

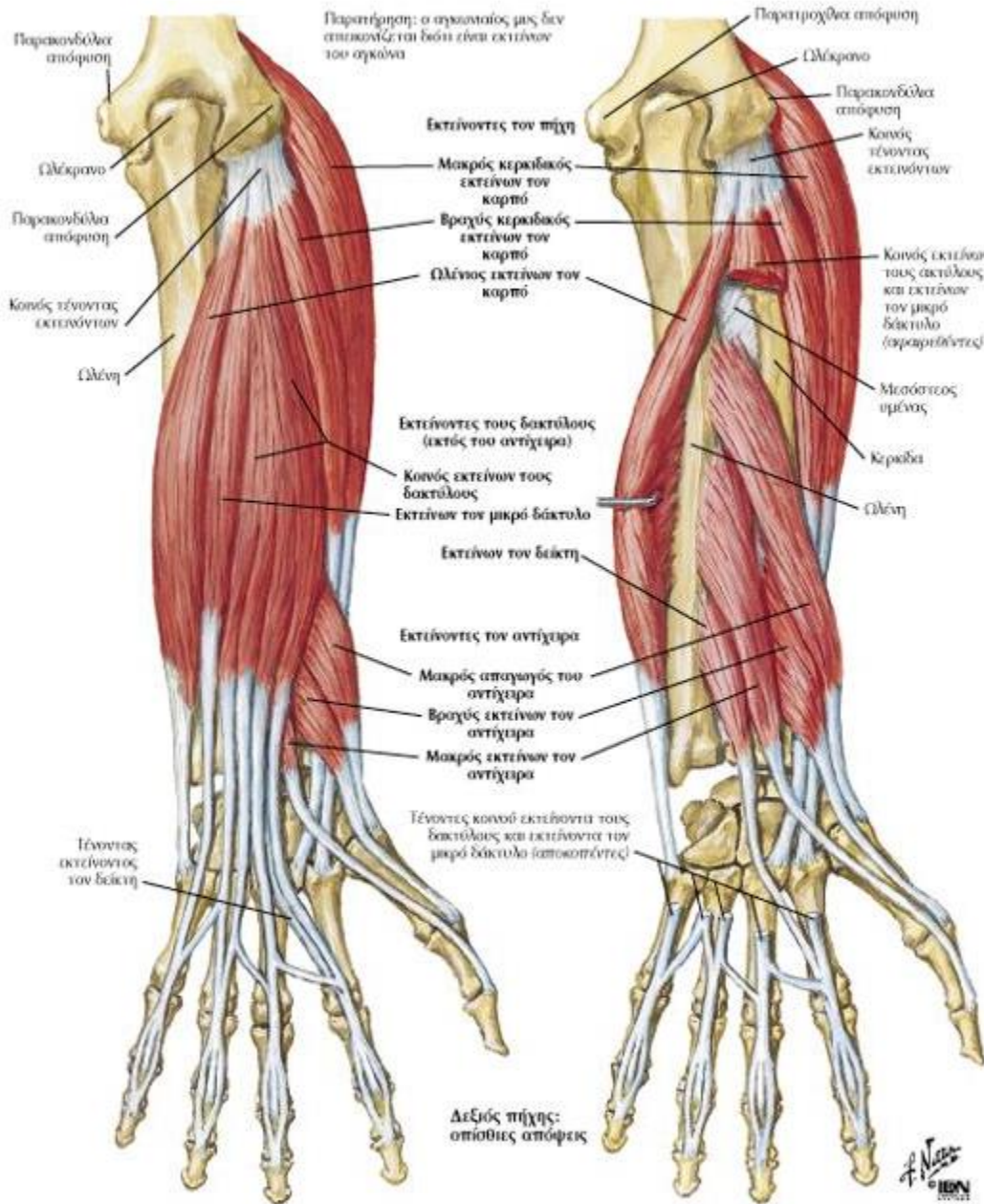
(ΘΕΩΡΙΑ)

Μελετήστε: Βασικές αρχές εργονομίας κατά την προετοιμασία (σ.5-6) και απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Ποιο είναι το αντικείμενο μελέτης της εφαρμοσμένης επιστήμης της εργονομίας;
2. Πώς πρέπει να είναι ο χώρος μάλαξης, ώστε να συμβάλλει στη σωστή εφαρμογή της;

(ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ)

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



Εφαρμόστε τους χειρισμούς μάλαξης για 20 λεπτά στους **μύες της κερκιδικής πλευράς (εκτείνοντες)** και **στους μύες της ωλένιας πλευράς (καμπτήρες)** του αντιβραχίου και του άκρου χεριού.

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 διαλλεματικές), *πλήξεις* (κονδυλισμοί, ραπίσματα).