

13. 다리 매뉴얼 테크닉하기

WEBVTT

00:00:41.440 --> 00:00:42.682
안녕하세요?

00:00:43.063 --> 00:00:45.923
에르모소 뷰티 아카데미 피부 전문 강사 장소현입니다.

00:00:46.210 --> 00:00:52.468
피부 미용 국가 자격증 과정은 피부 관리사가
되기 위해 필요하신 기초 자격증 과정입니다.

00:00:53.519 --> 00:00:56.701
지금부터 저와 함께 배워보도록 하겠습니다.

00:00:57.533 --> 00:01:02.984
다리 매뉴얼 테크닉의 준비물은 스킨 토너,

00:01:03.350 --> 00:01:08.045
보디오일, 알코올, 유리 볼, 젖은 솜,

00:01:08.447 --> 00:01:13.205
온습포, 티슈, 쟁반입니다.

00:01:14.188 --> 00:01:18.173
2과제 다리 매뉴얼 테크닉을 시작하겠습니다.

00:01:19.353 --> 00:01:23.749
관리가 시작되면 관리자의 손을 소독하여 줍니다.

00:01:26.563 --> 00:01:32.732
다리, 타월을 한 번, 둘,

00:01:34.031 --> 00:01:36.959
두 번 정도 깔끔하게 걸어주신 후,

00:01:37.488 --> 00:01:41.117
타월을 만졌으니 다시 한번 손 소독을 하여줍니다.

00:01:46.631 --> 00:01:51.527
젖은 솜 두 개를 꺼내어 토너를 충분히 적셔줍니다.

00:01:56.238 --> 00:02:00.213
다리를 전체적으로 소독하여 줍니다.

00:02:08.689 --> 00:02:13.202
토너 정리가 끝난 후 유리 볼을 소독하여 줍니다.

00:02:17.119 --> 00:02:22.389
유리 볼 소독이 끝난 후 적당량 오일을 펌핑하여 줍니다.

00:02:25.959 --> 00:02:31.315
손에 오일을 덜어주신 후 사용하신
유리 볼 3층에 내려 놓아줍니다.

00:02:32.142 --> 00:02:34.734
다리 도포를 시작하겠습니다.

00:02:35.337 --> 00:02:39.142
오른손, 왼손, 오른손, 왼손.

00:02:39.714 --> 00:02:47.042
크게 돌아서 발까지 내려주시고,
다시 한번 오른손, 왼손, 오른손, 왼손.

00:02:47.556 --> 00:02:53.887
크게 돌아서 발끝까지 빼주시고,
전체 쓰다듬기 2회, 하나.

13. 다리 매뉴얼 테크닉하기

00:02:57.170 --> 00:02:59.198
돌.

00:03:02.712 --> 00:03:09.665
그대로 종아리 하나, 돌.

00:03:12.129 --> 00:03:23.170
복숭아뼈 하나, 돌, 셋, 넷, 다섯.

00:03:23.633 --> 00:03:31.110
그대로 발아래를 잡아주신 후
새끼발가락부터 하나, 돌, 셋.

00:03:31.579 --> 00:03:37.670
다음 발가락 하나, 돌, 셋.

00:03:38.174 --> 00:03:41.918
발가락을 둥글려서 문질러줍니다.

00:03:42.700 --> 00:03:43.910
셋.

00:03:44.168 --> 00:03:52.124
두 번째 발가락은 다음 손바닥으로
바꾸셔서 하나, 돌, 셋.

00:03:52.647 --> 00:03:58.773
엄지발가락 하나, 돌, 셋.

00:03:59.193 --> 00:04:03.865
그대로 발등, 하나, 반원씩, 돌,

00:04:04.618 --> 00:04:12.524
셋, 넷, 다섯, 여섯.

00:04:13.241 --> 00:04:16.755
그대로 발의 측면 쓰다듬기 하나.

00:04:16.983 --> 00:04:19.945
내릴 때 앉으시고 올릴 때 일어서주시고,

00:04:20.287 --> 00:04:26.981
한 번 더 돌, 셋, 넷, 다섯.

