

6° ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ-ΜΕΛΕΤΗΣ

(ΘΕΩΡΙΑ)

Μελετήστε τα μηχανικά αποτελέσματα της μάλαξης που αφορούν το κυκλοφορικό σύστημα (σελ 3) και απαντήστε:

1. Ποια είναι τα τρία βασικά αποτελέσματα της μάλαξης στο κυκλοφορικό μας σύστημα;
2. Η μάλαξη επιδρά ευεργετικά στην απορρόφηση της λέμφου, αφού η κυκλοφορία της λέμφου εξαρτάται κυρίως από εξωτερικούς παράγοντες. Τι είδους χειρισμοί απαιτούνται για τη λεμφική παροχέτευση και με ποια θέση πρέπει να συνδυάζεται η λεμφική μάλαξη;

(ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ)

Μελετήστε: Βασικοί χειρισμοί 4.Ανατρίψεις(σ. 7-8)και συμπληρώστε τα κενά των παρακάτω προτάσεων:

A) Οι ανατρίψεις είναι ----- κινήσεις μικρού εύρους, ----- και γι' αυτό επιδρούν στους εν τω βάθει μύες, στους τένοντες και στους συνδέσμους.

B) Όταν εφαρμόζονται ανατρίψεις στους μύες , αυτοί πρέπει να είναι-----, αντίθετα όταν εφαρμόζονται ανατρίψεις στους τένοντες αυτοί πρέπει να είναι -----.

Μελετήστε στη σελίδα 13 των σημειώσεων για το θεωρητικό τμήμα του μαθήματος σχετικά με τη μάλαξη της οπίσθιας επιφάνειας του κορμού, καθώς και το βίντεο στη διεύθυνση:

<https://www.youtube.com/watch?v=vXKfg15o-to>

Εφαρμόστε χειρισμούς μάλαξης για 30 λεπτά στους **μύες της ράχης και της οσφύος**. Προσπαθήστε να εστιάσετε στους μύες: ανελκτήρες της ωμοπλάτης, ρομβοειδείς, υπερακάνθιοι, υπακάνθιοι, τραπεζοειδής