

5^ο ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ-ΜΕΛΕΤΗΣ

(ΘΕΩΡΙΑ)

Μελετήστε τα μηχανικά αποτελέσματα της μάλαξης που αφορούν το δέρμα και τον ουλώδη ιστό (σελ 2-3) και απαντήστε:

1. Ποια είναι τα αποτελέσματα της μάλαξης στο δέρμα μας;
2. Ποιος είναι ο καταλληλότερος χειρισμός, ώστε να διαταθεί ο ουλώδης ιστός που σχηματίζεται μετά από τραυματισμούς; Η μάλαξη μας είναι αποτελεσματική περισσότερο στο πρώτο στάδιο του σχηματισμού ουλώδους ιστού ή αργότερα;

(ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ)

Μελετήστε: Βασικοί χειρισμοί 3.Ζυμώματα(σ. 7)και συμπληρώστε τα κενά των παρακάτω προτάσεων:

A) Τα ζυμώματα διακρίνονται σε -----, -----, ----- και -----.

B) Τα ζυμώματα είναι η----- και περισσότερο ----- μορφή μάλαξης, που εφαρμόζεται κυρίως στα άκρα και σε -----.

Γ) Τα αργά ζυμώματα προκαλούν ----- της μυϊκής σύσπασης, ενώ τα έντονα ζυμώματα αποσκοπούν στην ----- του μυϊκού τόνου.

Μελετήστε στις σελίδες 7- 9 των σημειώσεων για το θεωρητικό τμήμα του μαθήματος σχετικά με τη μάλαξη του άνω άκρου.

Εφαρμόστε χειρισμούς μάλαξης για 30 λεπτά στους **μύες του βραχίονα, του αντιβραχίου και του άκρου χεριού**. Προσπαθήστε για:

Θωπιές, ανατρίψεις (επίπεδες και κυκλικές με την παλάμη), *ζυμώματα*, (κυκλικές τρίψεις, συνθλίψεις), *δονήσεις* (παλαμικές και δακτυλικές, τρέχουσες συνεχείς).