

SBA328 MASAJ

Uygulamalı Masaj Sınavının Değerlendirilmesinde Dikkat Edilecek Noktalar:

1. Masaj yapılacak bölgenin pozisyonlanması
2. Masaj yapacak olan kişinin kıyafeti, tırnak uzunluğu, takı vs.
3. Kaydırıcı madde kullanımı
4. Masajın doğru alana yapılıp yapılmadığı, bütün kas gruplarının alınıp alınmadığı
5. Masajın uygulandığı bölgedeki kas gruplarının neler olduğu biliniyor mu?
6. Tekniklerin kas lifleri yönünde ve tekniğe uygun şekilde uygulanıp uygulanmadığı, tekniklerin sıralaması, uygulama sayısı
7. Tekniklerin uygulanışında hareketin kasların başlangıç noktasından başlanıp, bitiş noktasında sonlandırılması
8. Masajın yönü, el kavrayışı, uygulanan basınç,
9. El temasının kesilip kesilmediği
10. Masaj sonunda masaj yapılan bölgenin temizliği

Hepinize başarılar dilerim...

A. Hazırlık:

- 1) Masaj yapan kişinin kıyafeti, tırnak uzunluğu, takı vs.
- 2) Masajın uygulandığı bölgedeki kas grupları biliniyor mu?
- 3) Masaj yapılacak bölgenin pozisyonlanması
- 4) Vücut postürü/vücut pozisyonu
- 5) Kaydırıcı madde kullanımı

B. Masaj tekniklerinin uygulanması:

- 1) Doğru alana uygulanıp uygulanmadığı, bütün kas gruplarının alınıp alınmadığı?
- 2) Masaj tekniklerinin uygulanma yönü
- 3) Basınç
- 4) Ritim
- 5) El kavrayışı
- 6) Tekniklerin sıralaması
- 7) Tekrar sayısı
- 8) El teması kesiliyor mu?
- 9) Tekniğin başlangıç ve bitiş noktaları

BÖLGELERE GÖRE ALINMASI GEREKEN KAS GRUPLARI

BOYUN MASAJI <ol style="list-style-type: none">1. Prevertebral kaslar2. Orta trapez3. Üst trapez4. Levator skapula5. Oksipital friksiyon	KOL MASAJI <ol style="list-style-type: none">1. Pektoralis major2. Deltoid3. Triceps4. Biceps	UYLUK MASAJI <ol style="list-style-type: none">1. Kuadriseps femoris2. Tensör fasya lata3. Dış hamstringler4. İç hamstringler5. Adduktor kaslar
ÜST SIRT MASAJI <ol style="list-style-type: none">1. Prevertebral kaslar2. Alt trapez3. Orta trapez4. Üst trapez	DİRSEK ve ÖNKOL MASAJI <ol style="list-style-type: none">1. Dirsek2. Medial kas grubu3. Lateral kas grubu	DİZ ve ALT BACAK MASAJI <ol style="list-style-type: none">1. Diz2. Tibialis anterior3. Peroneal kaslar4. Gastrocnemius
ALT SIRT MASAJI <ol style="list-style-type: none">1. Prevertebral kaslar2. Latissimus dorsi3. Gluteal kaslar	EL MASAJI <ol style="list-style-type: none">1. Palmar yüzey2. Dorsal Yüzey3. Parmaklar	AYAK MASAJI <ol style="list-style-type: none">1. Dorsal yüzeyi2. Medial kenarı3. Lateral kenar4. Plantar yüzey5. Parmaklar

Önemli not: Her bölgede başlangıç ve bitirişte masaj yapılan bölgenin tamamına “genel stroking/efloraj” yapılacağı unutulmamalıdır.