00:04:27.309 --> 00:04:33.993
그대로 다시, 종아리 한번 쓰다듬어
주시고 반원으로 하나,

00:04:34.839 --> 00:04:42.218
돌, 팔과 동일하게 쓰다듬는데 동아리
부분은 조금 더 면적이 넓어지니까 두 손으로.

00:04:42.864 --> 00:04:46.324
셋, 넷.

00:04:47.218 --> 00:04:52.107
무릎 쪽으로 돌려서 그대로 내려주시고
다시 한 번 더 하나,

00:04:53.720 --> 00:05:03.800
돌, 셋, 넷, 다섯, 여섯.

00:05:04.717 --> 00:05:21.134
돌려서 그대로 내려주시고, 여기서 그대로
세로반죽 똑같이 하나, 돌, 셋, 넷, 다섯, 여섯.

00:05:21.815 --> 00:05:25.837

13. 다리 매뉴얼 테크닉하기

그대로 쓰다듬어 주시고, 잡고

00:05:26.452 --> 00:05:31.818
올려주시고 그대로 종아리 뒷부분
하나 쓰다듬고 올려주시고.

00:05:32.207 --> 00:05:37.986
다시 한번 쓰다듬고 올려주시고 사지로 하나,

00:05:40.524 --> 00:05:54.220
둘, 셋, 넷, 다섯, 여섯.

00:05:54.949 --> 00:06:02.498
그대로 쓰다듬고 내려주시고,
쓰다듬고 잡고 내려주시고.

00:06:03.035 --> 00:06:10.380
그대로 전체 쓰다듬으시면서
쓰다듬어주시고 그대로 무릎 돌리기 하나,

00:06:11.386 --> 00:06:25.485
둘, 셋, 넷, 다섯, 여섯.

00:06:26.032 --> 00:06:35.739
그대로 종아리 허벅지 부분 위에
쓰다듬고, 쓰다듬어 주셔서 뒷부분 잡고

00:06:36.119 --> 00:06:39.250
다시 잡으셔서 개구리 다리, 측면.

00:06:39.649 --> 00:06:45.279
측면 종아리 하나, 두 번 쓰다듬어주시고,

00:06:46.184 --> 00:06:49.659
그대로 옆으로 오셔서 아코디언.

00:06:50.465 --> 00:06:59.094
마름모 모양 내려주시면서 몸도 내려주시고
올려주시고, 내려주시고, 올려주시고.

00:06:59.611 --> 00:07:07.207
몸 내려가고 다시 올라가고, 내려가고 올라가고.

00:07:07.659 --> 00:07:10.682
그대로 옆으로 빨래 짜기 하나.

00:07:11.137 --> 00:07:15.383
이때 내려가실 때 몸도 같이 내려가시고 올라가시고,

00:07:15.695 --> 00:07:18.787
내려가시고 올라가시고.

00:07:19.083 --> 00:07:22.037
그대로 빨래 짜기.

00:07:22.999 --> 00:07:24.790
반복.

00:07:27.434 --> 00:07:33.022
허벅지 끝까지 올라가셨으면 그대로
다시 내려가 주시면 되요, 하나.

00:07:34.238 --> 00:07:44.431
둘, 셋, 넷, 다섯.

00:07:44.903 --> 00:07:48.772
다시 한 번 더 여기서부터 다시 올라가서 하나,

13. 다리 매뉴얼 테크닉하기

00:07:49.330 --> 00:07:59.699
둘, 셋, 넷, 다섯.

00:08:00.261 --> 00:08:02.820
그대로 다시 한 번 더 내려와주시면 되요.

00:08:03.139 --> 00:08:13.855
하나, 둘, 셋, 넷, 다섯.

00:08:14.161 --> 00:08:18.518
그대로 옆으로 돌으셔서 쓰다듬기 하나,

00:08:19.973 --> 00:08:21.411
둘.

