

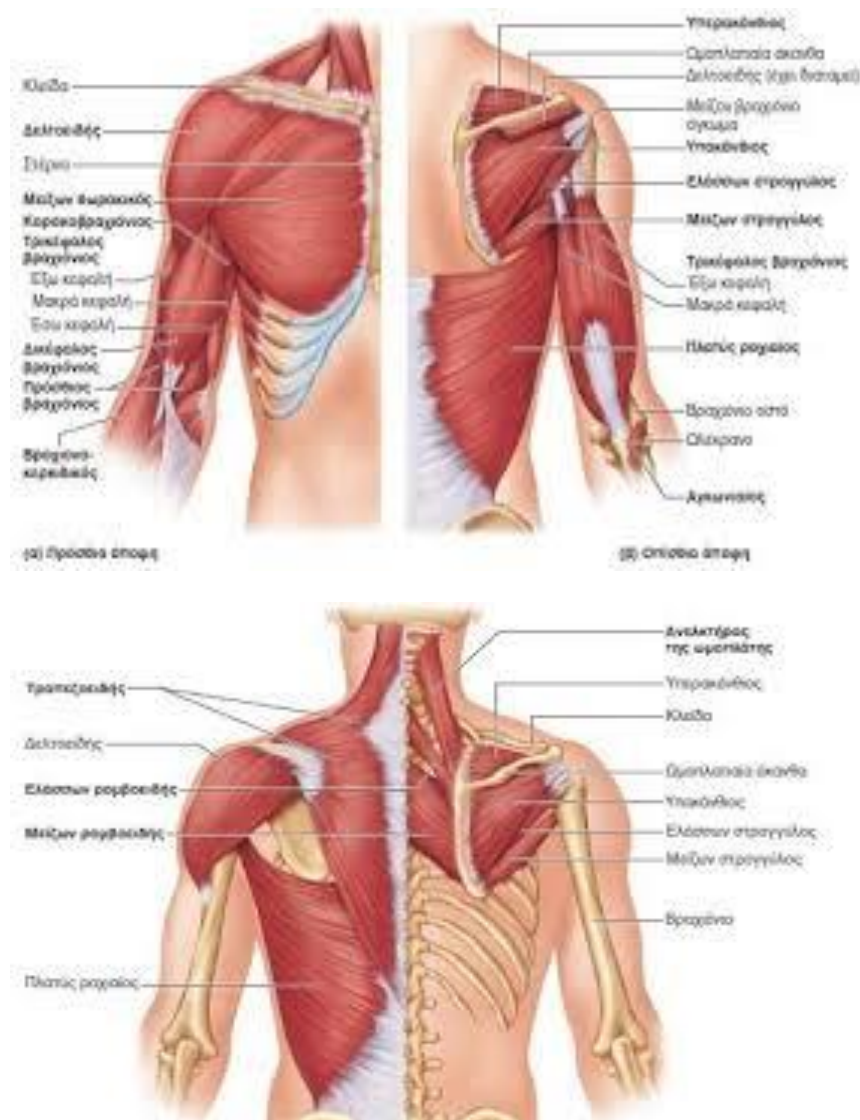
## 2<sup>ο</sup> ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ-ΜΕΛΕΤΗΣ

### (ΘΕΩΡΙΑ)

1. Γράψτε τρία φυσιολογικά αποτελέσματα της μάλαξης που αφορούν το μυϊκό σύστημα και τρία που αφορούν το νευρικό σύστημα.
2. Περιγράψτε τις θέσεις βηματισμού και απαγωγής που λαμβάνει ο μαλάκτης κατά την εφαρμογή μάλαξης.

### (ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ)

Μελετήστε τους μύες της ωμικής ζώνης και του βραχίονα στην σελίδα 8 των σημειώσεων για το θεωρητικό τμήμα του μαθήματος, καθώς και στις παρακάτω εικόνες.



Εφαρμόστε τους χειρισμούς μάλαξης στην ωμική ζώνη για 20 λεπτά. Προσπαθήστε για: **ανατρίψεις** (επίπεδες και κυκλικές με το θέναρ, το οπισθέναρ, τα δάκτυλα), **ζυμώματα**, (κυκλικές τρίψεις και συνθλίψεις), **δονήσεις** (παλαμικές και δακτυλικές, τρέχουσες συνεχείς και διαλλειματικές), **πλήξεις** (κονδυλισμοί, ραπίσματα), **πελεκισμούς** (ανοικτή και κλειστή παλάμη) στους **υπερακάνθιο, ανελκτήρα της ωμοπλάτης, δελτοειδή, δικέφαλο βραχίονιο, και τρικέφαλο μύες.**