajı**, Ankara, 2002.
- HUDSON, M.C. , **Tüm Yönleriyle Masaj**, Ankara, 1998.
- KANBİR, O. , **Klasik Masaj**, İstanbul, 2001.
- ORTUĞ, G. , **Spor da Kaslar ve Masaj**, Ankara , 1989.
- SEHLİKLİOĞLU, T. , **Masaj** , Ankara, 1986.
- SENGİR, O. , **Fizik Tedavi Kitabı**, Ankara, 1970.
- TUNA, N. , **A'dan Z'ye Masaj**, İstanbul, 1997.
- TURGUT, A. H. , **Masaj**, İstanbul , 1989.
- SÖKMEN T. , **(Yayımlanmamış) Masaj Ders Notları**, Ankara, 2006 .

- www.ipekcaldemir.com / **Masaj**
- www.turkiz.com.tr / **google – grafik- resimler**
- www.spormerkezi.gazi.edu.tr / **Masaj**
- www.bugun.com.tr / **Grafik -Resim**
- www.bilimselmasaj.com / **Masaj Çeşitleri, Etkileri**
- www.masaj.gen.tr / **Masaj**
- www.kadin.superonline.com / **Sağlık - Kadın**
- www.deryamasaj.com/konular/lenf.com / **Beden Sağlığı**
- www.masajokulu.com / **Masaj**
- www.spormasörlerderneği.org / **Masaj-Teknikleri**
- [www. Elle.com.tr](http://www.Elle.com.tr) / **Sağlık – Masajla ilgili yazılar**