00:08:22.255 --> 00:08:26.516
쓰다듬으시면서 뒤에 잡고 내려주시고

00:08:26.907 --> 00:08:34.235
허벅지 앞면 쓰다듬고, 쓰다듬어 주시고

00:08:34.735 --> 00:08:40.545
반원으로 그리는 거 두 손으로 하나, 둘,

00:08:41.325 --> 00:08:56.654
셋, 넷, 다섯, 여섯, 일곱, 여덟.

00:08:57.643 --> 00:09:02.048
돌아서 내려주시고 다시 한 번 더 하나,

00:09:02.945 --> 00:09:21.384
둘, 셋, 넷, 다섯, 여섯, 일곱, 여덟.

00:09:21.688 --> 00:09:26.498
그대로 잡고 내려주시고 사지.

00:09:26.865 --> 00:09:33.657
네 손가락을 돌려서 내려주시고
다시 한번 돌려서 내려주시고,

00:09:34.496 --> 00:09:36.876
돌려서 내려주시고,

00:09:37.371 --> 00:09:46.149
돌려서 내려주시고 다섯 번째,
여섯 해주시고, 그대로.

00:09:46.848 --> 00:10:03.058
내려주시고 다시 한 번 더 사지,
하나, 둘, 셋, 넷, 다섯, 여섯.

00:10:03.871 --> 00:10:10.766
돌려서 내려주시고 왕복 두 번 해주셨으면
그대로 옆으로 오셔서 세로 반죽, 하나.

99:59:59.999 --> 99:59:59.999
해주셨으면 그대로 옆으로 와서 세로반죽, 하나.

00:10:11.344 --> 00:10:12.611
둘.

00:10:13.078 --> 00:10:15.211
가실 때 이렇게 몸도 옆으로 가시고,

00:10:15.422 --> 00:10:19.217
이쪽에 가실 때 몸도 옆으로, 옆으로.

00:10:19.687 --> 00:10:30.003

13. 다리 매뉴얼 테크닉하기

넛, 다섯, 여섯, 일곱, 여덟, 해주시고.

00:10:30.270 --> 00:10:34.808

옆으로 다시 돌으셔서 앞으로.
전체 쓰다듬기.

00:10:35.204 --> 00:10:41.543

다시 한 번 더 앞으로 쓰다듬으실 때
위로 몸도 같이 앞으로 하나, 뒤로 내려주시고.

00:10:42.300 --> 00:10:50.417

둘, 내려주시고, 그다음에 전체
쓰다듬으면서 바이브레이션.

00:10:51.173 --> 00:10:55.052

다시 한번 더 쓰다듬고 바이브레이션.

00:10:55.650 --> 00:10:58.668

전체 쓰다듬기 2회.

00:10:59.026 --> 00:11:09.440

발끝까지 빼주시고 끝까지 쓰다듬으셔서
발끝까지 빼주시면 다리 매뉴얼 테크닉이 끝났습니다.

00:11:10.096 --> 00:11:14.157

손에 묻은 오일을 티슈로 가볍게 제거해주시고,

00:11:15.031 --> 00:11:19.632

그다음에 쟁반을 소독하여 줍니다.

00:11:21.386 --> 00:11:26.027

쟁반을 소독하여 온습포를 가지고 옵니다.

00:11:26.698 --> 00:11:31.647

온습포를 가지고 온 후 쟁반을 내려 놔주시고.

00:11:35.415 --> 00:11:38.558

온도체크를 손목에 가볍게 해주신 후.

00:11:40.420 --> 00:11:49.723

가볍게 내려주신 후, 오른손, 왼손, 오른손, 왼손.

00:11:50.303 --> 00:11:56.977

펴주시고 그다음에 세 번째 손가락
나오시게 끼워주신 다음에

00:11:57.520 --> 00:12:01.335

하나, 둘, 안쪽으로도 하나, 둘.

00:12:01.862 --> 00:12:08.707

바깥쪽으로 하나, 둘, 안쪽으로 하나, 둘.

00:12:09.169 --> 00:12:17.813

무릎쯤 오셨을 때 조금 접어주셔서
다시 한 번 더 종아리 쪽 하나, 둘, 하나, 둘.

