

15° ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ-ΜΕΛΕΤΗΣ

(ΘΕΩΡΙΑ)

Μελετήστε τις ενδείξεις και τις αντενδείξεις της τοπικής μάλαξης (σελ 7 Θ) και γράψτε:

1. Ποιες είναι οι αντενδείξεις της τοπικής μάλαξης;
2. Ποιες είναι οι περιοχές του σώματος μας όπου απαγορεύεται να εφαρμόζουμε μάλαξη;

(ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ)

Εφαρμόστε χειρισμούς μάλαξης για 20 λεπτά στους **μύες του δεξιού κάτω άκρου** και για 20 λεπτά στους **μύες του αριστερού κάτω άκρου**.