

12° ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ-ΜΕΛΕΤΗΣ

(ΘΕΩΡΙΑ)

Μελετήστε τα νευρικά αποτελέσματα της μάλαξης (σελ 5-6 Θ) και γράψτε για τα γενικά ευεργετικά αποτελέσματα της μάλαξης στο νευρικό μας σύστημα.

(ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ)

Μελετήστε σχετικά με τους μύες και τη μάλαξη του κάτω άκρου (σελ 10-11Θ).
Παρακολουθήστε το βίντεο που αφορά μάλαξη στα άκρα και στο πρόσωπο στη διεύθυνση:
<https://www.youtube.com/watch?v=CbssxdX1iGo>
Εφαρμόστε χειρισμούς μάλαξης για 20 λεπτά στους **μύες του μηρού**.