

8° 9° ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ-ΜΕΛΕΤΗΣ

(ΘΕΩΡΙΑ)

Μελετήστε τα μηχανικά αποτελέσματα της μάλαξης που αφορούν το μυϊκό σύστημα και τον συνδετικό ιστό (σελ 4) και απαντήστε:

1. Πώς επιδρά η μάλαξη στο μυϊκό σύστημα;
2. Η μάλαξη καθυστερεί την μυϊκή ατροφία; Η μάλαξη βελτιώνει τη μυϊκή αδυναμία;
3. Πώς επιδρά η μάλαξη στον συνδετικό ιστό;

(ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ)

Μελετήστε: Βασικοί χειρισμοί 6. Πλήξεις (σ. 8-9) και απαντήστε :

1. Ποια είναι τα πέντε (5) είδη των πλήξεων;
2. Αναφορικά με τις πλήξεις με κοίλη παλάμη και με κλειστή παλάμη, ποιες προκύπτουν με διαδοχική κάμψη και έκταση των αγκώνων και ποιες με διαδοχική κάμψη και έκταση των καρπών;
3. Πώς εκτελούνται οι πλήξεις με τα δάκτυλα (τσιμπήματα);

Παρακολουθήστε το βίντεο στη διεύθυνση: <https://www.youtube.com/watch?v=dQYP9Ekazqs> που αφορά μάλαξη στην ράχη , καθώς και το βίντεο του Διαδικτυακού μαθήματος < Μάλαξη θώρακα κοιλιάς > της Αλεξάνδρας Χριστάρα.

Εφαρμόστε χειρισμούς μάλαξης για 20 λεπτά στους **μύες της κοιλιάς και του θώρακα.**