

## 7° ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ-ΜΕΛΕΤΗΣ

### (ΘΕΩΡΙΑ)

Μελετήστε τα μηχανικά αποτελέσματα της μάλαξης που αφορούν τον μεταβολισμό (σελ 3 ) και απαντήστε:

1. Με τη μάλαξη παρατηρούνται αλλαγές στον γενικό μεταβολισμό;
2. Με τη μάλαξη παρατηρούνται αλλαγές στον τοπικό μεταβολισμό;
3. Με τη μάλαξη παρατηρούνται αλλαγές στον λιπώδη ιστό;

### (ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ)

Μελετήστε: Βασικοί χειρισμοί 5. Πελεκισμοί (σ. 8) και συμπληρώστε τα κενά των παρακάτω προτάσεων:

A) Οι πελεκισμοί διακρίνονται σε πελεκισμούς με ----- παλάμη και σε πελεκισμούς με-----  
παλάμη. Στην αρχή εκτελούμε τους πελεκισμούς με -----ρυθμό κι έπειτα ----- τον ρυθμό.

Παρακολουθήστε το βίντεο στη διεύθυνση: <https://www.youtube.com/watch?v=v0fY2tIDlgU> και το βίντεο: <https://www.youtube.com/watch?v=j3YruCJWuqc>

Εφαρμόστε χειρισμούς μάλαξης για 30 λεπτά στους **μύες του αυχένα**. Προσπαθήστε να εστιάσετε στους μύες: ανελκτήρες της ωμοπλάτης, υπερακάνθιους, τραπεζοειδείς