00:12:18.399 --> 00:12:22.082

하나, 둘, 하나, 둘.

00:12:22.891 --> 00:12:26.015

발끝까지 오셨으면 그대로 접으셔서 삼등분.

00:12:26.418 --> 00:12:30.040

발 안쪽에 닦아주시고 발 사이사이까지.

00:12:30.463 --> 00:12:37.723

그다음에 그대로 잡으신 후 아래쪽 잡아주시고,
아래쪽 수건 잡으신 상태에서 그대로 돌려주신 다음에
5 페이지

13. 다리 매뉴얼 테크닉하기

00:12:38.482 --> 00:12:44.578

손 다리미를 만드셔서 안쪽 오일, 전체 쓰다듬고

00:12:45.384 --> 00:12:48.113

발끝까지 빼주시고.

00:12:48.525 --> 00:12:55.756

사용하신 온타월을 예쁘게 접어서 3층에 내려 놉니다.

00:12:57.026 --> 00:13:02.301

다리를 살짝 들은 후 건타월을 하나, 둘.

00:13:04.003 --> 00:13:10.022

빼주신 다음에 다시 또 아래에 있는
수건 다잡아주신 다음에 돌려주시고

00:13:10.749 --> 00:13:17.740

가볍게 전체적으로 물기랑 오일기를
다시 한 번 더 제거해줍니다.

00:13:18.894 --> 00:13:21.720

발까지 닦아주시고.

00:13:22.891 --> 00:13:28.354

사용하신 건타월을 깔끔하게 접으셔서
3층에 내려놉니다.

00:13:29.386 --> 00:13:35.749

젖은 솜 두 장을 꺼낸 후 토너를 충분히 적셔줍니다.

00:13:37.276 --> 00:13:44.968

토너를 적시신 후,
그대로 허벅지부터 종아리까지 가볍게

00:13:45.833 --> 00:13:55.005

쓴어서 발끝까지 토너로 마무리하면
다리 매뉴얼 15분이 끝났습니다.

00:14:01.248 --> 00:14:03.945

다리 매뉴얼을 시작하겠습니다.

00:14:04.439 --> 00:14:07.729

시작하시면 관리사의 손을 소독하여 줍니다.

00:14:08.164 --> 00:14:13.468

타월을 정리하여 주신 후,
다시 한 번 더 관리사의 손을 소독하여 줍니다.

00:14:13.915 --> 00:14:19.174

토너를 이용하여 고객의 다리를
전체적으로 소독하여 줍니다.

00:14:19.784 --> 00:14:26.411

소독이 끝나신 후 유리 볼 소독하여
적당량의 오일을 도포하여 줍니다.

00:14:27.224 --> 00:14:33.667

다리에 전체적으로 오일 도포가 끝나시면
바로 테크닉을 시작하여 줍니다.

00:14:34.080 --> 00:14:40.525

테크닉이 12분 동안 들어가신 후 3분정도 남았을 때

00:14:41.076 --> 00:14:44.441

관리사의 손을 티슈로 닦아내 주신 후,

00:14:44.753 --> 00:14:50.846

13. 다리 매뉴얼 테크닉하기

쟁반을 소독하여 온습포를 가져와서
고객의 다리에 오일을 닦아내줍니다.

00:14:51.143 --> 00:14:56.590
건타월을 이용하여 다시 한 번 더
고객의 다리를 닦아내주신 후,

00:14:57.506 --> 00:15:00.804
토너를 이용하여 고객의 다리를 전체적으로

00:15:01.092 --> 00:15:06.412
다시 한번 소독하여 주면
다리 매뉴얼 15분이 끝났습니다.

00:15:07.728 --> 00:15:11.965
오늘은 피부미용국가 자격증 과정을 배워보았는데요.

00:15:12.296 --> 00:15:18.601
여러분도 열심히 연습하셔서 피부미용
국가 자격증 취득을 꼭 기원하겠습니다.

00:15:19.004 --> 00:15:21.052
감사합니다.