

11° ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ-ΜΕΛΕΤΗΣ

(ΘΕΩΡΙΑ)

Μελετήστε τα μηχανικά αποτελέσματα της μάλαξης που αφορούν το αναπνευστικό σύστημα (σελ 4-5 Θ) και γράψτε ποιες είναι οι επιδράσεις της μάλαξης στο αναπνευστικό σύστημα και με ποιες τεχνικές επιτυγχάνονται αυτές οι επιδράσεις.

(ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ)

Μελετήστε τους μύες της πρόσθιας επιφάνειας του κορμού (σελ 14Θ).

Εφαρμόστε χειρισμούς μάλαξης για 20 λεπτά στους **μύες της πρόσθιας επιφάνειας του κορμού**.